



< retour

*Epicerie*

# Amande(s) effilée(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



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

L'amandier est un arbre méditerranéen. Il produit deux types d'amandes : les amandes amères et les amandes douces. Seules les amandes douces sont propres à être consommées sous différentes formes comme c'est le cas pour les amandes effilées. Les amandes effilées sont des amandes dont la peau a été enlevée, les amandes ont ensuite été coupées en fines lamelles en partant du haut vers le bas.

Les amandes se rôtissent à sec ou à l'huile, au four ou dans une poêle ou une sauteuse sur la cuisinière.

## VARIÉTÉS

L'amandier mesure généralement de 6 à 9 m de haut. Il ressemble au pêcher, un arbre de la même famille. Son fruit est sec cependant, il n'est pas charnu comme la pêche. Très sensible au froid, l'amandier pousse dans les régions au climat méditerranéen; on le cultive notamment en Europe, mais aussi en Amérique du Sud, en Californie et en Australie. Les amandes se divisent en 2 groupes comprenant les amandes amères et les amandes douces.

**L'amande amère** :Elle renferme diverses substances plus ou moins toxiques, dont l'acide cyanhydrique responsable de son amertume; on en extrait une huile essentielle que l'on traite pour éliminer les éléments toxiques lorsqu'on la destine à des fins alimentaires. Cette huile incolore sert alors d'agent aromatisant (essence d'amandes) ainsi qu'à la fabrication de liqueurs, telle l'amaretto.

**L'amande douce** :C'est l'amande comestible que l'on connaît bien et que l'on nomme «amande» sans déterminant; on la consomme habituellement séchée, mais elle est comestible fraîche, lorsqu'elle est de couleur verte et que sa coque est ferme mais encore tendre.

## COMMENT CHOISIR ?

Les amandes sont commercialisées sous plusieurs formes: écalées ou non, entières, en moitiés, coupées en fines tranches ou en bâtonnets, hachées, moulues, nature, rôties, avec ou sans leur pellicule brune, salées, fumées, sucrées, enrobées de sucre ou de chocolat, en beurre, en huile, en pâte sucrée ou non. Les amandes non écalées sont protégées par leurs coquilles, elles se conservent plus longtemps sans rancir; choisir des amandes aux coques intactes. Préférer les amandes écalées vendues dans des pots en verre sous vide, des conserves ou des sacs scellés, ces contenants assurent un maximum de fraîcheur. Se les procurer dans des magasins où la marchandise est constamment renouvelée.

## QUE FAIRE AVEC ?

La saveur douce de l'amande va avec presque tous les aliments. On l'utilise dans une multitude de plats, tant salés que sucrés, en particulier dans les céréales, les salades, les gâteaux, les biscuits, la pâtisserie, la crème glacée et les friandises. Entière, effilée ou réduite en poudre, l'amande se marie bien avec le poisson et le poulet, comme par exemple dans la sauce du poulet royal à l'indienne. Des amandes effilées et dorées au beurre (l'amandine) garnissent les filets de poisson, des quartiers de poulet ou des légumes. L'amande peut

aussi être transformée en pâte, une fois moulue, et mélangée à du sucre. Cette pâte garnit les gâteaux, sert à la confection de bonbons et de chocolat fourrés. Les amandes sont souvent consommées en collation ou en amuse-gueule, seules ou avec des fruits déshydratés, des graines et d'autres noix. Elles se marient particulièrement bien avec les dattes, le café et le chocolat. Moulues, les amandes se transforment en beurre crémeux qu'on utilise comme le beurre d'arachide pour tartiner ou aromatiser sauces, soupes et ragoûts. Ce beurre a une saveur beaucoup plus douce que le beurre d'arachide. Pour préparer le lait d'amande, il s'agit de verser du lait ou de l'eau chaude sur la poudre d'amandes; de couvrir et de laisser infuser à feu doux pendant 30 min. Ensuite, on filtre le lait à travers une mousseline en pressant pour en extraire le liquide. Ce lait, qui sert à parfumer divers mets, est aussi à la base de l'orgeat, un sirop aromatisé à la fleur d'oranger qu'on allonge d'eau et que l'on sert comme rafraîchissement. Moulues à sec, les amandes sont incorporées aux farces ou entrent dans la composition de desserts. Dans certaines recettes, la poudre d'amandes remplace complètement ou en partie la farine. Elle donne des gâteaux à la texture riche et très parfumée. Parmi les friandises fabriquées avec les amandes on trouve les dragées et les pralines (amandes enrobées de sucre caramélisé), le nougat et les chocolats fourrés. On tire des amandes douces une huile comestible; cette huile qui ne doit pas chauffer est surtout utilisée dans les salades. Elle a aussi des usages non alimentaires, notamment en pharmacologie, en cosmétologie et en massothérapie. L'essence d'amandes aromatisé de nombreux aliments; gâteaux, biscuits, flans, tartes, puddings et boissons. Elle parfume l'amaretto, une délicieuse liqueur italienne.

