

Les Secrets des Fruits Secs

<"xml encoding="UTF-8?>

Tout au long de l'histoire, les fruits secs ont été un aliment de base dans le monde entier. Les fruits secs sont une composante traditionnelle de nombreuses cuisines ethniques et fournissent des saveurs intenses qui complètent presque toutes les herbes, épices, fruits, légumes, fromage ou viande. Amandes, noix du Brésil, les noix de cajou, noisettes, noix de Macadamia, de pécan, pignons, pistaches... sont toujours un succès et un complément délicieux à presque n'importe quel plat. Dans un plat principal, une salade, une collation ou un dessert, les fruits secs sont savoureux



...Saviez-vous que

Les fruits secs ne contiennent pas de cholestérol mais un grand nombre de nutriments essentiels, mais également des protéines et des fibres. Ce sont également une grande source de vitamine comme l'acide folique, la niacine, la vitamine B6 et E, de minéraux comme le magnésium, le cuivre, le zinc, le sélénium, le potassium, et le phosphore

...Astuce pour griller les graines

Pour gagner en saveur, étaler une couche de noix entière, hachées ou roulées dans un plateau sans beurre. Préchauffer le four à 175° et cuire 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les noix commencent à dorer. Les retourner une ou deux fois jusqu'à ce qu'elles soient totalement grillées. Les sortir du four et laisser les reposer. Elles doreront un peu plus une fois sortie du four

: Amandes

C'est un fruit de l'arbre appelé en botanique, Amygdalus communis, un arbre qui peut mesurer jusqu'à 10 mètres. Il est originaire d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord

L'amande contient d'importantes quantités de vitamine E (24mg.). Elles sont très énergiques et sont une bonne source de fibres, ce qui fait d'elles, l'une des sources de calcium et de magnésium les plus riches. En outre, elles sont considérées comme un élément essentiel pour prévenir les maladies cardiaques et permettent d'améliorer la circulation sanguine. Largement

.utilisé dans l'alimentation méditerranéenne elle est connue pour être saine et équilibrée

: Noix de Cajou

L'anacardier est un arbre d'origine tropicale, généralement considéré comme originaire du bassin de l'Amazonie, on le trouve de plus en plus du Mexique au Pérou et dans la plupart de l'Amérique tropicale. L'anacardier a une particularité, car il produit les fruits frais et de fruits secs en même temps

La noix de Cajou aide à réduire le cholestérol. Elle est riche en sélénium ce qui nous aidera à avoir des antioxydants et en particulier à former l'enzyme «glutathion peroxydase » qui empêche le développement de certains cancers. Elle est riche en magnésium et en calcium

: Noisettes

Le nom botanique est Corylus. C'est un fruit dont les origines remontent à des plantations d'Asie centrale et occidentale. La noisette provient d'un arbuste avec des branches jusqu'à 5 mètres de haut qui exigent des sols humides

La noisette a une teneur élevée en acides gras mono insaturés. Par conséquent, elle aide à réduire le cholestérol et diminue le risque de maladie cardiaque. Dans de nombreux pays on utilise la feuille, les fruits et l'huile extraite de la noisette afin de guérir les varices, phlébites, ulcères variqueux, les hémorragies et oedèmes

: Cacahuètes

Egalement connue sous le nom d'arachide ou de pistache. Elle provient d'Amérique du Sud, mais en particulier d'Argentine, du Brésil et du Pérou. Elle nécessite un climat tropical chaud et humide

C'est un aliment très nutritif. Sa teneur en soufre en fait un désinfectant pour les voies respiratoires. De plus son pourcentage de magnésium permet de synthétiser les protéines dont notre corps a besoin

: Noix

.La noix contient de la vitamine C, chose très rare au sein des fruits secs

Elle aide à prévenir des maladies cardiaques puisqu'elle réduit le taux de cholestérol. Elle est

très énergétique et riche en protéines, vitamines, minéraux et fibres. D'autres parts, elle est très saine pour les personnes souffrant de dépression, de stress et de fatigue puisqu'elle contient .de la vitamine B. Enfin, elle peut aider à prévenir l'eczéma

