

Les cacahuètes

Fruit oléagineux, appelé également arachide, pousse traditionnellement dans les zones tropicales. Il est riche en protéines végétales et en lipides insaturés, ce qui lui confère une haute valeur calorique.

Attention, c'est l'un des premiers allergènes chez les enfants.

Nutrition / Vertus

Riche en lipides insaturés, participe à la protection des maladies cardiovasculaires.

Riche en fibres, elle participe à réguler le transit intestinal, lutte contre le "mauvais cholestérol".

Attention: les cacahuètes sont très apéritives, lorsque l'on entame le paquet... il ne dure pas très longtemps en général.

Conseils pour bien les choisir

Il vaut mieux les acheter nature, sans sel.

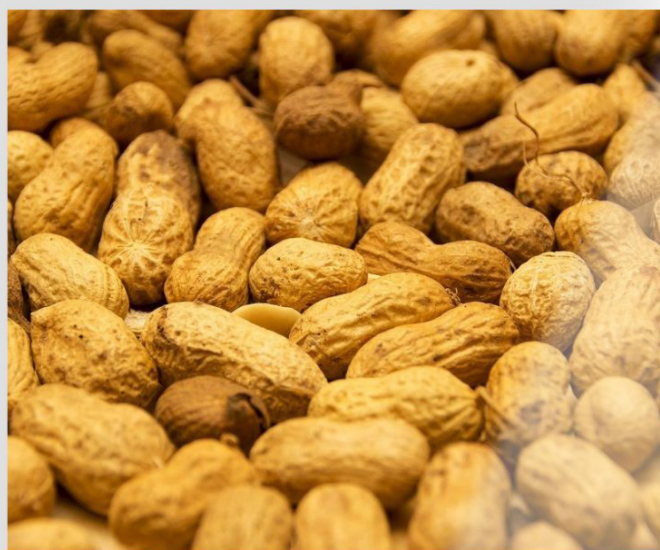
Formes commerciales

Fruit présent toute l'année sur les étals ou dans les rayons d'épicerie, vous pouvez les trouver :

- en coquille,
- décortiquées, nature ou salées
- en mélange avec d'autres fruits oléagineux et/ou secs
- en purée (beurre de cacahuètes)
- en chouchous (enrobés de caramel)

Idées recettes

En apéro
A ajouter dans vos salades
Dans les plats asiatiques



Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr