

FICHE NUTRITIONNELLE

FIGUE DE BARBARIE



Apport calorique

36,80 kcal pour 100 g

88,40 g Eau

4,45 g Fibres

6 g Glucides

77 mg Magnésium

0,58 mg Manganèse

Produit cru



LA FIGUE DE BARBARIE EN BREF

Avec 36 calories (kcal) pour 100g, la figue de barbarie est source de fibres et de vitamine C. Elle contient également des quantités notables de composés phénoliques (polyphénols et bétalaïnes) ayant des propriétés antioxydantes. Les figues de barbarie peuvent aller du jaune au violet et sont disponibles d'août à octobre. Apparenté au cactus, le figuier de barbarie pousse dans les zones arides et semi-arides. On le trouve dans toute la région méditerranéenne, mais aussi l'Afrique, le Mexique ou l'Australie. Les figues de barbarie se conservent 2 à 3 jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Très riche en eau, la figue de barbarie est agréable par temps chaud et peut se manger nature ou dans une salade de fruits, voir même une salade si vous appréciez l'association sucré-salé.

DESCRIPTION

- Le figuier de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*) appartient à la famille des **Cactaceae**.
- Cette plante pousse de manière sauvage dans les **régions arides** et **semi-arides** (Ennouri, 2014).
- C'est une plante en pleine expansion en **Tunisie** (Ennouri, 2014), mais elle est également très présente au **Mexique**, en **Amérique du Nord** et du **Sud**, ainsi qu'en **Afrique**, en **Australie** et dans la **région Méditerranéenne** de façon générale ([Hernandez-Urbiola, 2011](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le fruit du figuier de Barbarie est également appelé la **poire de cactus** ([Enouri, 2014](#)) ou de **nopal** ([Hernandez-Urbiola, 2011](#)). Le fruit contient de **nombreuses graines**.
- Les **bétalaïnes** présentes dans la peau et la pulpe de la figue de Barbarie sont les **pigments** qui lui confèrent sa **couleur** variant du jaune au violet ([Khatabi, 2016](#)).
- Une équipe espagnole a caractérisé les profils volatils de la pulpe de six cultivars de figues de barbarie (NT, NE, NO, NA, FR, et ORI). Au total, **35 composés** ont été identifiés, les **aldéhydes**, les **alcools** et les **terpènes** étant les familles prédominantes. Des esters, cétones, hydrocarbures linéaires et terpénoïdes ont également été retrouvés ([Andreu-Coll, 2020](#)).
- La figue de Barbarie est caractérisée par un **goût** « **doux** » et « **amer** » ([Ochoa-Velasco, 2016](#); [Nunes, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les végétaux du genre *Opuntia* présentent des propriétés **bénéfiques pour la santé** résultant principalement de leur **forte teneur en antioxydants** (flavonoïdes, ascorbate), en **pigments** (caroténoïdes, bétalaïnes) et en **acides phénoliques** ([Del Socorro, 2017](#)).
- Renfermant des quantités notables de composés phénoliques ayant des propriétés antioxydantes mais aussi de **nutriments**, de **fibres** et de **minéraux**, la figue de Barbarie serait bénéfique pour lutter contre **l'athérosclérose**, **le diabète**, l'indigestion, **les inflammations** et autres symptômes liés au système immunitaire ([Jeong, 2018](#)).
- Les **polyphénols** et les **bétalaïnes** contenus dans la figue de Barbarie lui confèrent ses **propriétés antioxydantes**. Cependant, sa teneur en polyphénol dépendrait de la variété : la **figue rouge** aurait notamment une **teneur plus élevée en polyphénols** que la **figue jaune** ([Khatabi, 2016](#)).
- Les **bétalaïnes**, constituées de bétacyanines et de bétaxanthines, s'avérerait être **bénéfiques** en cas de **maladies liées au stress oxydatif**, à l'**inflammation** et à la **dyslipidémie**, telles que la sténose des artères, l'athérosclérose, l'hypertension et le cancer ([Rahimi, 2019](#)).
- La figue de Barbarie présenterait également des **activités œstrogéniques**¹ dues à la présence de phytoestrogènes flavonoïdes tels que l'isorhamnétine, le kaempférol et la quercétine ([Jeong, 2018](#)).
- Au niveau des **graines**, une analyse poussée a mis en évidence la présence de **calcium** (471,2 mg/kg), de **potassium** (532,7 mg/kg), de **magnésium** (117,3 mg/kg) et de **phosphore** (1 627,5 mg/kg) ([Özcan, 2011](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRUE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

La figue de Barbarie a **une faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **36,80 calories (kcal)** pour 100 g soit **154 kJ**.

