

Arachide



- ▶ Profil santé
- ▶ L'arachide au fil du temps
- ▶ Usages culinaires
- ▶ Conservation
- ▶ Jardinage biologique
- ▶ Écologie et environnement
- ▶ Références

Nom commun : arachide.

Nom scientifique : *Arachis hypogaea*.

Famille : fabacées (synonyme : légumineuses ou papilionacées).

POURQUOI METTRE L'ARACHIDE AU MENU?

✔ PARCE QUE :

- ▶ Elle confère une saveur unique à une foule de plats.
- ▶ Elle peut remplacer, en tout ou en partie, les viandes et les poissons.

✔ ET SURTOUT :

- ▶ C'est une source de protéines et de « bons gras ».
- ▶ Elle fournit amplement de vitamines et de minéraux précieux pour notre santé.

Profil santé

haut 



L'arachide est très populaire en Amérique du Nord, qu'elle soit nature, rôtie ou en tartina. On croit souvent que l'arachide est une noix, mais en réalité il s'agit d'une légumineuse au même titre que les haricots. L'arachide est d'ailleurs une excellente source de protéines, bien que ces dernières soient moins complètes que les protéines animales.

Principes actifs et propriétés

Maladie cardiovasculaire. Des [études épidémiologiques](#) associent une consommation régulière d'arachides à une diminution du cholestérol sanguin¹ et du risque de [maladie cardiovasculaire](#)². Une étude clinique de 30 semaines sur l'effet d'une consommation régulière d'arachides a démontré une amélioration de plusieurs paramètres sanguins favorables à la santé cardiovasculaire, tels que les concentrations sanguines de **magnésium**, de **folate**, de **vitamine E**, de **cuivre** et d'[arginine](#) (un acide aminé)³. Par ailleurs, les matières grasses de l'arachide sont principalement de « bons gras » pour la santé cardiovasculaire (monoinsaturés et polyinsaturés). De plus, l'arachide contient des **phytostérols**, des composés ayant une structure similaire à celle du cholestérol des produits d'origine animale, mais qui se sont révélés bénéfiques sur le plan de la santé cardiovasculaire^{4,5}. Le beurre d'arachide contient environ 50 mg de phytostérols par portion de 32 g (2 c. à table), et l'arachide rôtie à sec peut en contenir environ 42 mg par portion de 37 g (60 ml)⁶. Une méta-analyse de 41 essais cliniques a révélé que la prise de 2 g par jour de phytostérols réduisait de 10 % le taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) : cette réduction pouvait atteindre 20 % dans le cadre d'une diète faible en gras saturés et en cholestérol⁷. Cette quantité de 2 g par jour est pratiquement impossible à atteindre seulement par l'alimentation, et Santé Canada ne permet pas pour le moment la commercialisation d'aliments enrichis en phytostérols. Toutefois, les phytostérols présents naturellement dans les aliments demeurent intéressants pour la santé cardiovasculaire. Enfin, le **resvératrol**⁸ est un autre composé de l'arachide qui s'est révélé bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Lorsque l'arachide entre en contact avec certains micro-organismes, la production de resvératrol devient très élevée, mais une étude en a néanmoins détecté jusqu'à 1,79 µg / g dans diverses arachides américaines n'ayant eu aucun contact avec des micro-organismes⁹. Cette quantité se compare à celle de certains [raisins](#), mais demeure plus faible que celle du vin, une source très élevée de resvératrol. Le resvératrol de l'arachide n'a toutefois pas encore été très étudié chez l'humain.

Cancer. Une [étude prospective](#), bien que comportant quelques limites, a associé la consommation de deux portions ou plus d'arachides par semaine à un risque moins élevé de [cancer colorectal](#) chez la femme¹⁰. L'arachide contient par ailleurs certains composés qui seraient potentiellement bénéfiques dans la prévention du cancer. On compte notamment les **phytostérols** : des études in vitro et chez l'animal leur ont attribué la capacité de diminuer la croissance de cellules cancéreuses du sein, du côlon et de la prostate¹¹. Chez l'humain, les phytostérols sont associés à une diminution du risque de [cancer du poumon](#)¹². Tel que mentionné précédemment, l'arachide contient aussi du **resvératrol**, un antioxydant qui aurait la capacité de se transformer en un composé anticancer appelé **piceatannol**. Cette transformation se ferait par un enzyme contenu justement dans les tumeurs cancéreuses¹³. D'autres études sont toutefois nécessaires afin d'analyser davantage l'ensemble de ces composés de l'arachide en lien avec la prévention du cancer.