: Pistaches

Les pistaches sont les fruits de l'arbre appelé « Alfosigo ». Originaire d'Asie Centrale et d'Asie mineure, il a été introduit en Europe au début de l'ère chrétienne. La consommation de pistaches remonte à plus de 10 000 ans. Beaucoup utilisée en cuisine dans les sauces et les desserts, c'est l'un des produits majeur de la pâtisserie du Moyen-Orient et la base de .l'alimentation quotidienne

La pistache a de nombreux apports minéraux comme le potassium, le calcium, le phosphore et le fer. C'est le fruit qui contient le plus de vitamine A. De plus, elle constitue une excellente source de nutriments tels que les protéines, les vitamines et les minéraux essentiels pour une .bonne santé

: Noix de Macadamia

Elle est considérée comme spéciale pour sa touche gourmet et pour sa texture crémeuse. La noix de macadamia provient d'Australie mais nous la trouvons également dans d'autres pays. Consommée lors des apéritifs, elle est aussi utilisée pour la confection de bonbons avec un .enrobage de chocolat par exemple

De plus, elle est riche en fibres, calcium, phosphore, fer, potassium, vitamine B1 ET B2.Elle est .reconnue comme étant le fruit sec le plus fin et le plus prestigieux

: Graines de Tournesol

La graine de tournesol est une graine provenant d'une fleur originaire d'Amérique central. Elle fût introduite en Europe par les colons, revenus en Europe avec des produits nouveaux issus de .leurs colonies en Amérique central

La qualité de ses acides gras aide à réduire le risque de souffrir de problèmes circulatoires et cardiovasculaires. La graine de tournesol est riche en potassium et magnésium ce qui la rend indispensable dans l'alimentation des sportifs de haut niveau. De plus, cette graine est .également riche en fer

: Graines de Citrouille

Graines connues comme cucurbitacée, extraites d'un type de citrouille appelée aussi Ahuyama ou Moranga ou Calabaza. Ces racines remontent à l'Amérique central et à l'Amérique du sud .mais également à la chine et au proche orient

Consommer des graines de citrouille quotidiennement est fortement conseillé pour combattre l'acné grâce aux antioxydants qu'elles contiennent (carotène et beta carotène). Elles sont également d'excellentes anti-cancérigènes. Sa richesse en vitamines A, C et E transforme cette graine en un élément important pour maintenir et améliorer sa santé. Elle joue un rôle important auprès de notre système nerveux et est bénéfique pour notre coeur. Pour finir, la graine de citrouille nous aide à éliminer les mauvaises graisses mais aussi l'eau (rétention .d'eau). Elle s'utilise autant en cuisine que pour la santé

: Graines de Lin

La graine de lin est issue de la plante *Linum usitatissimum*. Elle peut être utilisée au quotidien, par exemples lors d'infusions. De cette graine est extrait l'huile de lin, très riche en oméga 3, .oméga 6 et oméga 9

Elles sont importantes pour maintenir son système digestif en bonne santé mais également elles aident le système cardiovasculaire à diminuer le niveau de mauvais cholestérol dans le sang. De plus, la graine de lin peut diminuer la viscosité du sang facilitant la circulation .sanguine. Ces graines peuvent être utilisées dans tous les types de cuisine et de plat

:Graines de Sésame

Les graines de sésame proviennent d'Europe de l'est et d'Asie. Néanmoins, elles se trouvent .(dans d'autres pays, de différentes couleurs (jaunes, noires, blanches, rouge et grises

Ses nombreuses vertus transforment cette graine en une grande ressource pour la santé si vous la consommez quotidiennement en petites doses. Elle peut être utilisée pendant les repas mais également pour décorer, accompagner des salades, pour des sauces, etc. Il est conseillé de l'utiliser durant la ménopause et la grossesse pour sa grande teneur en calcium. Elle aide aussi à lutter contre la rigidité des articulations. Préviend l'infertilité masculine grâce à son .apport en zinc