



< retour

Epicerie

Beurre de cacahuètes



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Beurre

Le beurre d'arachide est dit naturel lorsqu'il ne contient aucun autre ingrédient. À température ambiante, l'huile d'arachide se sépare de la pâte et se retrouve sur le dessus. Le consommateur mélange le plus souvent les deux parties. Une fois entamé, le beurre d'arachide naturel se conserve un à deux mois au réfrigérateur et seulement une semaine à température ambiante. Le beurre d'arachide se présente sous forme crémeuse (creamy en

anglais) ou croquante (crunchy), déterminé par le degré de broyage des arachides. Ainsi, une texture croquante contient plus de morceaux.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'arachide rôtie à l'huile est une excellente source de zinc, manganèse, cuivre, vitamine B3 et, dans une moindre mesure, de phosphore, magnésium et vitamine E.

Attention, l'arachide figure sur la liste des principaux allergènes de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). L'allergie à l'arachide peut être grave et une quantité minimale peut entraîner un choc anaphylactique. Les personnes allergiques doivent éliminer de leur alimentation tout produit contenant des arachides ou dont l'étiquette indique une possibilité d'en contenir. Elles doivent aussi éviter l'huile d'arachide puisqu'elle peut contenir des particules de protéines, qui sont la cause de l'allergie. De plus, il est jugé prudent de s'abstenir de consommer des noix en général (fruits à écale et oléagineux), puisque celles-ci ont aussi un potentiel allergénique élevé et qu'elles sont souvent manipulées et distribuées par les entreprises spécialisées dans les arachides.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
586 kcal	25,10 g	24,70 g	40,00 g	169,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
47,70 mg	472,00 mg	7,72 g	365,00 mg	6,00 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,59 mg	2,97 mg	1,99 mg	1,49 mg	0,12 mg
vitamin B2				
0,11 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'arachide aurait été domestiquée 2 000 ans ou 3 000 ans avant notre ère par les prédécesseurs des Indiens Arawaks vivant dans les vallées fertiles du Paraguay, avant de se

répandre vers le Sud-Ouest et le Nord-Est du Brésil ainsi que vers la Bolivie, où de nombreuses espèces, dont son ancêtre présumé *A. monticola*, poussent encore à l'état sauvage. En passant par le Mexique, les arachides vont se propager partout dans le monde grâce à leurs qualités nutritives. L'origine du beurre d'arachide remonte à 1890 quand, dans le cadre d'une expérience, un médecin américain, George A. Bayle Jr., a moulu des arachides en vue d'obtenir une pâte qui servirait de substitut nutritionnel riche en protéines aux personnes n'ayant pas de bonnes dents. Au même moment, le Dr John Harvey Kellogg, praticien à Battle Creek, dans le Michigan, crée un beurre d'arachide comme source végétarienne de protéines pour ses patients. Son frère, Will Keith Kellogg, ouvre peu après le Sanitas Nut Company pour commercialiser ce produit. En 1895, les frères Kellogg obtiennent le brevet pour son invention. Il a immédiatement séduit les consommateurs américains et canadiens, à cause de son faible coût et de sa valeur nutritive. Selon le US National Peanut Board, il n'a été introduit sur le marché mondial qu'en 1904, à l'occasion de l'exposition universelle de Saint-Louis, grâce à un certain C.H. Summer. Le terme "arachide" est apparu dans la langue française à la fin du XVIIIe siècle. Il vient du latin *arachidna*, emprunté au grec *arakidna* ou *arakos*, qui désignait originalement la "gesse", une autre légumineuse (parente des pois de senteur) qui ressemble à l'arachide. Le terme "cacahuète" est lui apparu au début du XIXe siècle. Il vient de l'espagnol *cacahuete*, emprunté au nahuatl, *tlacucahuatl*, qui signifie littéralement "cacao de terre", le cacao étant également une plante d'origine sud-américaine.

Barre chocolatée aux cacahuètes [3]

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

Cookies au beurre de cacahuètes [4]

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

Le sandwich "or des fous" de elvis presley [5]

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

Chocolat chaud à la cacahuète [6]

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

Whoopies au beurre de cacahuètes [7]

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

Saka saka aux épinards [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16046>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16046>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/barre-chocolatee-aux-cacahuetes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cookies-au-beurre-de-cacahuetes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/le-sandwich-or-des-fous-de-elvis-presley>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/chocolat-chaud-la-cacahuete>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/whoopies-au-beurre-de-cacahuetes>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/saka-saka-aux-epinards>