

# Amandes

250g

**Nom scientifique de l'espèce :** *Prunus amygdalus*

## **Description et origine :**

L'amandier est originaire des régions chaudes et sèches, probablement du Proche et du Moyen-Orient. C'est un arbre très sensible au froid et qui a besoin de soleil et d'air sec ; c'est pourquoi on le retrouve dans les pays méditerranéens notamment en Sicile. Là-bas, les amandiers sont les arbres fruitiers les plus répandus après l'olivier. L'amande y est sacrée, chargée de mythe et de croyances sur l'amour. Les amandiers fleurissent en février et les fruits sont récoltés au plus tard en juillet. Les amandes sont ainsi gorgées de soleil et ont une saveur exaltante.

## **Intérêt diététique et nutritionnel :**

L'amande est une collation idéale, elle enraye la faim rapidement et est très nutritive. Elle renferme de nombreux minéraux : magnésium, manganèse, cuivre, phosphore, fer et zinc.

Sa teneur en vitamines B2 et E est notable.

## **Utilisation :**

L'amande sera dégustée telle quelle, en collation. Vous pouvez également la faire griller (à sec dans une poêle ou au four). Trempées pendant une nuit dans l'eau, les amandes seront comme fraîches après leur avoir retiré la peau.

Les amandes servent à la confection de nombreux plats : le poisson amandine, le pesto...

## **Préparation :**

Pour réaliser des amandes apéritives, faites les griller pendant quelques minutes à feu moyen dans une poêle sans ajouter de matière grasse. Les remuer de temps en temps afin qu'elles ne brûlent pas. Une fois grillées, frotter les amandes entre elles afin d'enlever le maximum de peau. Saupoudrez ensuite de sel et dégustez.

**Idée recette :** Couscous aux fruits oléagineux

**Autres produits à base d'amande :** Celnat vous propose aussi des mueslis contenant des amandes (Muesli petit épeautre choco-fruit et Pop muesli) mais aussi une délicieuse recette précuisinée Boulgour de Kamut® à l'orientale.

**Origine matière première :** Italie (Sicile)

**Informations allergènes :** Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques (noisettes, noix de cajou), sésame, céleri.

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	587 kcal/ 2598 kJ
Protéines	16,3 g
Glucides	24,2 g
Lipides	51,6 g
Fibres	13,7 g