< retour

Fruits et légumes

Pistaches

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

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

Origine : Asie mineure

Famille : Anacardiacées

Poids moyen : 1g

La pistache est formée d'une petite graine (amande) arrondie de couleur verdâtre et de saveur douce, recouverte d'une pellicule brunâtre. Elle loge dans une mince coque moyennement dure dont la suture latérale s'ouvre souvent sur toute la longueur lorsque le fruit est mûr. De couleur crème, cette coque devient rosée en séchant, phénomène repris par l'industrie alimentaire qui teint souvent la coque en rose.

Pour la cuisson, il est préférable de ne pas utiliser les pistaches colorées de rouge.

VARIÉTÉS

Le pistachier est apparenté à l'anacardier (acajou). Il atteint de 5 à 10 m de haut et pousse sous les climats chauds et secs, surtout en altitude. Le pistachier est l'arbre fruitier qui supporte le mieux la sécheresse; il est également très résistant au gel. Dans des conditions naturelles, il peut vivre plus de 150 ans.

La pistache pousse en grappes. La cueillette s'effectue à la main ou en secouant l'arbre de façon mécanique pour recueillir les pistaches au sol; celles-ci sont ensuite mises à tremper pour les séparer de leur enveloppe charnue qui prend des couleurs jaunes ou rougeâtres à maturité. Les pistaches sont ensuite mises à sécher au soleil.

COMMENT CHOISIR ?

Les pistaches sont souvent vendues grillées, salées ou dans leur écale. Lorsqu'elles sont écalées, se procurer des pistaches vendues dans des pots en verre sous vide ou en conserve, ces contenants assurent un maximum de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pistaches se consomment entières, moulues ou hachées, salées ou non. On les incorpore notamment aux salades, aux sauces, aux farces, terrines, pâtés, aux céréales, aux gâteaux, à la crème glacée, ainsi qu'aux puddings et à la pâtisserie. Elles entrent souvent dans la fabrication de confiserie (tel le nougat) et de charcuterie.Les cuisines méditerranéenne et orientale leur font une place importante, les utilisant notamment avec la viande et la volaille et dans de nombreuses pâtisseries.Dans la cuisine indienne, elle condimente le riz et les légumes une fois réduite en purée.

COMMENT PRÉPARER ?

Éviter les pistaches colorées de rouge pour la cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Conserver les pistaches dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité, de préférence au réfrigérateur; encore en coquille, elles s'y conserveront 3 mois ou 1 an au congélateur. Une fois décortiquées, elles se conserveront 3 mois au réfrigérateur, mais ne peuvent être congelées.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les matières grasses sont composées à 83% d'acides non saturés (68% d'acides monoinsaturés et 15% d'acides polyinsaturés, voir Corps gras).La pistache séchée est une excellente source de potassium, de magnésium, de thiamine et de cuivre et une bonne source de fer et de phosphore; elle contient de l'acide folique, de la niacine, de l'acide pantothénique, du zinc, de la vitamine B6, du calcium, de la vitamine C et de la riboflavine. Elle est une source élevée de fibres.

La pistache grillée à sec est une excellente source de potassium, de cuivre et de magnésium; une bonne source de phosphore et de thiamine et elle contient de l'acide folique, du fer, de la niacine, de l'acide pantothénique, de la riboflavine, du zinc, de la vitamine B6 et de la vitamine C. Elle est une source de fibres.

calories	protéines	glucide	lipide
569 kcal	23,70 g	9,30 g	48,60 g

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du pistachier, arbre à feuilles caduques originaire d'Asie Mineure dont la production de fruits est bisannuelle. Un siècle déjà avant notre ère, la pistache fut introduite dans la région méditerranéenne. On le retrouve à l'état sauvage dans les régions montagneuses de la Russie et du Turkestan (Asie centrale) et il est cultivé dans la plupart des pays du Proche-Orient et d'Asie centrale, en Europe dans la région méditerranéenne et aux États-Unis, surtout en Californie où il a été introduit vers 1890. La Turquie, l'Iran, la Palestine et la Syrie sont d'importants pays producteurs.

Filets de rougets panés à la pistache et crème de petits pois [3]

En savoir plus [3]

Graines craquantes au paprika [4]

En savoir plus [4]

Abricots et pistaches en crumble [5]

En savoir plus [5]

Filet de féra poêlé, fenouil compoté et

caramélisé, vinaigrette aux agrumes [6]

En savoir plus [6]

Ballotine de magret de canard au foie gras et fruits secs [7]

En savoir plus [7]

Croquant de chèvre au pesto de pistaches et noisettes [8]

En savoir plus [8]

Figues du palais des 1001 nuits [9]

En savoir plus [9]

Petits sablés à la pistache [10]

En savoir plus [10]

Mendiants [11]

En savoir plus [11]

Suprêmes de pintade farcis aux fruits secs [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15285

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15285

[3] https://www.qooq.com/recipes/filets-de-rougets-panes-la-pistache-et-creme-de-petits-pois

[4] https://www.qooq.com/recipes/graines-craquantes-au-paprika

[5] https://www.qooq.com/recipes/abricots-et-pistaches-en-crumble

[6] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-fera-poele-fenouil-compote-et-caramelise-vinaigrette-aux-agrumes

[7] https://www.qooq.com/recipes/ballotine-de-magret-de-canard-au-foie-gras-et-fruits-secs

[8] https://www.qooq.com/recipes/croquant-de-chevre-au-pesto-de-pistaches-et-noisettes

[9] https://www.qooq.com/recipes/figues-du-palais-des-1001-nuits

[10] https://www.qooq.com/recipes/petits-sables-la-pistache

[11] https://www.qooq.com/recipes/mendiants

[12] https://www.qooq.com/recipes/supremes-de-pintade-farcis-aux-fruits-secs

[13] https://www.qooq.com/ingredients/pistaches?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/pistaches?page=2