



< retour

*Epicerie*

# Pignons de pin



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



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

**Poids moyen :** 0.17g

Graine produite par plusieurs espèces de pins, dont le pin parasol ou pin pignon (*P. pinea*). Le pignon loge entre les écales de la pomme de pin, également nommée pigne ou cône. Petit, oblong et de couleur crème, le pignon mesure habituellement de 1 à 2 cm de long. Sa texture est molle et sa saveur délicate et sucrée est plus ou moins résineuse selon les variétés. Il est protégé par une coque dure. Un gros cône peut contenir près d'une centaine

de graines; certaines sont tellement petites qu'il en faut en moyenne 1 500 pour obtenir 500 g. Les pignons sont récoltés manuellement ou mécaniquement à l'automne, lorsque les pommes de pins mûres s'entrouvent.

**Le rôtissage diminue grandement la saveur résineuse.**

## VARIÉTÉS

L'araucaria (*Araucaria araucana*) est une espèce qui produit de grosses graines, elles mesurent environ 4 cm de long et 2 cm de large. Ces graines sont recouvertes d'une fine enveloppe légèrement ligneuse, teintée de rouge. Elles se mangent surtout cuites, le plus souvent par ébullition (30 min). «Araucaria» est tiré du nom Arauco, région du Chili d'où ces arbres sont originaires.

## COMMENT CHOISIR ?

Les pignons sont presque toujours vendus écalés. Les acheter dans des magasins où le renouvellement de la marchandise est constant car ils rancissent rapidement. Choisir des pignons qui ne dégagent pas d'odeur rance.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les pignons se consomment entiers, moulus ou hachés, crus ou rôtis. La plupart des variétés ne se consomment pas crues, exception faite de la variété *P. pinea*, qui est délicieuse crue et excellente rôtie. Les pignons servent aussi bien d'ingrédient que de décoration. On les met dans les salades, les farces, les sauces, les puddings et les biscuits. Le pignon est un ingrédient de base du pesto italien. Il décore et assaisonne flans, gâteaux, pâtisseries, viande et poissons. On le transforme en farine utilisée en confiserie. Les cuisines de plusieurs pays lui accordent une place de choix, notamment les cuisines du Moyen-Orient, de l'Inde, du sud de la France et du sud des États-Unis.

## COMMENT PRÉPARER ?

On peut les rôtir au four (10 min à 180 °C) ou à la poêle.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pignons écalés rancissent de 3 à 6 mois après la cueillette. Conservés au réfrigérateur, ils ne se conservent pas plus d'un mois. Les placer dans un récipient hermétique. Le pignon se congèle, écalé ou non; il se conserve alors de 2 à 3 mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
695 kcal	13,70 g	5,58 g	65,40 g	227,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
6,20 mg	9,00 mg	4,63 g	527,00 mg	3,59 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
10,00 g	1,20 mg	5,60 mg	4,60 mg	8,20 mg
vitamin B1				
0,57 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Il est fait mention du pignon dans la Bible. On en a retrouvé des vestiges à Pompéi; les Romains l'appréciaient particulièrement, intérêt qui s'est perpétué jusqu'à nos jours, la cuisine italienne en faisant encore usage. Au Mexique et dans le sud des États-Unis, le pignon fut longtemps un aliment de base de plusieurs tribus indiennes.

## Quiche de légumes et tofu [3]

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

## Farfalles aux champignons et pignons, sauce parmesan [4]

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

## Fruits secs épicés [5]

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

## Filet de pigeon en pastilla [6]

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

## Sole au pamplemousse et croute de graines [7]

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

## Salade aux pignons de pin [8]

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

## Tagliatelles au pesto [9]

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

## Salade d'aiguillettes de canard, moutarde à l'ancienne et pignons de pin [10]

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

## Pommes caramélisées au vinaigre balsamique [11]

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

## Pesto vert et pesto rouge [12]

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

1

2

[13]

3

[14]

→

[13]

dernier »

[14]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15279>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15279>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/quiche-de-legumes-et-tofu>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-aux-champignons-et-pignons-sauce-parmesan>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/fruits-secs-epices>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-pigeon-en-pastilla>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/sole-au-pamplemousse-et-croute-de-graines>

- [8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-aux-pignons-de-pin>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/tagliatelles-au-pesto>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/salade-daiguillettes-de-canard-moutarde-lancienne-et-pignons-de-pin>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/pommes-caramelisees-au-vinaigre-balsamique>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/pesto-vert-et-pesto-rouge>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/pignons-de-pin?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/pignons-de-pin?page=2>