Une figue de Barbarie pèse en moyenne 50 à 400 g selon le calibre, ce qui correspond à un apport énergétique allant de 18,40 à 147,20 kcal.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales, ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net de figue de Barbarie, pulpe et graines, crue.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	88,4	87,60 - 89,20	-
Fibres	4,45	3,60 - 5,30	-
Glucides	6	-	2,31
<i>dont Sucres</i>	1,02	-	1,13
Lipides	0,31	0,11 - 0,50	0,44
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	-	0,05
Protéines	0,37	0,12 - 0,63	0,74

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciqua 2020	-	-
Fibres	Ciqua 2020	-	-
Glucides	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
dont Acides Gras Saturés	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La figue de Barbarie contient un nombre de glucides (6 g pour 100 g) se situant en dessous de la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 11,31 g pour 100 g environ.
- La figue de Barbarie **a une faible teneur en sucres*** (1,02 g pour 100 g) car elle n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- La figue de Barbarie est **source de fibres***, car elle apporte plus de 3 g pour 100 g, soit 4,45 g.
- Cette quantité de fibres est supérieure à la teneur moyenne présente dans les fruits frais (2,77 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- L'apport en protéines de la figue de Barbarie (0,37 g pour 100 g) est inférieur à la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 0,93 g pour 100 g.

Zoom sur les lipides

- Son apport en lipides (0,31 g pour 100 g) est inférieur à la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 0,56 g pour 100 g.
- La figue de Barbarie **ne contient pas de matières grasses*** car elle en renferme moins de 0,5 g pour 100 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	118	56 - 180	14,75
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,019	-	1,90
Fer (mg)	0,25	0,20 - 0,30	1,79

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Iode (µg)	1,50	-	1
Magnésium (mg)	77	69 - 85	20,53
Manganèse (mg)	0,58	-	29
Phosphore (mg)	17,50	11 - 24	2,50
Potassium (mg)	175	130 - 220	8,75
Sélénium (µg)	-	-	-
Sodium (mg)	4,50	4 - 5	-
Zinc (mg)	0,14	-	1,40

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen, et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Manganèse (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La figue de Barbarie est **source de** :
 - manganèse**, car elle apporte l'équivalent de 29 % des VNR en manganèse, soit 0,58 mg pour 100 g ;
 - magnésium**, car elle apporte l'équivalent de 20,53 % des VNR en magnésium, soit 77 mg pour 100 g. D'après les données de la table Ciqua 2020, la figue de Barbarie est un des fruits qui contient le plus de magnésium.
- La teneur en **calcium** de la figue de Barbarie est aussi notable puisqu'elle est de 118 mg pour 100 g, ce qui correspond à 14,75 % des VNR en calcium. D'ailleurs, c'est l'un des fruits qui contient le plus de calcium (Table Ciqua 2020).
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 9 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	60	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	10	-	1,25
Vitamine B1 (mg)	0,011	0,008 - 0,014	1

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B2 (mg)	0,046	0,032 - 0,06	3,29
Vitamine B3 (mg)	0,38	0,29 - 0,46	2,38
Vitamine B5 (mg)	-	-	-
Vitamine B6 (mg)	0,079	-	5,64
Vitamine B9 (µg)	8	-	4
Vitamine C (mg)	12,50	11 - 14	15,63
Vitamine E (mg)	< 0,01	-	0,08
Vitamine K1 (µg)	2,90	-	3,87

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciquel 2020	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B9 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- La figue de Barbarie est **source de vitamine C**, car elle apporte l'équivalent de 15,63 % des VNR en vitamine C, soit 12,50 mg pour 100 g.
 - Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 6 % des VNR.
- * Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRUE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de la figue de Barbarie, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA FIGUE DE BARBARIE

