

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Passeport santé de l'amande (*Prunus dulcis*)

Famille : rosacée

Origine : bassin méditerranéen

Poids : 1 à 1,5 gramme

Taille : 3 à 6 cm selon la variété

Saison : juillet pour les amandes fraîches - Disponible toute l'année pour les amandes sèches.

Principaux pays producteurs : Etats-Unis, Espagne et Iran.

Conservation : l'amande fraîche doit être bien verte et ferme, vendue dans sa coque. Elle est très fragile, elle n'est donc présente sur les étals qu'un à deux mois dans l'année.

L'amande sèche est vendue en vrac. Elle doit être bien dure et dégager un parfum léger.

Fraîches ou sèches, les amandes ne se conservent pas au congélateur.

Photos :



L'amande sur l'amandier



L'amande fraîche



L'amande à maturité



Coque ouverte avec amande

Caractéristiques : riches en lipides, les amandes sont des fruits oléagineux bons pour la santé.
riches en protéine végétale, elles complètent à merveille une alimentation variée.
riches en magnésium, elles limitent le stress et favorisent la relaxation musculaire.
riches en fibres, elles assurent un bon transit.
riches en zinc, elles dopent nos neurones.

Encas gourmand ou pour caler une petite faim, une petite poignée d'amandes nous régale de ses bienfaits !

Le mythe de Phyllis, l'amandier symbole de l'amour

Dans la mythologie grecque, une triste légende raconte que l'amandier est le fruit d'un amour intense.

Phyllis était la fille du roi de Thrace. Elle tomba amoureuse de Démophon, un des fils de Thésée, alors qu'il revenait de Troie.

Démophon et Phyllis se jurèrent un amour éternel et furent sur le point de se marier, mais le jeune homme dut retourner à Athènes où son père venait de mourir.

Le temps passa et Démophon ne revenait toujours pas. Phyllis, persuadée que son amour ne reviendrait pas, se donna la mort par pendaison.

Les Dieux, touchés par cette preuve d'amour si intense, la transformèrent alors en amandier, arbre qui se mettra à fleurir lorsque le jeune homme reviendra lui offrir son amour éternel.



Une frangipane pas comme les autres, poires et chocolat



Ingrédients pour 8 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 2 poires
- 70 g de sucre
- 50 g de beurre ramolli + 10 g pour la poêle
- 2 œufs
- 100 g de poudre d'amandes
- 50 g de pépites de chocolat
- 1 fève
- 1 jaune d'œuf

1. Pelez, ôtez le cœur des poires. Ensuite, coupez-les en cubes, faites-les revenir à la poêle dans un peu de beurre et réservez-les.
2. Dans un saladier, mélangez le sucre avec le beurre. Incorporez les œufs et la poudre d'amandes.
3. Etalez une pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie. Répartissez la crème d'amandes en laissant un bord et ajoutez la fève. Répartissez les poires et les pépites de chocolat. Couvrez la galette avec la deuxième pâte. Repliez les deux bords pour bien les souder. Avec un couteau, faites de légères incisions en forme de quadrillages pour décorer la galette.
4. Badigeonnez le dessus de la galette avec le jaune d'œuf battu, préalablement délayé avec une cuillère à soupe d'eau.
5. Enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C.
6. Servez tiède ou froid.

L'amande, dans tous ses états

L'amande se décline en une multitude de mets, dont voici quelques exemples.



Spécialité d'Aix-en-Provence, le calisson est une friandise à base de melon confit (ou d'autres fruits confits) et d'amandes broyées, nappée de glace royale et posée sur une fine couche de pain azyme.



Elaborée à base de blanc d'œuf, de miel et d'amandes, le nougat est une confiserie typique des pays du bassin méditerranéen.



Le financier est une pâtisserie de forme rectangulaire à base de poudre d'amandes et de blancs d'œufs.



Délicieux en fin de repas, la tuile aux amandes est idéale pour accompagner le café ou le thé.



L'amande tient une place importante dans les pâtisseries orientales : baklava, cornes de gazelle, briouates... Autant de spécialités qui mettent l'eau à la bouche.



Offerts lors des grandes cérémonies, les dragées sont placées dans de jolis écrins. Enrobée de sucre, l'amande sublime vos papilles.

Mélangée à une crème, saupoudrée ou bien intégrée dans une pâte, l'amande apporte de la gourmandise à n'importe quelle tarte !

Recette pour une belle année !

Un pétillant de bonheur,
un zeste d'humour,
une poignée de bonne humeur,
le tout saupoudré d'amour.

Tous nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année !

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Janvier 2020 - N°60



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr