



< retour

*Fruits et légumes*

# Amande(s) en poudre



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** À coque (Amandes, Noisettes...)

L'amande est composée d'une graine ovale (amande) de couleur blanchâtre. Cette graine, recouverte d'une mince pellicule brunâtre, est nichée dans une coque plus ou moins dure selon les variétés (plus de 100 en Californie). Cette coque est couverte d'une enveloppe fibreuse et coriace (le brou), de couleur verte, qui éclate à maturité. Habituellement seule dans sa coque, l'amande peut avoir une sœur jumelle, on parle alors d'amandes philippines.

Par extension, le terme «amande» désigne toute graine contenue dans le noyau d'un fruit.

Préférer les amandes d'Italie ou d'Espagne ou celles des Pyrénées-Orientales mais éviter celles du Portugal, moins savoureuses.

## VARIÉTÉS

L'amandier mesure généralement de 6 à 9 m de haut. Il ressemble au pêcher, un arbre de la même famille. Son fruit est sec cependant, il n'est pas charnu comme la pêche. Très sensible au froid, l'amandier pousse dans les régions au climat méditerranéen; on le cultive notamment en Europe, mais aussi en Amérique du Sud, en Californie et en Australie. Les amandes se divisent en 2 groupes comprenant les amandes amères et les amandes douces.

**L'amande amère** :Elle renferme diverses substances plus ou moins toxiques, dont l'acide cyanhydrique responsable de son amertume; on en extrait une huile essentielle que l'on traite pour éliminer les éléments toxiques lorsqu'on la destine à des fins alimentaires. Cette huile incolore sert alors d'agent aromatisant (essence d'amandes) ainsi qu'à la fabrication de liqueurs, telle l'amaretto.

**L'amande douce** :C'est l'amande comestible que l'on connaît bien et que l'on nomme «amande» sans déterminant; on la consomme habituellement séchée, mais elle est comestible fraîche, lorsqu'elle est de couleur verte et que sa coque est ferme mais encore tendre.

## COMMENT CHOISIR ?

Les amandes sont commercialisées sous plusieurs formes: écalées ou non, entières, en moitiés, coupées en fines tranches ou en bâtonnets, hachées, moulues, nature, rôties, avec ou sans leur pellicule brune, salées, fumées, sucrées, enrobées de sucre ou de chocolat, en beurre, en huile, en pâte sucrée ou non.

## QUE FAIRE AVEC ?

La saveur douce de l'amande va avec presque tous les aliments. On l'utilise dans une multitude de plats, tant salés que sucrés, en particulier dans les céréales, les salades, les gâteaux, les biscuits, la pâtisserie, la crème glacée et les friandises. Entière, effilée ou réduite en poudre, l'amande se marie bien avec le poisson et le poulet, comme par exemple dans la sauce du poulet royal à l'indienne. Des amandes effilées et dorées au beurre (l'amandine) garnissent les filets de poisson, des quartiers de poulet ou des légumes. L'amande peut aussi être transformée en pâte, une fois moulue, et mélangée à du sucre. Cette pâte garnit les gâteaux, sert à la confection de bonbons et de chocolat fourrés. Les amandes sont

souvent consommées en collation ou en amuse-gueule, seules ou avec des fruits déshydratés, des graines et d'autres noix. Elles se marient particulièrement bien avec les dattes, le café et le chocolat. Moulues, les amandes se transforment en beurre crémeux qu'on utilise comme le beurre d'arachide pour tartiner ou aromatiser sauces, soupes et ragoûts. Ce beurre a une saveur beaucoup plus douce que le beurre d'arachide. Pour préparer le lait d'amande, il s'agit de verser du lait ou de l'eau chaude sur la poudre d'amandes; de couvrir et de laisser infuser à feu doux pendant 30 min. Ensuite, on filtre le lait à travers une mousseline en pressant pour en extraire le liquide. Ce lait, qui sert à parfumer divers mets, est aussi à la base de l'orgeat, un sirop aromatisé à la fleur d'oranger qu'on allonge d'eau et que l'on sert comme rafraîchissement. Moulues à sec, les amandes sont incorporées aux farces ou entrent dans la composition de desserts. Dans certaines recettes, la poudre d'amandes remplace complètement ou en partie la farine. Elle donne des gâteaux à la texture riche et très parfumée. Parmi les friandises fabriquées avec les amandes on trouve les dragées et les pralines (amandes enrobées de sucre caramélisé), le nougat et les chocolats fourrés. On tire des amandes douces une huile comestible; cette huile qui ne doit pas chauffer est surtout utilisée dans les salades. Elle a aussi des usages non alimentaires, notamment en pharmacologie, en cosmétologie et en massothérapie. L'essence d'amandes aromatisé de nombreux aliments; gâteaux, biscuits, flans, tartes, puddings et boissons. Elle parfume l'amaretto, une délicieuse liqueur italienne.

