< retour

Epicerie

Graine(s) de tournesol

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Céréales

Origine : Mexique, Pérou

Famille : Composées

Le tournesol est souvent connu sous le nom de «soleil». Il est aussi appelé «hélianthe», du grec hêlios signifiant «soleil» et de anthos «fleur», car on croyait que la fleur suivait les déplacements du soleil, ce qui ne semble pas fondé. Cette plante magnifique est ornée d'une imposante fleur jaune qui coiffe une longue tige épaisse et velue. Les fleurs jaunes ou capitules peuvent atteindre jusqu'à 50 cm de diamètre et les plants, de 1 à 6 m de haut. Les

capitules contiennent des milliers de fleurs (jusqu'à 20 000) insérées côte à côte formant un disque plat entouré de pétales jaunes.Ces milliers de fleurs donnent naissance à des graines vert grisâtre ou noires selon les variétés, emprisonnées dans une mince écale grise ou noire, parfois striée de noir et de blanc. Un nectar très apprécié des abeilles les recouvre. Les graines de tournesol ont une saveur douce qui ressemble légèrement à celle du topinambour, une espèce cousine.

On peut enrober les graines avec une petite quantité d'huile lorsque la cuisson est terminée si on veut que le sel adhère aux graines.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 100 espèces du genre Helianthius. De façon plus spécifique, il existe deux variétés de tournesol:la variété à graine oléagineuse originaire de Russie qui présente de petites graines contenant plus de 40% d'huile, et la variété non oléagineuse, originaire d'Amérique du Nord, qui produit de grosses graines surtout utilisées pour la consommation humaine ainsi que pour les oiseaux.

COMMENT CHOISIR ?

Les graines de tournesol sont commercialisées avec ou sans écales, crues, rôties, salées ou non. Acheter les graines de tournesol dans des magasins où le renouvellement des stocks est rapide afin de s'assurer du maximum de fraîcheur. À l'achat des graines crues écalées, écarter les graines jaunies car elles manquent de fraîcheur et sont souvent rances.

QUE FAIRE AVEC ?

Les graines de tournesol s'utilisent nature ou rôties, entières, hachées, moulues ou germées. Elles peuvent s'incorporer à pratiquement tous les aliments. Elles augmentent la valeur nutritive des mets par leur teneur intéressante en protéines, mais elles augmentent aussi leur teneur en matières grasses et les rendent plus énergétiques. Entières, les graines de tournesol ajoutent une note croustillante inhabituelle aux salades, farces, sauces, légumes, gâteaux, yogourts. Moulues, on les combine à de la farine pour confectionner crêpes, biscuits et gâteaux. Les graines verdissent souvent lors de la cuisson; cette réaction est due à une interaction entre l'acide chlorogénique et des acides aminés. Les boutons floraux peuvent être consommés comme les artichauts.

COMMENT PRÉPARER ?

Sur le marché, les graines de tournesol sont habituellement rôties à l'huile saturée. Elles sont grasses, souvent trop cuites, trop salées et contiennent des additifs (gomme arabique, glutamate monosodique, etc.). On peut facilement rôtir les graines à la maison. On peut les poêler à feu moyen en remuant constamment (l'ajout d'huile n'est pas nécessaire) ou les

rôtir au four (100°C) en les remuant de temps à autre. On peut enrober les graines avec une petite quantité d'huile lorsque la cuisson est terminée si on veut que le sel adhère aux graines.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les graines de tournesol dans un endroit frais et sec à l'abri des insectes et des rongeurs. Si elles sont décortiquées, moulues, hachées ou en beurre, les ranger au réfrigérateur pour retarder le rancissement. Les graines de tournesol se congèlent.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Ses matières grasses sont composées à 85% d'acides non saturés, soit 19% d'acides monoinsaturés et 66% d'acides polyinsaturés (voir Corps gras). La graine de tournesol séchée a une grande valeur nutritive et est une excellente source de thiamine, de magnésium, d'acide folique, d'acide pantothénique, de cuivre, de phosphore, de potassium, de zinc, de fer, de niacine et de vitamine B6; elle contient de la riboflavine et du calcium. Elle est une source très élevée de fibres. La graine de tournesol rôtie à l'huile est une excellente source d'acide folique, de phosphore, d'acide pantothénique, de cuivre, de zinc, de magnésium, de fer, de vitamine B6, de niacine et de potassium; elle est une bonne source de thiamine et contient de la riboflavine. Elle est une source élevée de fibres. La graine de tournesol est une excellente source de potassium; on peut souligner qu'une alimentation riche en potassium aurait un effet bénéfique sur la tension artérielle de personnes hypertendues en favorisant l'excrétion urinaire du sodium. On dit aussi la graine de tournesol expectorante, et on l'utilise pour soulager rhume, toux et asthme. On s'en sert aussi pour traiter l'anémie, les ulcères gastro-duodénaux et pour améliorer la vision.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
642 kcal	20,20 g	15,00 g	52,70 g	364,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
94,30 mg	4,67 mg	5,91 g	477,00 mg	1,97 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
6,40 g	1,50 mg	3,80 mg	4,90 mg	1,95 mg

vitamin

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante annuelle originaire du Mexique et du Pérou, le tournesol serait aussi l'une des premières plantes cultivées aux États-Unis. Les peuples autochtones d'Amérique utilisent les diverses parties du tournesol depuis plus de 5 000 ans, aussi bien les graines oléagineuses, les tiges, les fleurs que les racines. Le tournesol fut introduit en Europe au xve siècle par les Espagnols et gagna par la suite de nombreux pays. Il acquit une grande importance commerciale car on extrait de ses graines une huile comestible riche en acides gras polyinsaturés, ses fleurs fournissent une substance qui permet de soigner le paludisme et les pétales de ses fleurs servent en teinturerie. La CÉI est le plus grand producteur de tournesol, suivi de l'Argentine, de la France, de la Chine, de l'Espagne et des États-Unis.

Terrine aux graines de tournesol et aux légumes [3]

En savoir plus [3]

Energy balls au cacao cru [4]

En savoir plus [4]

Palets bretons crus [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15908

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15908

[3] https://www.qooq.com/recipes/terrine-aux-graines-de-tournesol-et-aux-legumes

[4] https://www.qooq.com/recipes/energy-balls-au-cacao-cru

[5] https://www.qooq.com/recipes/palets-bretons-crus