## COMMENT PRÉPARER ?

On peut rôtir les amandes entières, en morceaux ou tranchées, mondées ou non.

Rôtissage au four à sec :

Chauffer le four à 175 °C. Disposer les amandes sur une plaque à biscuits en une seule couche. Les faire cuire en les remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient uniformément rôties ou dorées. Le temps de cuisson varie selon l'intensité de la chaleur et la taille des amandes. Sortir les amandes du four et les mettre dans un autre récipient pour les refroidir.

Rôtissage au four à l'huile :

Procéder comme pour le rôtissage à sec en chauffant le four entre 100 et 140 °C et en enduisant les amandes d'un peu d'huile.

Rôtissage dans la poêle ou la sauteuse :

Rôtir les amandes à sec dans une poêle au revêtement antiadhésif ou avec une petite quantité d'huile. Chauffer à intensité moyenne et remuer les amandes continuellement.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les amandes dans un récipient hermétique à l'abri du soleil et de l'humidité. Les amandes se congèlent écalées ou non; elles se conserveront 1 an. Les amandes en coquilles se conservent 1 an dans un endroit frais et sec, et seulement 6 mois au réfrigérateur si elles sont décortiquées.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les matières grasses sont composées à 86% d'acides non saturés (65% d'acides monoinsaturés et 21% d'acides polyinsaturés, voir Corps gras). L'amande douce est nourrissante. C'est une excellente source de magnésium et de potassium; une bonne source de phosphore, de riboflavine, de cuivre, de niacine et de zinc; elle contient de l'acide folique, du fer, du calcium et de la thiamine.

L'amande douce serait reminéralisante, tandis que le lait d'amande serait efficace contre les inflammations de l'intestin et de l'estomac.

L'huile d'amande favoriserait l'élimination des calculs biliaires et, en usage externe, elle favoriserait la guérison des brûlures, crevasses et soulagerait la peau sèche.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
634 kcal	25,40 g	1,50 g	53,40 g	232,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
248,00 mg	1,61 mg	4,04 g	1,19 mg	416,00 mg
sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
1,08 g	12,60 g	1,07 mg	3,29 mg	3,00 mg
manganèse				
2,32 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

# HISTOIRE

Fruit de l'amandier, arbre qui serait originaire d'Asie et d'Afrique du Nord, l'amande est appréciée depuis la plus haute Antiquité; des vestiges datant du temps des Assyriens et de la Perse ancienne démontrent l'existence de la culture de l'amande. On la mentionne dans les écrits anciens, notamment dans la Bible. Il semble que les Grecs furent les premiers à la cultiver; les Romains nommeront d'ailleurs l'amande la «noix grecque». Celle-ci servit autant à des fins alimentaires que médicales.

## Biscuits aux amandes [3]

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

## Tuiles aux amandes comme une nougatine [4]

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

## Gâteau aux pommes, aux amandes et au sirop de citron [5]

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

## Croquettes de jambon et amandes [6]

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

## Roses des sables aux amandes [7]

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

## Tuiles aux amandes [8]

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

## Piments grillés au miel et aux amandes [9]

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

## Nougatine [10]

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

# Nougatine tendre [11]

En savoir plus [11]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15887>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15887>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/biscuits-aux-amandes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tuiles-aux-amandes-comme-une-nougatine>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-aux-pommes-aux-amandes-et-au-sirop-de-citron>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-jambon-et-amandes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/roses-des-sables-aux-amandes>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tuiles-aux-amandes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/piments-grilles-au-miel-et-aux-amandes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/nougatine>

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