## COMMENT PRÉPARER ?

On peut rôtir les amandes entières, en morceaux ou tranchées, mondées ou non.

Rôtissage au four à sec :

Chauffer le four à 175 °C. Disposer les amandes sur une plaque à biscuits en une seule couche. Les faire cuire en les remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient uniformément rôties ou dorées. Le temps de cuisson varie selon l'intensité de la chaleur et la taille des amandes. Sortir les amandes du four et les mettre dans un autre récipient pour les refroidir.

Rôtissage au four à l'huile :

Procéder comme pour le rôtissage à sec en chauffant le four entre 100 et 140 °C et en enduisant les amandes d'un peu d'huile.

Rôtissage dans la poêle ou la sauteuse :

Rôtir les amandes à sec dans une poêle au revêtement antiadhésif ou avec une petite quantité d'huile. Chauffer à intensité moyenne et remuer les amandes continuellement.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les amandes en poudre se conservent longtemps en sachet mais ont tendance à rancir une fois le sachet ouvert. Les conserver dans un récipient hermétique à l'abri du soleil et de l'humidité.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les matières grasses sont composées à 86% d'acides non saturés (65% d'acides monoinsaturés et 21% d'acides polyinsaturés, voir Corps gras). L'amande douce est nourrissante. C'est une excellente source de magnésium et de potassium; une bonne source de phosphore, de riboflavine, de cuivre, de niacine et de zinc; elle contient de l'acide folique, du fer, du calcium et de la thiamine.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
634 kcal	25,40 g	1,50 g	53,40 g	232,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
248,00 mg	1,61 mg	4,04 g	1,19 mg	416,00 mg
sucré	fibre	cuivre	zinc	fer
1,08 g	12,60 g	1,07 mg	3,29 mg	3,00 mg
manganèse				
2,32 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit de l'amandier, arbre qui serait originaire d'Asie et d'Afrique du Nord, l'amande est appréciée depuis la plus haute Antiquité; des vestiges datant du temps des Assyriens et de la Perse ancienne démontrent l'existence de la culture de l'amande. On la mentionne dans les écrits anciens, notamment dans la Bible. Il semble que les Grecs furent les premiers à la cultiver; les Romains nommeront d'ailleurs l'amande la «noix grecque». Celle-ci servit autant à des fins alimentaires que médicales.

## Bricks aux amandes [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Biscuit succès meringué aux amandes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Reine de saba [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Mini cookies parmesan et bleu [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Fond de tarte sucrée [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Biscuits aux amandes [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Sablés coeur décorés [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Coques de macarons au chocolat [10]

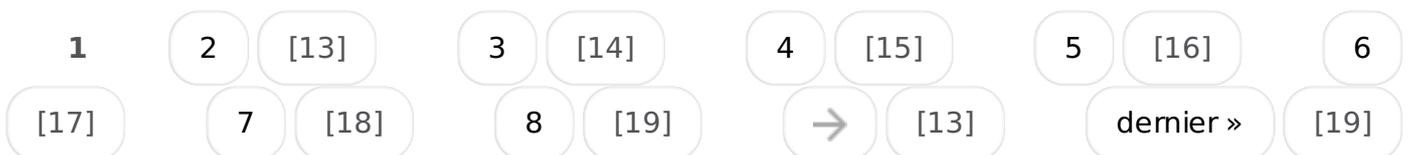
[En savoir plus \[10\]](#)

## Pithiviers [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Tulipe [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



## Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15036>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15036>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/bricks-aux-amandes>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/biscuit-succes-meringue-aux-amandes>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/reine-de-saba>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/mini-cookies-parmesan-et-bleu>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/fond-de-tarte-sucree>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/biscuits-aux-amandes>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/sables-coeur-decores>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/coques-de-macarons-au-chocolat>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/pithiviers>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/tulipe>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/amandes-en-poudre?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/amandes-en-poudre?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/amandes-en-poudre?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/amandes-en-poudre?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/amandes-en-poudre?page=5>
- [18] <https://www.qooq.com/ingredients/amandes-en-poudre?page=6>
- [19] <https://www.qooq.com/ingredients/amandes-en-poudre?page=7>