

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Passeport santé de l'arachide (*arachis hypogaea*)

Famille - Fabaceae (légumineuse)

Origine - Amérique du sud (nord-ouest de l'Argentine / sud-est de la Bolivie)

Saison - Plante annuelle, l'arachide se cultive toute l'année dans les régions tropicales, subtropicales ou bien tempérées

Producteurs principaux - La Chine et l'Inde

Particularité - L'arachide enterre ses fruits (la cacahuète) après fécondation. D'ailleurs, cacahuète signifie cacao de terre. Elle est aussi appelée pois de terre ou pistache de terre (Antilles)

Caractéristiques

- * Riche en lipides, l'arachide est un fruit énergétique
- * Riche en protéines (22 g pour 100 g)
- * Riche en magnésium, phosphore et manganèse
- * Riche en vitamine B et E



Recette

Curry de poulet au lait de coco et cacahuètes

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de blancs de poulet

1 gousse d'ail

1 oignon

20 cl de lait de coco

2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète

2 cuillères à café de pâte de curry

2 cuillères à café de curcuma

1 citron vert

1 petit morceau de gingembre

Sel, poivre, huile d'arachide



Préparation

Couper le poulet en morceaux.

Peler et émincer finement l'oignon.

Peler et hacher l'ail et le gingembre.

Dans un saladier, mélanger le lait de coco, le beurre de cacahuètes, la pâte de curry ainsi que le jus du citron vert.

Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile pour dorer le poulet sur toutes les faces.

Verser le poulet dans la précédente préparation (dans le saladier) afin de le faire mariner quelques minutes.

Dans la même poêle, faire revenir l'oignon avec l'ail et le gingembre hachés, saupoudrer de curcuma. Faire suer 5 bonnes minutes.

Ajouter ensuite le contenu du saladier dans la poêle, bien mélanger.

Laisser mijoter 15 à 20 minutes à feu doux.

Servir avec du riz thaï.



Idée menu

**

Curry de poulet au lait de coco et cacahuètes accompagné de riz thaï

Verrine de fromage blanc, carpaccio de mangue



L'allergie aux arachides

L'arachide est le **deuxième allergène** le plus important **en France** (il concerne environ 1 % des enfants et 0,5 % des adultes). Certaines protéines de l'arachide sont en cause et provoquent de nombreuses réactions (cutanée, respiratoire, gastro-intestinale), qui peuvent s'avérer mortelles dans la demi-heure qui suit l'ingestion (choc anaphylactique).

Lorsque l'on est allergique, il est donc vital de totalement proscrire l'arachide de son alimentation. Ainsi, il est important de **bien lire les étiquettes**, d'établir un **Plan d'Accueil Individuel** pour un enfant scolarisé, de **ne pas utiliser des ustensiles de cuisine** qui auraient servi à la préparation d'autres plats, de **ne pas consommer les plats préparés du commerce, principalement asiatiques**, et surtout d'être toujours en possession de son **auto-injecteur d'adrénaline**.

Le saviez-vous ? L'arachide **étant une légumineuse**, la cacahuète ne fait donc pas partie de la famille des fruits à coque (noix, amandes, noisettes, pistaches...). Ainsi, lorsqu'on est allergique à l'arachide, il n'est pas nécessaire d'exclure les fruits à coque de son alimentation. Il faut cependant bien les étiquettes et ne pas consommer le contenu des paquets portant la mention : « peut éventuellement contenir des traces d'arachide ».

Pour aller plus loin : www.passeportsante.net rubrique « régime spéciale allergie aux arachides ».

La cacahuète en cuisine

Photothèque



Les cacahuètes (réduites en poudre) ou le beurre de cacahuète tout prêt sont nécessaires à la préparation de la sauce satay qui accompagne les brochettes de viandes ou de poisson dans la cuisine asiatique.



La sérendipité a encore frappé avec les cookies, qui intègrent souvent du beurre de cacahuète dans leur préparation. Un jour, deux cuisinières américaines ont voulu rajouter des morceaux de chocolat dans leurs petits gâteaux, pensant qu'ils allaient fondre. Au final, c'est nous qui fondons !

Qui n'a jamais mangé de délicieux chouchous sur la plage ? Ici, la cacahuète est enrobée de caramel croustillant et gourmand. Attention tout de même à ne pas en abuser !



Le beurre de cacahuète sublime le Mafé. Egalement appelée sauce d'arachide, il s'agit d'une soupe ou sauce traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest.



Idéal pour accompagner le café ou le thé, ces carrés de chocolat-cacahuètes.



Indissociable d'une pièce montée, la nougatine est une base de caramel où l'on vient incorporer soit des amandes, du sésame, des cacahuètes soit des noix. A vous de choisir !



Le beurre de cacahuète

Info

Vous avez peut-être déjà vu, dans les séries américaines, un enfant manger des sandwiches au beurre de cacahuète (oui, oui, vous avez bien lu...). Cette recette a été brevetée par un pharmacien canadien, Macellus Gilmore Edson en 1884. Aujourd'hui, 89 % des ménages américains et canadiens en consomment.

Le beurre de cacahuète est une excellente source de protéine végétale, nourrissante et peu chère. Mais attention, il est très énergétique donc à consommer avec modération.



"Le contenu d'une cacahuète est suffisant pour que deux amis puissent le partager."

Proverbe Burkinabé