Diabète de type 2. Une vaste étude épidémiologique a démontré que la consommation fréquente de beurre d'arachide (au moins 5 c. à table par semaine) était associée à un risque plus faible de développer un [diabète de type 2](#) chez la femme. Plusieurs raisons sont avancées pour expliquer ces bienfaits, tels que le contenu en **fibres** et en **magnésium**, deux éléments considérés bénéfiques dans la prévention du diabète¹⁴.

Calculs biliaires. Des études épidémiologiques ont associé la consommation régulière d'arachides à une diminution du risque de [calculs biliaires](#) chez l'homme¹⁵ et du risque d'ablation de la vésicule biliaire chez la femme¹⁶. Ces effets pourraient être attribuable aux divers composés

bénéfiques des lipides sanguins, tels que les « bons gras » (**mono et polyinsaturés**), les fibres alimentaires, les **phytostérols** ou encore le **magnésium**.

Autres propriétés

L'arachide est-elle antioxydante?	Fortement : l'arachide a un indice TAC de 1 171 umol/37 g.
L'arachide est-elle acidifiante?	Modérément : L' indice PRAL de 100 g d'arachides nature est de 8,3.
L'arachide a-t-elle une charge glycémique élevée?	Un peu : la charge glycémique de 37 g d'arachides est de 1

Nutriments les plus importants

Voir la signification des symboles de classification des sources des nutriments

Arachides et prise de poids : un mythe démenti

Plusieurs personnes ont tendance à limiter leur consommation d'arachides par crainte que leur teneur calorique élevée n'engendre une prise de poids. Or, des études ont démontré que le fait d'incorporer à l'alimentation habituelle une consommation régulière d'arachides entraînait relativement peu de risques de prise de poids²¹. Cela pourrait notamment s'expliquer par un sentiment de satiété^{21,22} et une augmentation du métabolisme²¹ suivant la consommation d'arachides.

★★★ **Zinc**. L'arachide rôtie à l'huile est une **excellente source** de **zinc** pour la femme et une **bonne source** pour l'homme, leurs besoins étant différents. L'arachide rôtie à sec en est une bonne source. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

★★★ **Manganèse**. L'arachide est une **excellente source** de manganèse. Le manganèse agit comme **cofacteur** de plusieurs **enzymes** qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les **radicaux libres**.

★★★ **Cuivre**. L'arachide est une **excellente source** de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène

(protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

★★★ **Vitamine B3.** L'arachide est une **excellente source** de [vitamine B3](#). Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'[ADN](#), permettant une croissance et un développement normaux.

★★ **Phosphore.** L'arachide est une **bonne source** de phosphore (voir notre fiche [Palmarès des nutriments Phosphore](#)). Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le [pH](#) du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

★★ **Magnésium.** L'arachide rôtie à sec est une **bonne source** de [magnésium](#). L'arachide rôtie à l'huile en est une bonne source pour la femme et une source pour l'homme, leurs besoins étant différents. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

★★ **Vitamine E.** L'arachide rôtie à sec est une **bonne source** de [vitamine E](#). L'arachide rôtie à l'huile en est une source. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

★ **Potassium.** L'arachide rôtie à sec est une source de [potassium](#). Dans l'organisme, il sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux.

★ **Fer.** L'arachide est une source de [fer](#) pour l'homme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux).

★ **Sélénium.** L'arachide rôtie à sec est une source de [sélénium](#). Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de [radicaux libres](#) dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

★ **Vitamine B1.** L'arachide est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, cette vitamine fait partie d'un [coenzyme](#) nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

★ **Acide pantothénique.** L'arachide est une source d'acide pantothénique. Aussi appelé [vitamine B5](#), l'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à

plusieurs étapes de la synthèse des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine.

★ **Vitamine B6.** L'arachide est une source de **vitamine B6**. Cette vitamine, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs. Elle collabore également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du **glycogène** en glucose et elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Cette vitamine joue enfin un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses et dans la modulation de récepteurs hormonaux.

