



< retour

Fruits et légumes

Cacahuète(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Origine : Amérique du Sud, Chine

Famille : Légumineuses

On considère habituellement l'arachide comme une noix. C'est en fait une légumineuse appartenant à la même famille que les pois, les fèves et les haricots, et pouvant être utilisée de la même façon. L'arachide est aussi appelée «cacahuète», de tlacacahuatl, le nom de cet aliment en nahuatl, langue des Aztèques.

L'arachide préfère les climats tropicaux et subtropicaux, mais on arrive à la cultiver en régions tempérées. Elle pousse sur une plante grimpante ou buissonnante qui mesure jusqu'à 75 cm de haut. Le plant d'arachides produit de petites fleurs jaunes continuellement pendant 2 à 3 mois. Ces boutons floraux éclosent au lever du soleil, ils sont fertilisés durant la matinée puis se flétrissent et meurent avant midi. Quelques jours après, les tiges florales s'allongent, se courbent vers le sol et y pénètrent à une profondeur de 3 à 8 cm; l'extrémité de cette tige florale se gonfle, mûrit et produit la gousse sous terre. Les gousses nervurées deviennent cassantes lorsqu'elles sont séchées. Elles mesurent habituellement de 3 à 4 cm de longueur et abritent de 2 à 3 graines.

Chaque graine ovoïde est recouverte d'une membrane brun rougeâtre et renferme deux cotylédons épais et charnus de couleur blanchâtre entre lesquels on peut voir l'embryon. Les deux cotylédons et l'embryon forment l'arachide telle qu'on la consomme une fois grillée ou à l'état frais.

La récolte s'effectue par l'arrachage de la plante entière qui est laissée à sécher quelques jours dans les champs ou dans un séchoir, après quoi les gousses sont retirées.

Pour que l'arachide demeure croquante, ne l'ajouter si possible que dans la portion d'aliment qui sera consommée immédiatement.

VARIÉTÉS

Il existe une dizaine d'espèces d'arachides et de très nombreuses variétés; les plants sont buissonnants ou rampants.

COMMENT CHOISIR ?

L'arachide peut être contaminée par l'aflatoxine, une moisissure produite par l'*Aspergillus flavus*. Cette moisissure, invisible à l'œil nu, a entraîné l'apparition de cancers chez des animaux de laboratoire, mais la formation de cancers dus à l'aflatoxine n'a pas encore été démontrée chez l'humain. La plupart des aliments peuvent être contaminés par cette moisissure, mais l'arachide est particulièrement vulnérable car elle est exposée à la chaleur et à l'humidité; des températures entre 30 et 35 °C et une humidité relative de 80% sont les conditions idéales pour son développement. Les fabricants et les organismes de protection de la santé voient à la détection des arachides impropres à la consommation par un contrôle rigoureux des conditions d'entreposage et de la qualité de toutes les noix et de tous les produits des noix (dont le beurre d'arachide). Pour s'assurer de ne pas consommer d'arachides contaminées, écarter celles qui sont vieilles, tachées, noircies, rances ou moisies.

QUE FAIRE AVEC ?

L'arachide est laissée entière, pilée, moulue ou transformée en pâte. Elle est disponible salée ou non, pelée ou non, grillée à sec ou au miel, enrobée de chocolat ou d'huile; on la consomme souvent en amuse-gueule ou en collation. Dans les pâtisseries, elle peut remplacer les amandes ou les pistaches. Le beurre d'arachide (une excellente source de protéines) n'est pas vraiment une invention américaine, comme pourrait le faire croire l'importance de cet aliment en Amérique du Nord. Africains, Indiens d'Amérique du Sud et Indonésiens préparent une pâte semblable depuis longtemps. L'arachide occupe une place de choix dans la cuisine de ces pays, accompagnant viande, poisson et volaille ou aromatisant soupes, sauces, salades, plats mijotés et desserts. En Indonésie notamment, l'arachide est l'ingrédient de base de la sauce satay, une sauce piquante, et du gado gado, un plat de légumes assaisonnés d'une sauce contenant arachides, lait de coco, piment et ail. Cette graine donne une excellente huile de saveur neutre qui convient pour tous les usages et qui peut supporter de hautes températures et de nombreuses fritures sans se dénaturer (voir Huile). Environ les deux tiers de la production mondiale d'arachides sont transformés en huile.

