

# Valérie Legrand

## DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



### POINT SUR : L'AMANDE

**L'amande est un fruit oléagineux**, c'est à dire un fruit dont on peut tirer une huile.

A ne pas confondre avec le fruit sec (abricot, raisin etc...).

La composition nutritionnelle de l'amande de Californie :

100g d'amande

576 Kcal : très calorique

53 g de lipides dont 72% de mono-insaturés, 20% de poly-insaturés et 8 % de saturés :  
apport de bonnes graisses

19 g de protéines : apport non négligeable

4,5 g de glucides : apport faible

15 g de fibres

24mg de Vita E

3,3 mg de vit B3

250 mg de magnésium

250 mg de calcium

4,2 mg de fer

2,9 mg de zinc

**L'amande apporte beaucoup de matières grasses et est donc très énergétique, mais elle a une richesse en vitamines, minéraux et fibres dont la plupart d'entre nous sommes déficitaires** (magnésium, vit E, Fer, Zinc).

Une dizaine d'amandes pèse 10g environ.

L'amande peut donc faire partie de la variété de notre alimentation si importante à notre équilibre.

**Les différentes utilisations culinaires :**

Les amandes entières : vous pouvez les faire griller rapidement à la poêle pour qu'elles soient croquantes.

**Les amandes concassées**

Vous pouvez en saupoudrer sur un yaourt ou un fromage blanc, pour apporter du croquant

**Poudre d'amandes**

Incorporée dans la galette des rois

**Voici quelques idées recettes :**

**Langoustines panées à la poudre d'amande** (pour 4pers) 173 kcal par personne

20 langoustines 12 asperges vertes 30g d'amandes en poudre ciboulette

2 cuillères à soupe d'huile d'olive 1 cuillère à café de vinaigre de Xérès

Cuire les asperges à la vapeur 5 min à la cocotte. Rafraîchir sous un filet d'eau froide et couper les queues de 3 4 cm. Mixer les queues avec la moitié de la ciboulette. Décortiquer les langoustines et les passer de l'huile d'olive au pinceau, les paner dans la poudre d'amande. Saler et poivrer. Faire colorer dans une poêle antiadhésive les langoustines à feu moyen. Finir la cuisson dans un plat allant au four pendant 3 min à 180 ° avec les asperges. Assaisonner. Déglacer la poêle avec le

vinaigre. Mélanger le vinaigre avec le jus d'asperge et émulsionner avec le reste d'huile pour obtenir une vinaigrette onctueuse. Ciseler le reste de ciboulette.

Une entrée peu grasse et très digeste pour étonner vos amis.

**Papillote de framboises, glace à l'infusion d'amande** (pour 4 pers) 276 Kcal par pers  
300g de framboises 1 citron non traité 1 gousse de vanille ½ cuillère à café de poivre  
noir en grain 1 badiane (anis étoilé) 20g de cassonade 20 g d 'amande effilées  
feuille de menthe

Glace : ½ litre de lait demi écrémé ½ gousse de vanille 70g de sucre en poudre 4 jaunes  
d'oeufs 50g d 'amandes en poudre extrait d'amandes amères

Glace :

Battre au fouet les jaunes d'oeuf avec le sucre pour obtenir un mélange mousseux (dans une  
casserole).

Chauffer le lait avec la ½ gousse de vanille fendue et les amandes en poudre.

Verser le lait sur le jaune d'oeuf et faire cuire 2 à 3 min.

Filtrer dans une passoire très fine pour retenir les amandes puis ajouter quelques gouttes d'extrait  
d'amandes amères pour corser le goût. Verser cette préparation dans une sorbetière et laisser  
turbiner jusqu'à obtenir un mélange crémeux (si vous n'en avez pas placer la préparation au  
congélateur. Faire prendre en glace en travaillant la préparation 2 3 fois au fouet ou au mixer). Laisser  
au congélateur pendant 2 h.

Papillote :

Faire griller les amandes effilées.

Préchauffer le four à 200°. Dans du papier sulfurisé, découper 4 rectangles de 20cm sur 30 cm.

Prélever les zestes de citron et les blanchir dans de l'eau bouillante, les rafraîchir sous un filet d'eau  
froide. Disposer framboises, zestes de citron, badiane, ¼ de gousse de vanille, donner un tour de  
moulin à poivre et saupoudrer de sucre. Rabattre les feuille bord à bord et les replier sur elle même.

Les enfourner pendant 8 à 10 min.

Inciser la papillote et y mettre une boule de glace roulées dans les amandes.

En été passez directement au dessert sans passer par le fromage.