★ **Folate.** L'arachide est une source de folate. Le folate (**vitamine B9**) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

★ **Fibres alimentaires.** L'arachide est une source de fibres. Les **fibres alimentaires**, qui se retrouvent seulement dans les produits végétaux, regroupent un ensemble de substances qui ne sont pas digérées par l'organisme. En plus de prévenir la constipation et de diminuer le risque de cancer du côlon, une alimentation riche en fibres peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, au contrôle du diabète de type 2 et de l'appétit¹⁷. Rappelons qu'il est recommandé de consommer 25 g de fibres par jour pour les femmes de 19 ans à 50 ans, et 38 g par jour pour les hommes du même groupe d'âge¹⁸.

Que vaut une « portion » d'arachide?		
Poids/volume	Arachides rôties à sec, 37 g/60 ml	Arachides rôties à l'huile, 34 g/60 ml
Calories	217	196
Protéines	8,8 g	8,9 g
Glucides	8,0 g	6,4 g
Lipides	18,4 g	16,6 g
-saturés	2,6 g	2,3 g
-monoinsaturés	9,1 g	8,3 g
-polyinsaturés	5,8 g	5,3 g
-oméga-3*	0 g	0 g
Cholestérol	0 mg	0 mg
Fibres alimentaires	3,0 g	2,5 g

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2005.

*EPA, DHA et acide alpha-linolénique

Précautions

Allergie à l'arachide. L'arachide fait partie de la liste des principaux allergènes de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA)¹⁹. L'allergie à l'arachide peut être grave et une quantité minime 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.

Calculs urinaires. Certaines personnes peuvent se voir recommander l'adoption d'une alimentation restreinte en **oxalates** afin de prévenir les récurrences de calculs rénaux ou urinaires (aussi appelés lithiases urinaires). Les oxalates sont des composés qu'on retrouve naturellement dans plusieurs aliments, incluant les arachides. Il est donc préférable que ces personnes évitent d'en consommer.

Aflatoxine. L'arachide peut être contaminée par une moisissure invisible à l'oeil nu qui produit une **toxine cancérigène** appelée aflatoxine²⁰. Bien que l'ACIA surveille les taux d'aflatoxine des aliments susceptibles d'en contenir, il demeure prudent d'éviter la consommation d'arachides tachées, noircies, rances ou moisies.



Recherche et rédaction : Annie Bédard, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval.

Collaboration : Louise Corneau, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval et Jasmine Coulombe, étudiante en nutrition, Université Laval

Révision scientifique : Sonia Pomerleau, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval
(août 2006)

L'arachide au fil du temps

[haut](#)

Le terme « **arachide** », qui est apparu dans la langue française à la fin du XVIII^e siècle, 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 apparu au début du XIX^e 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.

En Europe, « cacahuète », que l'on trouve également sous les graphies « **cacahouète** » et

« **cacahouette** », prévaut, tandis qu'au Québec, on préfère « arachide ». On écrit aussi parfois « **pinotte** », francisation de l'anglais *peanut*.

On a longtemps pensé, et certains l'affirment encore, que l'arachide venait à la fois de l'Amérique du Sud et de l'Asie, mais l'hypothèse d'une origine strictement sud-américaine semble faire aujourd'hui l'unanimité chez les chercheurs. Elle 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. Par contre, *A. hypogaeae* ne se rencontre qu'à l'état cultivé, indice du grand avancement des sociétés précolombiennes, qui maîtrisaient la sélection et l'amélioration des plantes destinées à leur alimentation.

Depuis l'Amérique du Sud, elle est remontée vers le Mexique et les Caraïbes. Après la conquête de l'Amérique, les Espagnols l'introduiront en Europe, de même que dans les Philippines, en Chine, dans le sud-est de l'Asie et à Madagascar, tandis que les Portugais l'établiront en Afrique.

Comme bien d'autres plantes d'origine sud-américaine, elle ne parviendra en Amérique du Nord qu'après avoir fait un long détour par l'Europe et l'Afrique, voyageant avec les esclaves qu'on amenait par bateau depuis le continent noir. Encore aujourd'hui, aux États-Unis, on cultive des variétés qui ont été sélectionnées par les Africains.

