< retour

Epicerie

Cheveux d'ange (crus)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Pâtes

Origine : Moyen-Orient

Famille : Pâtes

Poids moyen : 250g

Vermicelles très longs et ultra-fins, les cheveux d'ange sont employés dans la cuisine du Moyen-Orient pour réaliser des desserts (bakhlavas) ou des plats. Frais, on les appelle aussi

"kadaïf" ; lorsqu'ils sont secs, on les nomme "cheveux d'ange".

Les cheveux d'ange frais se congèlent parfaitement : ils se conserveront très bien pendant 6 mois.

VARIÉTÉS

Le kadaïf frais se prête particulièrement à la fabrication de gâteaux et de préparations croustillantes, tandis que le vrai cheveu d'ange, sec, est plus adapté aux plats salés.

COMMENT CHOISIR ?

Secouer doucement la boîte de cheveux d'ange pour vérifier qu'ils sont en longs écheveaux et non brisés.

QUE FAIRE AVEC ?

Dans le seffa, plat traditionnel marocain, les cheveux d'ange sont préparés à la vapeur, avec des raisins secs, du beurre et des amandes. Sur les bakhlavas, les cigares aux amandes ou au miel, il apporte son inégalable croustillant. Frit en nids, on le garnit en salé (salade, sauces) ou en sucré (salade de fruit). On en enrobe crevettes, morceaux de poisson, de poulet ou de viande, avant de les faire frire pour obtenir un beignet original, à tremper dans une sauce aigre-douce.

COMMENT PRÉPARER ?

Les cheveux d'ange peuvent se cuire à l'eau bouillante, comme des pâtes ordinaires. On les cuit également à la vapeur, comme de la semoule, dans un couscoussier, pour le seffa. Ils cuisent au four pour les bakhlavas, et peuvent être également frits. Attention, comme ils sont très fins, ils cuisent très rapidement : à surveiller de près !

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Les cheveux d'ange se conservent dans un placard, au sec et à l'abri de la lumière pour les cheveux d'ange. Au réfrigérateur et au congélateur pour la kadaïf frais.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

De la famille des pâtes alimentaires, le kadaïf se compose essentiellement de glucides lents. Mais comme il est souvent frit ou plongé dans un sirop à base de miel, on ne peut à proprement parler d'un produit sain ! A condition de le consommer dans le cadre d'une alimentation équilibrée, c'est une délicieuse gourmandise.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
353 kcal	11,80 g	67,60 g	2,20 g	76,70 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
26,10 mg	4,21 mg	0,31 g	160,00 mg	1,80 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
6,10 g	0,35 mg	1,94 mg	3,20 mg	1,94 mg

vitamin B1
0,25 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Originaire de Grèce et de Turquie, le Kadaif, présenté sous la forme de vermicelles de pâte fraîche, est utilisé traditionnellement dans tous le Moyen-Orient.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15625

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15625