



Les Amandes

By Manola

Bonne pour le cœur

Diminution de 45% du risque de développer une maladie cardiovasculaire,
Une baisse de 13% du risque de diabète,
Une réduction du mauvais cholestérol (LDL)

Booste le moral

Riche en magnésium :268mg/100g et en cuivre :1,03mg/100g

Riche en vitamines

B2 et B9

+ de 30% des AJR
B2 = 0,71 mg/100g d'amandes
B9 = 49µg/100g d'amandes

Antioxydant

Riche en vitamine E
14,6mg/ 100g d'amandes
=122% des AJR

Stimule le transit

Riche en fibres :
9,9g de fibres pour 100g d'amandes



Riche en Oligo-éléments

+ 30% des AJR
potassium = 659 mg/100g d'amandes
calcium = 236mg/100g d'amandes
manganèse = 1,84mg/100g d'amandes

Source de protéines

21,4g de protéines/ 100g d'amandes

Un en-cas minceur

Fruit sec satiétogène
Ralentissent l'absorption des lipides



A savoir

La consommation en trop grande quantité provoque :

- une prise de poids

L'apport quotidien ne doit pas dépasser une poignée : environ 30g

Les anciens Égyptiens utilisaient l'huile d'amande comme cosmétique, et mettaient des amandes dans le pain qui était servi aux Pharaons.

Elle fut souvent cuisinée au Moyen Âge sous forme de lait, pour préparer aussi bien des potages que des entremets sucrés.

Le saviez vous : symboles de l'espoir : au temps des Romains, on jetait des amandes sur les mariés pour leur garantir bonheur, chance, santé et une belle descendance.

Les Amandes

Pour un cœur en bonne santé



MOMENTS DE CONSOMMATION

Petit déjeuner

Dans un yaourt, fromage blanc, muesli

Apéro & plats

Entières ou grillées
Dans le couscous ou tajine

Dessert & Collation

Moulues et intégrées dans les pâtes à gâteau,
Concassées ou effilées dans le Paris-Brest



ACCORDS

CULINAIRES



Fruits: abricot, banane, cassis, cerise, citron jaune, figue, fraise, framboise, mangue, mure, coco, orange, pêche, poire, pomme, rhubarbe

Légumes: haricot verts, courgette, brocoli

Fromage: fromage à pâte persillée (type bleu), fromage blanc

Viandes: Poulet, pigeon, lard, porc

Fruits de mer/ poissons: truite

Autre: café/ chocolat



Faire tremper les amandes plusieurs heures afin de les émonder plus facilement.
Grillez quelques amandes pour accompagner vos recettes, passez-les au four à 170° pendant 10 min, jusqu'à coloration. Ne vous éloignez pas trop du four, elles brunissent très rapidement !

RECETTES



- Paris-Brest
- galette des rois

CONSERVATION



- Les amandes douces sont des produits éphémères, qui restent moins de 3 semaines sur les étals. Très fragiles, les fruits sèchent également très vite. Elles se conservent à l'air ambiant quelques jours.
- Les amandes sèches se gardent toute l'année. Veillez simplement à les stocker à l'abri de la lumière pour éviter qu'elles ne rancissent.
- L'amande ne supporte pas la congélation.

Savourer - Voyager - Partager