Les Américains se contenteront d'abord de donner l'arachide en nourriture à leurs cochons, leurs poules et leurs dindes. Les choses changeront durant la guerre civile où la nécessité de fournir aux troupes un aliment nutritif et peu coûteux poussera à la cultiver pour leur usage, puis pour celui de la population en général.

Aujourd'hui, l'arachide est produite dans toutes les régions tropicales et sud-tropicales du monde. Du fait de la lenteur de sa croissance sous les climats frais, elle est peu propice à la culture dans le Nord, quoiqu'on en produise de petites quantités dans le sud de l'Ontario.

On tire également de l'arachide une huile largement utilisée en cuisine, ainsi que des protéines et des isolats de protéines, de la farine et une semoule qui servent à enrichir une multitude de préparations industrielles. Enfin, on en fait du beurre d'arachide.

Usages culinaires

haut 

Bien choisir

Paradoxe sur le gras

Les arachides rôties à sec sont parfois plus riches en gras que celles qui sont frites dans l'huile (ces dernières sont habituellement vendues sous l'appellation « arachides rôties »).

- ▶ **Beurre d'arachide.** Les produits industriels contiennent habituellement du sel, des conservateurs chimiques, des arômes et des sucres ajoutés. De plus, pour en préserver la stabilité, on leur ajoute des huiles hydrogénées (source de gras trans).

On trouve dans le commerce des beurres naturels simplement composés d'arachides broyées. De nombreuses épiceries disposent également de moulins électriques permettant de fabriquer son beurre avec des arachides vendues en vrac. Soulignons que, dans le beurre d'arachide naturel, il n'est pas rare que l'huile remonte à la surface, phénomène normal que l'on peut corriger en remuant le tout avec un couteau. Une fois entamé, le beurre d'arachide naturel ne se conserve qu'une semaine ou deux à température ambiante, mais deux mois au réfrigérateur.

- ▶ **Huile.** L'huile d'arachide du commerce est généralement extraite à chaud à l'aide d'un solvant chimique, puis désodorisée, décolorée, ultrafiltrée. Elle peut renfermer des conservateurs chimiques (BHT, BHA). Peu dispendieuse, c'est celle que l'on retrouve dans toutes les épiceries. L'huile d'arachide pressée à froid est rare au Québec, mais on en trouve en France où elle est pressée à partir de grains torréfiés, ce qui lui confère une saveur appréciée en cuisine. Décantée et filtrée, elle est ensuite embouteillée dans un contenant opaque pour en garder toutes les propriétés nutritives et l'arôme. Elle ne subit aucune autre transformation. Quant à l'huile d'arachide de culture biologique, elle est coûteuse à produire, si bien qu'on en trouve rarement au Québec. L'arachide est unique parmi les légumineuses, car sa graine entrepose plus d'huile que de glucides.

Apprêts culinaires

Le beurre d'arachide

Le beurre d'arachide, que l'on appelle « pâte de cacahuète » en Europe, est apparu sur le marché américain en 1890. Vu sa richesse en protéines et sa faible teneur en glucides, il a d'abord été considéré comme un aliment santé destiné aux malades.

Les arachides offertes dans le commerce sont habituellement rôties, qu'elles soient décortiquées ou en écales. On peut cependant apprêter soi-même les arachides crues :

- ▶ **Rôties :** les disposer en une seule rangée sur une plaque de métal et rôtir 15 à 20 minutes dans un four réglé à 175 °C (350 °F). Les assaisonner ensuite avec du sel, du sel d'ail, du parmesan râpé, du piment en poudre, de la cannelle, du cumin, des fines herbes séchées et moulues, ou toute autre épice de son choix.
- ▶ **Bouillies :** mises à bouillir dans l'eau, elles acquièrent une texture moelleuse que ne permettent pas les autres modes de cuisson. Les manger telles quelles à la collation ou les ajouter aux soupes, aux salades, aux ragoûts, etc. Elles constituent une excellente solution de rechange aux châtaignes d'eau employées dans la cuisine chinoise. On les fera d'abord tremper une nuit dans l'eau avant de les cuire à feu très doux pendant huit à dix heures. Ajouter de l'eau au besoin. En Afrique, on les fait bouillir avec du piment, ce qui est censé les rendre plus digestes.

