



< retour

Fruits et légumes

Noix de macadamia



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À coque (Amandes, Noisettes...)

Origine : Australie

Famille : Protéacées

Poids moyen : 3.5g

Fruit du macadamia, arbre originaire d'Australie, probablement de l'État du Queensland dans le nord-est du pays, la noix de macadamia est consommée par les aborigènes australiens depuis les temps anciens.

La noix de macadamia est formée d'une amande blanchâtre enfermée dans une coque brunâtre lisse, épaisse et très dure.

Des variétés avec une coque moins dures ont maintenant été développées. Cette coque est recouverte d'une mince enveloppe verte et charnue, qui se fissure à maturité et que l'on doit enlever avant de pouvoir casser la coque. À maturité, les noix sont croquantes, savoureuses et supportent mieux la cuisson.

Elles peuvent remplacer les noix du Brésil.

VARIÉTÉS

Il existe une demi-dizaine d'espèces de macadamia, qui croît en milieu très humide et est sensible au froid et aux variations de température. Il mesure jusqu'à 20 m, ses feuilles coriaces et persistantes sont de couleur vert sombre. Les petites noix (une vingtaine par grappe) de 2 à 3 cm de diamètre tombent de l'arbre lorsqu'elles parviennent à maturité. Selon les variétés, les noix sont plus ou moins grasses, moelleuses, sucrées et savoureuses. La saveur rappelant celle de la noix de coco dépend en bonne partie de la teneur en huile.

Lorsque la teneur en huile diminue, les noix deviennent plus lourdes, plus foncées et moins savoureuses. Les noix plus grasses sont généralement dodues, lisses et de couleur claire. On trie les noix par flottaison et on les sèche naturellement à l'air, écalées et cuites. Deux méthodes de cuisson sont employées selon la teneur en gras. Les noix les plus huileuses sont grillées à sec tandis que les autres sont plongées dans de l'huile chaude, ce qui en améliore l'apparence mais non la valeur nutritive, ces noix étant déjà très grasses.

COMMENT CHOISIR ?

Les noix de macadamia sont souvent vendues écalées, crues ou grillées, nature ou salées, enrobées de chocolat, de miel ou de caroube. Elles sont également disponibles entières, en moitiés, hachées et en poudre ou moulues. La texture et la couleur indiquent l'état de fraîcheur des noix de macadamia nature. Choisir des noix dodues et croquantes, de couleur claire. Les noix vendues dans des pots en verre sous vide ou en conserve gardent leur fraîcheur plus longtemps.

QUE FAIRE AVEC ?

Les noix de macadamia ajoutent une note croquante inhabituelle aux mets. On les met notamment dans les caris, les salades, les ragoûts, les légumes, le riz, les biscuits, les gâteaux, la confiserie, les chocolats, la crème glacée et autres desserts. On moule les noix de macadamia en beurre crémeux que l'on utilise comme le beurre d'arachide.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les noix de macadamia rancissent moins rapidement que les autres noix grasses. Conserver cependant les noix écalées au réfrigérateur afin de retarder leur rancissement. Placer les noix dans un contenant hermétique afin qu'elles n'absorbent pas la saveur des aliments environnants, elles se conservent alors pendant 2 mois. Les noix de macadamia en écales se conservent environ 1 an à la température de la pièce.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La noix de macadamia est énergétique car elle est très riche en matières grasses, composées à 81% d'acides gras non saturés (voir Corps gras). La noix de macadamia est une bonne source de magnésium et de potassium; elle contient de la thiamine, du zinc, du fer, du cuivre, du phosphore et de la niacine.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
734 kcal	7,91 g	5,94 g	72,90 g	130,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
85,00 mg	5,00 mg	11,50 g	188,00 mg	4,57 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
8,60 g	0,76 mg	1,30 mg	3,69 mg	4,13 mg
vitamin B1				
1,20 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Un Européen, Ferdinand van Mueller, découvrit cette noix vers 1850 et lui donna le nom de macadamia, en l'honneur du naturaliste australien John Macadam. Les Européens qui émigrèrent en Australie adoptèrent rapidement cette noix. Son essor commercial vint cependant d'Hawaii au début du xx e siècle, la noix de macadamia y ayant été introduite avec succès à la fin du xix e. Les Australiens se mirent à cultiver intensivement la noix de

macadamia plusieurs décennies plus tard. L'Australie est devenue un important pays producteur au même titre qu'Hawaii.

Graines craquantes au paprika [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Pulpe de topinambours, olives noires et noix de macadamia [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Bar aux noix de macadamia [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15794>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15794>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/graines-craquantes-au-paprika>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pulpe-de-topinambours-olives-noires-et-noix-de-macadamia>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/bar-aux-noix-de-macadamia>