



[< retour](#)

Fruits et légumes

Noi(x) de pécan



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

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

Poids moyen : 2g

La pacane est composée d'une graine (amande) formée de deux lobes qui ressemblent à la noix. Ces graines de couleur blanchâtre sont recouvertes d'une mince pellicule brun foncé. Elles sont logées dans une coque ovale et lisse, facile à casser, de couleur brunâtre; elles se dégagent facilement de la coque. Cette coque est entourée d'une enveloppe charnue de

couleur verte qui éclate en quatre parties lorsque le fruit est mûr; la partie extérieure est plutôt terne. Les producteurs en changent souvent l'aspect pour augmenter les ventes; ils lavent les pacanes, les sablent, les teignent en brun ou en rouge, les cirent et les polissent, ce qui leur donne une allure plus uniforme.

Elle est une source élevée de fibres.

VARIÉTÉS

Le pacanier vit longtemps; en effet, il n'est pas rare de retrouver des arbres centenaires, et certains peuvent atteindre 1 000 ans. Le pacanier peut mesurer plus de 2 m de circonférence et jusqu'à 55 m de haut, mais la plupart mesurent de 25 à 30 m de haut. Très décoratif, il porte des fleurs en chatons comme les noisetiers, une espèce de la même famille. Dans les bonnes années, le pacanier peut produire plus de 200 kg de noix par année; il ne commence à produire des fruits de façon rentable que lorsqu'il est âgé d'environ 10 ans. Dans les grandes plantations, la récolte est complètement mécanisée; elle s'effectue à l'aide de machines qui remuent les arbres pour faire tomber les noix et d'appareils qui les aspirent. La taille de la pacane est variable; plusieurs variétés mesurent de 3 à 4 cm de long. La taille de la pacane n'est pas un indice de la qualité. La saveur de la pacane fraîche s'améliore dans les 3 semaines qui suivent la récolte, après quoi la pacane commence lentement à rancir, car son contenu en matières grasses est très élevé. Elle a une saveur qui est légèrement moins prononcée que celle de la noix.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des pacanes non écalées relativement lourdes, qui semblent pleines si on les secoue et dont la coquille n'est pas craquelée, ni tachée, ni trouée. Les noix écalées ont souvent une saveur qui laisse à désirer ou sont franchement rances. Se procurer des pacanes vendues dans des pots en verre sous vide ou en conserve, ces contenants assurent un maximum de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pacanes se consomment entières, moulues ou hachées, à l'état naturel, salées, sucrées ou épicées. Elles entrent dans la préparation de nombreux mets, aussi bien salés que sucrés. En Amérique du Nord, un apprêt traditionnel est la tarte aux pacanes. On met les pacanes dans les biscuits, la crème glacée, les gâteaux et les friandises. On les recouvre de chocolat. On l'utilise dans les farces pour le gibier ou la volaille. On extrait des pacanes une huile transparente de saveur douce, de qualité égale à l'huile d'olive; cette huile coûteuse à produire est utilisée surtout dans les salades.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pacanes non écalées se conservent environ 3 mois à la température de la pièce. Une fois décortiquées, elles se conservent environ 6 mois au réfrigérateur et environ 1 an au congélateur.

Les pacanes écalées absorbent facilement les odeurs et rancissent rapidement; les placer dans un récipient hermétique et les conserver au réfrigérateur. Les pacanes se congèlent écalées ou non.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les matières grasses sont composées à 87% d'acides non saturés (62% d'acides monoinsaturés et 25% d'acides polyinsaturés, voir Corps gras). La pacane est une excellente source de thiamine, de zinc, de cuivre et de magnésium; elle est une bonne source de potassium et contient du phosphore, de l'acide pantothénique, de la niacine, de l'acide folique, du fer et de la vitamine B6. Elle est une source de fibres.

La pacane grillée à l'huile est une excellente source de zinc, de cuivre et de magnésium; elle est une bonne source de potassium et contient du phosphore, de l'acide pantothénique, de la thiamine, de l'acide folique, de la niacine, du fer et de la vitamine B6. La pacane grillée à l'huile et la pacane séchée ont sensiblement la même valeur nutritive.

| | | | | |
|---------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 739 kcal | 9,30 g | 2,94 g | 73,80 g | 125,00 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
| 69,70 mg | 0,67 mg | 6,77 g | 278,00 mg | 2,64 g |
| fibre | cuivre | zinc | fer | manganèse |
| 9,52 g | 1,19 mg | 4,69 mg | 2,60 mg | 4,04 mg |
| vitamin B1 | | | | |
| 0,53 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du pacanier, arbre imposant originaire de la vallée du Mississippi aux États-Unis. La pacane était un aliment de base des Amérindiens avant l'arrivée des Européens; elle est toujours très estimée aux États-Unis, particulièrement dans le sud du pays. Elle est cultivée intensivement dans les États du Texas, du Nouveau-Mexique, de la Louisiane, du Mississippi, de Georgie et de la Floride. Le pacanier est l'arbre national de l'État du Texas. Il existe plus de 300 variétés de pacaniers, dont une adaptée au climat plus froid que l'on retrouve jusqu'au Canada. Le pacanier fut greffé pour la première fois avec succès en 1846 par un esclave nommé Antoine. Ce jardinier qui vivait sur une plantation en Louisiane greffa en tout 126 arbres. Par la suite, la culture du pacanier ne cessa de croître; toutefois, la technique de greffage ne refit surface qu'en 1877 au détriment de la technique de semis. Cette dernière demeurera cependant la plus efficace, étant plus facile à réaliser et à réussir. Le pacanier commença à être productif en Australie vers 1960 tandis qu'en Israël la culture du pacanier a augmenté dans les années 70.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15986>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15986>