Astuce

Pour éliminer la peau des arachides crues, on peut les blanchir ou les rôtir trois à cinq minutes au four, ou encore les congeler toute une nuit. Dans tous les cas, on les frotera ensuite entre les

mains.

Entière, pilée, moulue ou transformée en pâte, l'arachide se prête à de nombreuses préparations culinaires. Grâce à sa richesse en protéines, elle peut remplacer, en tout ou en partie, la viande ou le poisson, comme cela se fait couramment en Asie et en Afrique.

Poulet à la mexicaine. Cuire le poulet, découpé en morceaux, dans une sauce composée de tomates, d'arachides, d'ail, d'oignon, de bouillon de poulet, de cannelle et de piment (ces ingrédients sont d'abord passés au mélangeur).

Sauce satay. En Indonésie et en Malaisie, cette sauce accompagne habituellement les brochettes de viande ou de crevettes, mais rien n'empêche de s'en servir pour assaisonner des brochettes de légumes (tomates, oignons, poivrons, aubergines, champignons) et de tofu. Faire revenir les arachides dans l'huile et les passer au mélangeur ou les piler. Les cuire avec de l'eau, du sucre ou du miel, et une pâte de piments mêlée de sel, d'échalotes et d'ail. On peut également se servir de beurre d'arachide pour faire la sauce et remplacer la pâte de piment maison par une sauce *sambal* (sauce piquante indonésienne) du commerce.

Agrémentée de noix de coco râpé et de jus de citron, la sauce *satay* assaisonne la **salade gado-gado**, composée de pommes de terre bouillies, ainsi que de légumes à peine blanchis afin qu'ils gardent tout leur croquant : carottes, haricots verts, choux-fleurs, germes de soya. On sert le tout sur des feuilles de laitue avec des rondelles de concombre et des oeufs durs tranchés.

Rempeyek kacang. Ces galettes traditionnelles d'Asie du Sud-Est accompagnent le riz et le curry ou se dégustent à l'apéritif. Pour les préparer, couper des arachides en deux (le long de la ligne de séparation entre les deux moitiés), les mettre dans un bol et les recouvrir d'une pâte ayant la consistance d'une pâte à crêpe et qui est composée de lait de coco, d'eau, de farine de riz et de farine de maïs, de pâte d'épices (ail, échalotes, curcuma, graines de coriandre et, si l'on en trouve, feuilles de limettier). Faire cuire dans l'huile le mélange arachides et pâte à crêpes une cuillerée à la fois, jusqu'à ce que les arachides soient légèrement dorées.

Couscous mboum. Ce plat africain se prépare avec du poisson frais et du poisson séché mis à cuire une demi-heure dans l'eau. Parallèlement, on fait cuire des feuilles de chou (si désiré, prendre l'une des nombreuses variétés de chou chinois) une demi-heure à la vapeur ou dans l'eau. Piler des arachides et les passer au tamis. Broyer les résidus d'arachides avec de l'oignon. Cuire, pendant une heure, chou, pâte d'oignon et d'arachide, farine d'arachide tamisée, poisson débarrassé de ses arêtes et un petit piment fort. Servir avec du couscous, de millet si possible.

Les gnama-gnama du Sénégal

Ce mot générique désigne les friandises que l'on peut trouver à toute heure dans les villes du Sénégal. Des vendeurs itinérants les offrent à l'angle d'une rue ou devant les boutiques. La plus courante est l'arachide grillée sans huile dans le sable.

Rouleaux printaniers. Étaler au centre d'une galette de riz une sauce composée de moutarde au miel, de beurre d'arachide, de sauce Hoisin, de sauce chili, de jus de lime et de gingembre râpé. Déposer sur la sauce des lanières de poulet, de

l'oignon vert haché, du céleri tranché, des germes de soya et des arachides rôties et hachées. Façonner un cylindre en roulant la galette, couper en deux et servir.

