



[< retour](#)

Fruits et légumes

Datte(s) fraîche(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À noyaux (Abricots, Pêche, Prune...)

Poids moyen : 24g

Les fruits, les bourgeons et la sève peuvent être consommés. Les fibres entrent dans la fabrication de tissus et les noyaux servent de combustible ou de tourteau qui alimente moutons et chameaux. L'Égypte, l'Iran et l'Arabie Saoudite sont d'importants pays producteurs. Le dattier peut mesurer plus de 30 m et produire chaque année un millier de

dattes ou plus. Celles-ci sont regroupées en régimes de plus de 200 dattes pouvant peser jusqu'à 18 kg chacun.

La datte mesure de 2 à 6 cm de long et environ 2 cm de diamètre. Le mot datte fait référence à la forme du fruit; il est dérivé du terme grec daktulos signifiant «doigt». La chair de la datte qui n'est pas encore mûre est verte; elle devient ambrée ou brunâtre lorsqu'elle mûrit. Elle enrobe un petit noyau, qui est en fait un albumen corné. La saveur, la teneur en sucre et la consistance des dattes sont variables. Elles sont habituellement classées en dattes molles, semi-molles ou fermes.

Si les dattes sont conservées au réfrigérateur, veiller à les sortir 30 minutes avant de les déguster afin qu'elles redeviennent moelleuses et goûteuses.

VARIÉTÉS

Il en existe plus de 100 variétés, dont seulement quelques-unes ont une importance commerciale.

Deglet Noor : Cette variété est l'une des plus appréciée en Europe, elle est riche en énergie et contient des sels minéraux.

Medjool : C'est l'une des variétés les plus connues, charnue, moelleuse, la datte medjool est la plus raffinée.

Halawi : Variété de datte tendre et délicatement sucrée.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des dattes en grappes. Les dattes doivent avoir leur praline. Les choisir exempts de tâches et d'une jolie couleur ambrée.

QUE FAIRE AVEC ?

Avant de les consommer, il faut rincer les dattes fraîches, les égrapper et les inciser dans la longueur pour ôter le noyau. Les dattes se marient à merveille avec des viandes blanches, de l'agneau, des volailles et avec des épices telles que le gingembre, le cumin, la cannelle...

COMMENT PRÉPARER ?

Ces fruits peuvent être pochés dans un sirop aromatisé.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les dattes fraîches se conservent quelques jours à température ambiante ou au réfrigérateur. Les conserver dans un linge propre.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les dattes sont nourrissantes grâce à leur teneur élevée en glucides. Séchées, elles ont une teneur très élevée en potassium; elles sont également une source de cuivre, d'acide pantothénique, de vitamine B6, de niacine, de magnésium et de fer. On les dit reminéralisantes et toniques.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
277 kcal	1,81 g	74,97 g	0,15 g	54,00 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibre
64,00 mg	1,00 mg	62,00 mg	66,47 g	6,70 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,36 mg	0,44 mg	0,90 mg	0,30 mg	0,05 mg
vitamin B2				
0,06 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du dattier, arbre originaire du Moyen-Orient. Le dattier fait partie de la grande famille des palmiers et pousse dans les pays chauds et humides. L'importance du dattier chez les peuples méditerranéens est considérable et ce, depuis les temps anciens. On le nomma «arbre de vie» et on en fait mention dans la Bible.

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

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16271>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16271>