



< retour

Fruits et légumes

Datte(s) séchée(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À noyaux (Abricots, Pêche, Prune...)

Origine : Moyen-orient

Famille : Palmacées

Poids moyen : 10g

Les fruits, les bourgeons et la sève peuvent être consommés. Les fibres entrent dans la fabrication de tissus et les noyaux servent de combustible ou de tourteau qui alimente moutons et chameaux. L'Égypte, l'Iran et l'Arabie Saoudite sont d'importants pays producteurs. Le dattier peut mesurer plus de 30 m et produire chaque année un millier de dattes ou plus. Celles-ci sont regroupées en régimes de plus de 200 dattes pouvant peser

jusqu'à 18 kg chacun.

La datte mesure de 2 à 6 cm de long et environ 2 cm de diamètre. Le mot datte fait référence à la forme du fruit; il est dérivé du terme grec daktulos signifiant «doigt». La chair de la datte qui n'est pas encore mûre est verte; elle devient ambrée ou brunâtre lorsqu'elle mûrit. Elle enrobe un petit noyau, qui est en fait un albumen comé. La saveur, la teneur en sucre et la consistance des dattes sont variables. Elles sont habituellement classées en dattes molles, semi-molles ou fermes.

Les dattes sont souvent sulfurées et il arrive qu'on les enduise de sirop (de maïs ou autre) pour les garder humides, ce qui augmente leur teneur en sucre déjà très élevée.

VARIÉTÉS

Il en existe plus de 100 variétés, dont seulement quelques-unes ont une importance commerciale.

Deglet Noor : Cette variété est l'une des plus appréciée en Europe, elle est riche en énergie et contient des sels minéraux.

Medjool : C'est l'une des variétés les plus connues, charnue, moelleuse, la datte medjool est la plus raffinée.

Halawi : Variété de datte tendre et délicatement sucrée.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des dattes dodues, molles et bien colorées. Écarter les dattes ternes, desséchées, moisies ou fermentées. Les dattes sont commercialisées avec ou sans noyau.

QUE FAIRE AVEC ?

Les dattes peuvent être consommées telles quelles ou entrer dans la préparation de nombreux mets. En Amérique du Nord, elles sont surtout associées aux mets sucrés (gâteaux, biscuits, carrés, muffins, céréales, etc.). Ailleurs, dans les pays arabes par exemple, leur usage est plus diversifié. Elles sont notamment farcies, confites, distillées ou incorporées aux salades et couscous.

COMMENT PRÉPARER ?

En Inde, on cuit les dattes en chutney ou on les ajoute aux currys. Les dattes étant très sucrées, on peut omettre ou diminuer significativement la quantité de sucre prévue dans les recettes. On peut transformer les dattes en sucre, qui s'utilise de la même façon que les

autres sucres.

Dénoyer les dattes, les trancher puis les disposer sur une plaque à biscuits non graissée. Les placer dans un four à 250 °C de 12 à 15 h, en ouvrant la porte de temps à autre, afin que l'humidité s'échappe et pour vérifier l'état des dattes. Les dattes sont prêtes lorsqu'elles sont devenues dures comme le marbre. Après refroidissement, les moule, par exemple dans un mélangeur (intensité modérée ou faible).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les dattes séchées se conservent 6 mois à un an selon la variété. Les conserver dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière et de la chaleur pour éviter qu'elles moisissent.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les dattes sont nourrissantes grâce à leur teneur élevée en glucides. Séchées, elles ont une teneur très élevée en potassium; elles sont également une source de cuivre, d'acide pantothénique, de vitamine B6, de niacine, de magnésium et de fer. On les dit reminéralisantes et toniques.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
282 kcal	2,70 g	62,50 g	0,40 g	47,20 mg
calcium	sodium	cholestérol	phosphore	sucré
44,90 mg	18,20 mg	0,20 mg	65,00 mg	58,10 g
fibré	cuivre	zinc	fer	manganèse
8,00 g	0,22 mg	0,23 mg	2,70 mg	0,30 mg
vitamin B1				
0,06 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du dattier, arbre originaire du Moyen-Orient. Le dattier fait partie de la grande famille des palmiers et pousse dans les pays chauds et humides. L'importance du dattier chez les peuples méditerranéens est considérable et ce, depuis les temps anciens. On le nomma «arbre de vie» et on en fait mention dans la Bible.

Tukasu [3]

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

Pavé aux dattes [4]

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

Bonbons d'oranges et dattes [5]

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

Pintade aux dattes, poires et cannelle [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Fatout [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Pigeonneau sur lit de fruits confits [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15808>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15808>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tukasu>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pave-aux-dattes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/bonbons-doranges-et-dattes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/pintade-aux-dattes-poires-et-cannelle>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/fatout>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/pigeonneau-sur-lit-de-fruits-confits>