Plats thaïlandais. En Thaïlande, on ajoute des arachides non salées et hachées dans les plats de currys à base de lait de coco. On les sert également en apéritif en les disposant sur une assiette avec divers autres ingrédients : noix de coco râpée et rôtie au four, oignons verts finement émincés, quartiers de lime pelés, gingembre râpé, petites crevettes séchées, petits piments forts. Les convives farcissent avec les ingrédients de leur choix une feuille de laitue ou d'une autre plante et la referment pour en faire une bouchée qu'ils trempent dans une sauce composée des mêmes ingrédients passés au mélangeur.

Conservation

haut 

Rôtie : dans un endroit frais et sec ou au réfrigérateur. Décortiquée, trois mois; dans son écale, neuf mois.

Crue : dans un contenant hermétique, trois mois au réfrigérateur, six mois au congélateur.

Beurre d'arachide naturel (sans conservateur chimique) : une fois entamé, une semaine ou deux à température ambiante, deux mois au réfrigérateur.

Huile d'arachide : l'huile raffinée se conserve indéfiniment à la température ambiante.

Jardinage biologique

haut 

Un fruit souterrain

L'arachide présente cette caractéristique unique qu'elle fleurit au-dessus du sol, mais qu'elle produit ses fruits sous terre. Une fois pollinisée, la fleur de l'arachide prend vaguement la forme d'un piquet et s'abaisse vers le sol pour s'y enfoncer tout en restant rattachée au plant par sa tige. Le fruit croît dans le sol en prenant sa forme caractéristique.

Étant donné ses exigences climatiques, l'arachide peut difficilement être cultivée dans les climats tempérés, bien que quelques producteurs entêtés réussissent à obtenir une petite récolte grâce à des soins attentionnés et beaucoup d'huile de coude. Toutefois, on peut cultiver la plante en pot. Au mieux, elle donnera quelques gousses, au pire, on aura une très belle plante ornementale qui donnera de jolies fleurs.

On se procurera des arachides crues à l'épicerie ou dans les magasins de produits naturels.

Les faire tremper toute une nuit dans l'eau.

Semer trois gousses ou plus (trois, pour un pot de 15 cm, plus dans un plus grand contenant) à 3 cm de profondeur dans un bon terreau (mélange de sable, compost et vermiculite). Plus le pot est gros et profond, plus on a de chance d'avoir des arachides.

Garder le pot à des températures de 18 °C et plus (idéalement 25 °C).

Les graines devraient germer au bout de cinq à huit jours.

Mettre le pot dans un endroit ensoleillé et chaud et, dès que le temps le permet, le sortir dehors en le gardant dans un endroit protégé du vent et du froid. Éviter de laisser la terre se dessécher dans le pot.

Au bout de 30 jours, les premières fleurs devraient apparaître et, au bout de 3 mois, les premières arachides.

Écologie et environnement

haut 

La technique des diguettes

Au Burkina Faso, en collaboration avec des ONG, des fermiers ont mis au point la technique des « diguettes », qui consiste à entourer les champs de bas murets de pierre pour bloquer le passage des eaux de pluie et atténuer l'érosion du sol. Là où l'on récoltait un sac d'arachides, on en récolte désormais deux. En plus de l'eau, les diguettes retiennent le sol et le compost qui, auparavant, partaient avec le ruissellement des eaux.

Au Sénégal, de même que dans les autres pays du Sahel, la situation écologique ne cesse de se dégrader. D'un côté, les sols s'appauvrissent et, de l'autre, la superficie boisée diminue constamment, ce qui entraînera une disparition totale du couvert forestier en peu de temps si aucune mesure n'est prise.

Sans être la seule cause de cette situation, l'expansion de la monoculture de l'arachide, qui occupe aujourd'hui plus de 40 % des terres cultivées, joue un rôle important. Cette expansion, qui s'est faite au détriment de la forêt et des cultures vivrières traditionnelles (dont le sorgho et le millet), a entraîné l'abandon des pratiques culturales qui permettaient de préserver le couvert végétal, et a eu pour effet d'augmenter le phénomène d'érosion dans la région. On assiste à un accroissement du nombre de terres incultes et des dunes de sable. Le niveau de la nappe phréatique baisse, les puits s'assèchent et les tempêtes de sable sont plus fréquentes. Quant à la productivité, elle ne cesse de chuter, ce qui pousse les fermiers à augmenter la densité de leurs semis pour obtenir une récolte satisfaisante. C'est une solution avantageuse à court terme, mais désastreuse à long terme.