COMMENT PRÉPARER ?

L'arachide gonfle légèrement à la cuisson et conserve une certaine fermeté, qu'elle perd cependant quand le mets est réchauffé ou qu'elle est cuite trop longtemps. Le temps de cuisson est d'environ 30 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'arachide crue se détériore plus rapidement que l'arachide rôtie, aussi est-elle plus difficile à conserver et beaucoup plus rare sur le marché. La ranger au réfrigérateur dans un contenant hermétique. L'arachide rôtie se conserve à l'abri des insectes et des rongeurs dans un endroit frais et sec.

L'arachide se congèle, elle se conservera 6 mois. Au réfrigérateur, elle se conserve 9 mois en écale ou 3 mois décortiquée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'arachide est nourrissante car elle est riche en protéines, en matières grasses et en calories. L'arachide crue est une excellente source de thiamine, de niacine, de magnésium et de potassium, une bonne source d'acide pantothénique, de cuivre, de zinc et de phosphore et elle contient du fer.

L'arachide rôtie à sec est une excellente source de magnésium, de niacine et de potassium

et une bonne source de zinc, de cuivre, de thiamine et de phosphore. Elle contient de l'acide pantothénique, du fer et de la vitamine B6. C'est aussi une source élevée de fibres.

L'arachide rôtie à l'huile renferme sensiblement les mêmes proportions d'éléments nutritifs. Les protéines contenues dans l'arachide sont dites incomplètes, car certains acides aminés sont présents en plus faible proportion par rapport aux autres (voir Théorie de la complémentarité).

Les matières grasses de l'arachide sont composées à 85,5% d'acides non saturés dont 57% d'acides monoinsaturés et 28,5% d'acides polyinsaturés (voir Corps gras). L'arachide peut être difficile à digérer, surtout lorsqu'elle est rôtie à l'huile. On peut acheter des arachides rôties à sec, mais leur teneur en matières grasses est semblable et elles contiennent souvent des additifs alimentaires.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
636 kcal	25,90 g	14,80 g	49,60 g	70,60 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
4,94 mg	2,12 mg	9,44 g	370,00 mg	4,10 g
fibre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
6,20 g	2,90 mg	0,02 mg	0,01 mg	0,12 mg
vitamin B2				
0,11 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante annuelle qui serait originaire d'Amérique du Sud (Brésil ou Bolivie) ou de Chine. L'arachide a longtemps occupé une place de choix dans l'alimentation des peuples d'Amérique du Sud; elle était déjà cultivée par les Aztèques et appréciée dans toute l'Amérique du Sud bien avant la venue des Espagnols et des Portugais au xve siècle. Ceux-ci

l'introduisirent en Afrique et aux Philippines. L'arachide gagna les États-Unis lors de la traite des esclaves africains. Vers la fin du xix^e siècle et le début du xxe, une plantation massive de plants d'arachides eut lieu, et en 1890, le beurre d'arachide fut inventé, avec le succès qu'on lui connaît aujourd'hui. L'Asie et l'Afrique produisent 90% de la production mondiale d'arachides. Les pays grands producteurs sont l'Inde, la Chine, les États-Unis, le Nigeria et l'Indonésie.

Bo bun - spécialité vietnamienne au bœuf [3]

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

Tartare à la thaï, riz croustillant [4]

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

Croquant aux cacahuètes et noix de cajou [5]

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

Barre glacée façon snickers [6]

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

Filets de lapin panés aux arachides, pulpe de potiron et feuilles de cresson [7]

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

Praliné amande-noisette [8]

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

Pad thai au poulet [9]

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

Wok de porc sauce satay [10]

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

Gado-gado [11]

En savoir plus [11]

Mini bananes rôties, cacahuètes caramélisées, ganache au chocolat "grand cru" [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15726>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15726>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bo-bun-specialite-vietnamienne-au-boeuf>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-la-thai-riz-croustillant>

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

[6] <https://www.qooq.com/recipes/barre-glacee-facon-snickers>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/filets-de-lapin-panes-aux-arachides-pulpe-de-potiron-et-feuilles-de-cresson>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/praline-amande-noisette>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pad-thai-au-poulet>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/wok-de-porc-sauce-satay>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/gado-gado>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/mini-bananes-roties-cacahuetes-caramelisees-ganache-au-chocolat-grand-cru>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/cacahuetes?page=1>