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g de figues de Barbarie apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de figue de Barbarie ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Sans matières grasses** (car 100 g de figue de Barbarie n'apporte pas plus de 0.5 g de matières grasses)
- **Source de fibres** (car 100 g de figue de Barbarie contient plus de 3 g de fibres)
- **Source de manganèse** (car 100 g de figues de Barbarie apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR).
- **Source de magnésium** (car 100 g de figues de Barbarie apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR).
- **Source de vitamine C** (car 100 g de figues de Barbarie apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR).

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G DE FIGUE

DE BARBARIE)

Du manganèse

- Le manganèse contribue :
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au maintien d'une ossature normale,
 - à la formation normale de tissus conjonctifs,
 - à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Du magnésium

- Le magnésium contribue :
 - à réduire la fatigue,
 - à l'équilibre électrolytique,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - à une synthèse protéique normale,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au maintien d'une ossature normale,
 - au maintien d'une dentition normale.
- Le magnésium joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

De la vitamine C

- La vitamine C contribue :
 - à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des gencives,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des dents,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à protéger les cellules contre le stress oxydatif,
 - à réduire la fatigue,
 - à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.
- La vitamine C accroît l'absorption de fer.

RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 24/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 21/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Andreu-Coll L, Noguera-Artiaga L, Carbonell-Barrachina ÁA, Legua P, Hernández F. Volatile composition of prickly pear fruit pulp from six Spanish cultivars. *Journal of Food Science*. 2020;85(2):358–63.
- Del Socorro Santos Díaz M, Barba de la Rosa A-P, Héliers-Toussaint C, Guéraud F, Nègre-Salvayre A. *Opuntia* spp.: Characterization and Benefits in Chronic Diseases. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. 2017;2017: 8634249.
- Ennouri M, Ammar I, Khemakhem B, Attia H. Chemical Composition and Antibacterial Activity of *Opuntia Ficus-Indica* F. *Inermis* (Cactus Pear) Flowers. *J Med Food*. 2014 Mar 20.
- Jeong H, Kim S, Kim M, Lee J, An BH, Kim H-D, Jeong H, Song YS, Chang M. Inhibitory and Inductive Effects of *Opuntia ficus indica* Extract and Its Flavonoid Constituents on Cytochrome P450s and UDP-Glucuronosyl transferases. *International Journal of Molecular Sciences*. 2018;19(11):3400.
- Hernández-Urbola MI, Pérez-Torrero E, Rodríguez-García ME. Chemical analysis of nutritional content of prickly pears (*Opuntia ficus indica*) at varied ages in an organic harvest. *Int J Environ Res Public Health*. 2011;8(5):1287–95.
- Khatabi O, Hanine H, Ellothmani D, Hasib A. Extraction and determination of polyphenols and betalain pigments in the Moroccan Prickly pear fruits (*Opuntia ficus indica*). *Arabian Journal of Chemistry*. 2016;9:S278–81.
- Ochoa-Velasco CE, Guerrero-Beltrán JÁ. The effects of modified atmospheres on prickly pear (*Opuntia albicarpa*) stored at different temperatures. *Postharvest Biology and Technology*. 2016;111:314–21.
- Özcan MM, Al Juhaimi FY. Nutritive value and chemical composition of prickly pear seeds (*Opuntia ficus indica* L.) growing in Turkey. *Int J Food Sci Nutr*. 2011;62(5):533–6.
- Rahimi P, Abedimanesh S, Mesbah-Namin SA, Ostadrahimi A. Betalains, the nature-inspired pigments, in health and diseases. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2019;59(18):2949–78.
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n°608/2004 de la Commission.
- Nunes, V. X., Nunes, N. X., Londe, L. N., de Oliveira, C. G., Inoue, N. A. M., Rocha, S. S., & Calaes, J. G. Physico-chemical characterization of prickly pear (*Opuntia Ficus indica*) in the semi-arid region of Bahia State, Brazil. *African Journal of Agricultural Research*. 2017; 12(51): 3537–3541.