Pour lutter contre le problème, un vaste programme a été mis en place à travers tout le pays afin de sensibiliser les paysans et les inciter à adopter des solutions moins dommageables pour l'environnement : reboisement d'une partie des parcelles qui étaient consacrées à l'arachide, plantation de brise-vent autour des champs, construction de foyers améliorés permettant d'économiser le bois de combustion et culture de plantes moins exigeantes pour le sol, notamment la pomme de terre, vingt fois plus productive que l'arachide sur une parcelle donnée.

Sections L'arachide au fil du temps, Usages culinaires, Conservation, Jardinage biologique, Écologie et environnement

Recherche et rédaction : Paulette Vanier

Coordination du contenu : Josiane Cyr, Dt. P., nutritionniste

Fiche mise à jour : août 2006

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Académie de Dijon. La destruction de l'environnement au Sahel. *Webpublic.ac-dijon.fr* [Consulté le 18 décembre 2004]. <http://webpublic.ac-dijon.fr>

ABC Allergies. L'arachide. *Abcallergies.com* [Consulté le 17 décembre 2004]. www.abcallergies.com

Auriol Philippe. Allergies : l'arachide. *Weballergies.com* [Consulté le 17 décembre 2004]. www.weballergies.com

Dauzat Albert, Dubois Jean, Mitterand, Henri. *Nouveau dictionnaire étymologique et historique*, Librairie Larousse, France, 1971.

Desnoyers-Raimondi F, Beaulieu M, Chabot-Gaboury O et al. Allergies et intolérances alimentaires - *Manuel de nutrition clinique* en ligne, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2004.

Diagana Bocar, Kelly Valerie. La dévaluation du franc CFA : Quelles perspectives pour une intensification durable de la production agricole dans le bassin arachidier du Sénégal. Michigan State University, Agricultural Economics. *Aec.msu.edu* [Consulté le 18 décembre 2004]. www.aec.msu.edu

Dubost-Bélaïr M, Bernier V, Lavallée-Côté L, Scarpellini L. Régime restreint en oxalates - *Manuel de nutrition clinique* en ligne, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2004.

Encyclopedia Britannica. Peanut. *Britannica.com* [Consulté le 15 décembre 2004]. www.britannica.com

Infobébés, le site-conseil des jeunes et futurs parents. Allergie à l'arachide : attention aux crèmes dermiques. *Infobebes.com* [Consulté le 17 décembre 2004]. www.infobebes.com

Kiple Denneth F, Ornelas Kriemhild Coneè (Dir.) *The Cambridge World History of Food*, Cambridge University Press, Grande-Bretagne, 2000.

L'Encyclopédie visuelle des aliments. Québec Amérique, Montréal, 1996, 688p

Mansour Fall. *Lutte contre la désertification et restauration des terres du bassin arachidier au Sénégal*. Union pour le développement durable (UDD). *Udd.org* [Consulté le 18 décembre 2004]. www.udd.org

Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, version 2005.[Consulté le 17 mars 2006].

Schilling Robert. L'arachide. Situation et perspectives. Agropolis Museum, 2003. *Museum.agropolis.fr* [Consulté le 18 décembre 2004]. <http://museum.agropolis.fr>

Tannahill Reay. *Food in History*, Three Rivers Press, États-Unis, 1988.

Toussaint-Samat Maguelonne. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Bordas, France, 1987.

United States Department of Agriculture. Research Project: Peanut Allergenicity As Affected by End Products Produced During Roasting. Agriculture Research Service. *Ars.usda.gov* [Consulté le 17 décembre 2004]. www.ars.usda.gov

USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Data from GRIN Taxonomy : Arachis. *Germplasm Resources Information Network - (GRIN)*,[Consulté le 15 décembre 2004]. www.ars-grin.gov

University of Georgia, Peanut CRSP. World Geography of the Peanut. Sustainable Human Ecosystems Laboratory, Dpt of Anthropology. *Lanra.anthro.uga.edu* [Consulté le 17 décembre 2004].

