



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Noi(x) de macadamia



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

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

**Poids moyen :** 3.5g

Les noix de macadamia peuvent remplacer les noix du Brésil.

## COMMENT CHOISIR ?

Elles sont souvent vendues écalées, crues ou grillées, nature ou salées, enrobées de

chocolat, de miel ou de caroube. Choisir des noix dodues et croquantes, de couleur claire. Les noix vendues dans des pots en verre sous-vide ou en conserve gardent leur fraîcheur plus longtemps.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Elles rancissent moins rapidement que les autres noix grasses. Les placer dans un contenant hermétique afin qu'elles n'absorbent pas la saveur des aliments environnants, elles se conservent alors pendant 2 mois. Les noix en écales se conservent environ 1 an à température ambiante.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
<b>734</b> kcal	<b>7,91</b> g	<b>5,94</b> g	<b>72,90</b> g	<b>130,00</b> mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
<b>85,00</b> mg	<b>5,00</b> mg	<b>11,50</b> g	<b>188,00</b> mg	<b>4,57</b> g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
<b>8,60</b> g	<b>0,76</b> mg	<b>1,30</b> mg	<b>3,69</b> mg	<b>4,13</b> mg
vitamin B1				
<b>1,20</b> mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16041>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16041>