< retour

Fruits et légumes

Noix de cajou

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

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

Origine : Brésil

Famille : Anacardiacées

Poids moyen : 2g

La noix de cajou mesure environ 3 cm et est recouverte de 2 coquilles. Une coquille extérieure lisse et fine, qui change de couleur à mesure que le fruit se développe, passant du vert olive au rouge brunâtre. Une coquille intérieure très dure, qui se casse difficilement. Entre les deux coquilles se loge une huile résineuse très caustique, appelée «baume de cajou» ou «cardol».

Cette substance cause des brûlures et des ampoules sur les doigts et sur les lèvres si on essaie d'extraire la noix manuellement ou en la mordillant. Ce fluide corrosif est utilisé notamment pour fabriquer des vernis et des résines qui protègent le bois contre les termites, des produits imperméabilisants, de l'encre et des insecticides, tandis que l'arbre fournit un bois précieux très dur et l'écorce renferme une gomme jaunâtre que l'on utilise comme la gomme arabique.

Elles sont moins souvent utilisées pour la cuisson que les autres noix, car elles ramollissent plus facilement; il faut donc ne les ajouter qu'au moment de servir.

VARIÉTÉS

L'anacardier atteint de 10 à 12 m de haut et peut produire des fruits de 3 ans à 20 ans, ou même 45 ans. Il est aussi connu sous le nom de «pommier d'acajou», car sa noix est fixée sous un pédoncule charnu, un faux fruit que l'on nomme pomme, mais qui ressemble à une poire.

Chaque pomme ne produit qu'une seule noix. La pomme d'acajou est molle et très juteuse (jus laiteux qui tache les vêtements). De couleur jaune ou rouge vif, elle mesure de 5 à 10 cm de long et de 4 à 5 cm de large. Sa chair jaune, fine et rafraîchissante est très riche en vitamine C, beaucoup plus que l'orange.

COMMENT CHOISIR ?

Les noix de cajou rancissent rapidement. Choisir des noix dans des pots en verre sous vide ou en conserve, ces contenants assurent un maximum de fraîcheur. Écarter les noix très ratatinées ou qui ont une odeur rance.

QUE FAIRE AVEC ?

Les noix de cajou s'utilisent entières, en morceaux, hachées, grillées, grillées à sec, salées ou non. Moulues, elles se transforment en beurre crémeux que l'on emploie comme le beurre d'arachide, mais qui a une saveur beaucoup plus douce. Les noix de cajou sont très souvent consommées en amuse-gueule, seules ou avec des fruits déshydratés, des graines et d'autres noix. Elles sont incorporées à divers mets, notamment aux salades, au riz, aux pâtes alimentaires, aux gâteaux, aux biscuits, aux puddings et aux plats cuits à l'orientale, notamment dans la cuisine indienne où on l'incorpore au cari d'agneau, à certains ragoûts et au riz. La pomme d'acajou se consomme crue ou cuite et sa saveur est aigre-douce.Elle est surtout transformée en jus, jus qui sert le plus souvent à la préparation de boissons alcoolisées telles que vins et liqueurs. On la transforme aussi en confitures ou on la met en conserve. Dans les pays où on cultive l'anacardier, notamment au Brésil et aux Caraïbes, on

préfère souvent la pomme, que l'on considère comme une délicatesse, à la noix, que l'on jette même parfois.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer les noix de cajou au réfrigérateur, sinon elles rancissent rapidement, elles se conserveront alors 6 mois. Les placer dans un contenant hermétique afin qu'elles n'absorbent pas la saveur des aliments environnants. On peut les congeler pour les conserver 1 an. La pomme de cajou se conserve difficilement car elle fermente rapidement.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La noix de cajou grillée à sec est la moins grasse des noix. Les matières grasses sont composées à 76% d'acides non saturés (60% d'acides monoinsaturés et 16% d'acides polyinsaturés, voir Corps gras).

La noix de cajou est une excellente source de cuivre, de magnésium et de zinc; une bonne source de potassium, de phosphore, de fer et d'acide folique; elle contient de la niacine, de l'acide pantothénique, de la thiamine, de la vitamine B6 et de la riboflavine.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
553 kcal	18,22 g	32,70 g	43,85 g	292,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
37,00 mg	12,00 mg	7,78 g	593,00 mg	5,91 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,30 g	2,20 mg	5,78 mg	6,68 mg	1,66 mg

vitamin B1
0,42 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit de l'anacardier, arbre originaire du Brésil et parent du pistachier et du manguier. Cet arbre croît principalement en Afrique et en Inde, y ayant été amené par les Portugais au xvi e siècle.Le commerce de la noix de cajou n'a réellement pris son essor qu'au début du xxe siècle. Les plus importants pays producteurs sont l'Inde, le Brésil, le Mozambique, le Nigeria et la Tanzanie. L'Inde est le plus grand pays exportateur, contrôlant environ 90% de la production mondiale.

Fromage frais végétalien aux herbes [3]

En savoir plus [3]

Incroyable verrine dessert toute crue [4]

En savoir plus [4]

Tarte croustillante aux carottes sur lit de lentilles sauce orange [5]

En savoir plus [5]

Croquant aux cacahuètes et noix de cajou [6]

En savoir plus [6]

Fruits secs épicés [7]

En savoir plus [7]

Assortiment de noix épicées [8]

En savoir plus [8]

Korma blanc de poulet [9]

En savoir plus [9]

Curry destructuré [10]

En savoir plus [10]

Terrine de lentilles corail au curry [11]

En savoir plus [11]

Biscuits paléo [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15389

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15389

[3] https://www.qooq.com/recipes/fromage-frais-vegetalien-aux-herbes

[4] https://www.qooq.com/recipes/incroyable-verrine-dessert-toute-crue

[5] https://www.qooq.com/recipes/tarte-croustillante-aux-carottes-sur-lit-de-lentilles-sauce-orange

[6] https://www.qooq.com/recipes/croquant-aux-cacahuetes-et-noix-de-cajou

[7] https://www.qooq.com/recipes/fruits-secs-epices

[8] https://www.qooq.com/recipes/assortiment-de-noix-epicees

[9] https://www.qooq.com/recipes/korma-blanc-de-poulet

[10] https://www.qooq.com/recipes/curry-destructure

[11] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-lentilles-corail-au-curry

[12] https://www.qooq.com/recipes/biscuits-paleo

[13] https://www.qooq.com/ingredients/noix-de-cajou?page=1