<http://lanra.anthro.uga.edu>

Virginia-Carolina Peanuts. *Aboutpeanuts.com* [Consulté le 15 décembre 2004]. www.aboutpeanuts.com

Notes

1. Mukuddem-Petersen J, Oosthuizen W, Jerling JC. [A systematic review of the effects of nuts on blood lipid profiles in humans](#). *J Nutr* 2005 September;135(9):2082-9.
2. Hu FB, Stampfer MJ. [Nut consumption and risk of coronary heart disease: a review of epidemiologic evidence](#). *Curr Atheroscler Rep* 1999 November;1(3):204-9.
3. Alper CM, Mattes RD. [Peanut consumption improves indices of cardiovascular disease risk in healthy adults](#). *J Am Coll Nutr* 2003 April;22(2):133-41.
4. Andersson SW, Skinner J, *et al*. [Intake of dietary plant sterols is inversely related to serum cholesterol concentration in men and women in the EPIC Norfolk population: a cross-sectional study](#). *Eur J Clin Nutr* 2004 October;58(10):1378-85.
5. Castro IA, Barroso LP, Sinnecker P. [Functional foods for coronary heart disease risk reduction: a meta-analysis using a multivariate approach](#). *Am J Clin Nutr* 2005 July;82(1):32-40.
6. Awad AB, Chan KC, *et al*. [Peanuts as a source of beta-sitosterol, a sterol with anticancer properties](#). *Nutr Cancer* 2000;36(2):238-41.
7. Katan MB, Grundy SM, *et al*. [Efficacy and safety of plant stanols and sterols in the management of blood cholesterol levels](#). *Mayo Clin Proc* 2003 August;78(8):965-78.
8. Delmas D, Jannin B, Latruffe N. [Resveratrol: preventing properties against vascular alterations and ageing](#). *Mol Nutr Food Res* 2005 May;49(5):377-95.
9. Sanders TH, McMichael RW, Jr., Hendrix KW. [Occurrence of resveratrol in edible peanuts](#). *J Agric Food Chem* 2000 April;48(4):1243-6.
10. Yeh CC, You SL, *et al*. [Peanut consumption and reduced risk of colorectal cancer in women: a prospective study in Taiwan](#). *World J Gastroenterol* 2006 January 14;12(2):222-7.
11. Awad AB, Fink CS. [Phytosterols as anticancer dietary components: evidence and mechanism of action](#). *J Nutr* 2000 September;130(9):2127-30.
12. Schabath MB, Hernandez LM, *et al*. [Dietary phytoestrogens and lung cancer risk](#). *JAMA* 2005 September 28;294(12):1493-504.
13. Potter GA, Patterson LH, Wanogho E *et al*. [The cancer preventative agent resveratrol is converted to the anticancer agent piceatannol by the cytochrome P450 enzyme CYP1B1](#). *Br J Cancer* 2002 March 4;86(5):774-8.
14. Jiang R, Manson JE, *et al*. [Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women](#). *JAMA* 2002 November 27;288(20):2554-60.
15. Tsai CJ, Leitzmann MF, *et al*. [A prospective cohort study of nut consumption and the risk of gallstone disease in men](#). *Am J Epidemiol* 2004 November 15;160(10):961-8.
16. Tsai CJ, Leitzmann MF, *et al*. [Frequent nut consumption and decreased risk of cholecystectomy in women](#). *Am J Clin Nutr* 2004 July;80(1):76-81.
17. Marlett JA, McBurney MI, Slavin JL. [Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber](#). *J Am Diet Assoc* 2002 July;102(7):993-1000.
18. OPDQ. Apports nutritionnels de référence-Recommandations d'apports individuels pour les Canadiens et les Américains. *Manuel de nutrition clinique* en ligne 2004.
19. [Étiquetage des aliments qui causent des allergies ou des hypersensibilités alimentaires](#). *Agence canadienne d'inspection des aliments* 2002. (consulté le 27 mars 2006)
- 20 [Rapport sur le rendement - Programme des enquêtes sur la salubrité des aliments](#). *Agence canadienne d'inspection des aliments* 2005 (consulté le 12 avril 2006)

21. Alper CM, Mattes RD. [Effects of chronic peanut consumption on energy balance and hedonics](#). *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002 August;26(8):1129-37.
22. Kirkmeyer SV, Mattes RD. [Effects of food attributes on hunger and food intake](#). *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000 September;24(9):1167-75.

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.