



[< retour](#)

*Epicerie*

# Noix du Brésil



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...)

La noix du Brésil est aussi connue sous le nom noix d'Amazonie. Elle pousse dans des arbres pouvant atteindre 45 mètres de hauteur, et représente l'un des produits les plus importants de l'économie locale.

## COMMENT CHOISIR ?

Riche en matières grasses, les noix du Brésil risquent de rancir. Les acheter dans un magasin où les stocks s'écoulent rapidement puis les consommer rapidement après leur achat.

## QUE FAIRE AVEC ?

A consommer tel quel ou en ajout dans des salades, plats cuisinés.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les noix du Brésil se gardent à l'abri de la lumière et de l'humidité. Elles se conserveront plus longtemps si elles sont entreposées au réfrigérateur, voire au congélateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les noix du Brésil sont d'une grande richesse en sélénium et en vitamine E, deux nutriments essentiels aux propriétés anti-oxydantes. Elles sont par ailleurs une excellente source de magnésium. Leur profil lipidique, notamment leur richesse en acides gras d'origine insaturée, leur confère un rôle protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
697 kcal	14,10 g	2,73 g	68,20 g	366,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
150,00 mg	3,00 mg	16,40 g	658,00 mg	2,17 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
8,10 g	1,75 mg	4,13 mg	2,46 mg	2,00 mg
vitamin B1				
0,67 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/16537>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16537>