



< retour

Epicerie

Fève(s) de Tonka



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Gousses et Graines

(Haricots verts...)

Origine : Afrique du Nord

Famille : Légumineuses

La mystérieuse fève de Tonka est le fruit du Teck brésilien qui croît dans les régions tropicales ! Son fruit, qui ressemble à une mangue, est récolté et mis à sécher pendant 1 an. Ensuite, la graine, noire et ridée qu'il contient est extraite et utilisée comme une épice. A la fois épicée et légèrement fumée, la fève de Tonka parfume agréablement desserts et entremets.

Les Indiens d'Amazonie considèrent la fève Tonka comme un porte-bonheur.

VARIÉTÉS

Ces graines noires sont ridées et mesurent environ 3 cm de long pour 1 cm de large.

COMMENT CHOISIR ?

La fève de Tonka, de couleur verte, rougeâtre, brunâtre ou violacée, selon les variétés, est encore largement méconnue en Europe. On la trouve dans les épicerie fines ou exotiques.

QUE FAIRE AVEC ?

La fève Tonka doit être utilisée à petite dose. Pour cela, il suffit de la râper à l'aide d'une râpe à muscade, sur les aliments à parfumer au moment du dressage. On peut également la laisser infuser dans un bouillon de légumes par exemple.

COMMENT PRÉPARER ?

Après leur récolte, les fèves Tonka sont séchées durant un an. Ensuite, elles sont trempées pendant 24 heures dans de l'alcool avant d'être séchées à nouveau. Ce processus permet de créer une fermentation, qui crée un voile de cristaux de coumarine à l'extérieur de la fève.

Une fois prête à l'usage, la fève de Tonka se râpe comme la noix de muscade pour parfumer les plats.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Enfermer les fèves dans une boîte imperméable, puis ranger cette dernière dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La fève est une excellente source d'acide folique; une bonne source de potassium et de magnésium; elle contient du cuivre, du phosphore, du zinc, du fer, de la thiamine et de la riboflavine. Elle est une source élevée de fibres. Les protéines sont dites incomplètes car elles sont déficientes en certains acides aminés (voir Théorie de la complémentarité).

calories

60
kcal

protéines

5,50
g

glucide

10,00
g

lipide

0,30
g

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La fève Tonka n'a pas toujours eu bonne presse. Interdite aux Etats-Unis depuis 1954, d'autres pays comme la Belgique n'ont soulevé son interdiction que tardivement, en 1997. Pourquoi une telle interdiction ? En raison de la coumarine qui est toxique à haute dose, et que l'on soupçonne même d'être cancérigène. Mais râpée dans des doses raisonnables, elle n'a rien de dangereux. Les pâtisseries l'ont bien compris. C'est désormais, avec beaucoup d'engouement que la fève Tonka s'invite dans un grand nombre de dessert.

Mille-feuille caramélisé au chocolat crémeux et à la fève tonka [3]

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

Crème brûlée parfumée à la fève tonka [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15893>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15893>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-caramelise-au-chocolat-cremeux-et-la-feve-tonka>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/creme-brulee-parfumee-la-feve-tonka>