



ARACHIDE OU CACAHUETES

L'arachide (*Arachis hypogaea*) (aussi appelée cacahuète cacahuète (du nahuatl : tlalcacahuatl qui signifie cacao de terre)., pois de terre, pistache de terre, ou pinotte, au Québec de l'anglais peanut) est une plante de la famille des légumineuses originaire du Mexique , cultivée ses graines oléagineuses.



Elle présente la particularité d'enterrer ses fruits après la fécondation. La corolle papilionacée est jaune orangé et l'ovaire est inséré sur le gynophore qui s'allonge en se courbant vers la terre par géotropisme positif. Le fruit mûrit à une profondeur de 3 à 5 cm. si le sol est léger et bien drainé. Le fruit est une gousse de 3 à 4 cm de long, appelée "coque" réticulée et étranglée entre les graines . Celles-ci sont enveloppées dans un tégument sec rouge.

N.B Analyse de la graines :Protéines 26,3 , lipides 48,4 ,Hydrates de carbone 17,6

Nous n'utiliserons pas les graines salées traditionnelles de l'apéritif, mais au contraire les graines juste grillées qui font le bonheur de certains pensionnaires du zoo... Brutes elles sont beaucoup plus intéressantes

UNE "PATE" DE CAHAOUETES TRES "CHOUETTE"

Ingrédients

des arachides en coques
du sucre "rabaya"
un peu de miel (au goût)

du cacao "Van houtten"
du lait de coco

méthode

Ecossez vos arachides et enlever soigneusement les petits téguments rouges . Hachez les bien
Délayer votre sucre rabaya avec le lait de coco et mettez le tout à feu doux pour délayer le miel... si vous aimez .

Lorsque c'est assez chaud délayez le cacao . Vous obtenez une "sauce" un peu épaisse ? Tout va bien
Mettez vos cacahuètes dans votre mixer à goulotte et verser le mélange jusqu'à consistance voulue de votre "pâte à tartiner".

A garder au frais et à consommer très vite mais vous n'aurez aucun mal !

NOTES DIETETIQUE

A réserver à des enfants (mais il y a souvent maintenant des allergies à l'arachide chez l'enfant !!!) ou à des personnes âgées qui risquent d'apprécier cette friandise très nourrissante sous un petit volume

Pour les justes "sans sel" ou "sans gluten" gourmands TATOUBON

Attention :

interdiction absolue pour les "sans sucre" ou les "sans gras"... Ne regrettez pas vous trouverez des choses qui vous plairont ailleurs dans la "malle aux recettes"... et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

LA SAUCE SATAY

Préparée fraîche elle donnera un parfum d'ailleurs inimitable à des nams hindous , à des brochettes ou à un nasi goreng

Ingrédients

des arachides en coques	échalotes grises
gousses d'ail	piment rouge (1/2 à 1 maxi selon force)
lait de coco en boîte ou maison	un peu d'huile (sésame ... ou arachide)
de la sauce soya pure (note 1)	un rien de sucre rabaya

Préparation

Ecossez vos arachides et enlever soigneusement les petits téguments rouges . Hachez les bien

Hachez finement ail, échalotes et piment et faire revenir dans l'huile brûlante (note 2)

Ajoutez sucre et lait de coco et

soit la sauce soja

soit du "hot curry"

Vous obtiendrez bien sûr deux goûts différents mais pas mal du tout vous verrez

Versez le tout sur vos cacahuètes pulvérisées (au mixer, au mortier ... ou dans un vieux moulin à café récupéré chez grand mère !!)

"Touyez" bien sur le feu : ça va s'alléger et se corser . L'odeur seule va vous faire rêver ...

Servir dans un joli petit pot en guise de "dip", (avec quelques autres sauces au besoin) , vous avez transformé un apéro-dinatoire improvisé en "souvenir de voyage" pour vos hôtes !!

NOTES TECHNIQUES

Si vous ne trouvez pas de cacahuètes nature lavez à l'eau bouillantes celles d'apéritif, surtout pas de sauce soja ce serait saumuré

(note 1) attention ! car la sauce soja : comme le niok mam sont des sauces obtenues par saumure et sont donc très salées

NOTES DIETETIQUE

Y a pas de gluten" et "pas de sel" (ATTENTION si pas de sauce soja quand même) !

Mais je suis désolée c'est "gras", c'est "sucré" et je n'ai rien dans ma "boîte à trucs" pour remplacer la cacahouète ...

Vous ne pourrez juste que goûter cette sauce, juste avec le parfum pour pouvoir rêver ... Si je trouve quelque chose je vous tiendrais au courant . En attendant vous savez bien la formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

UN DROLE DE "PESTO" TRES "CHOUETTE"

Ingrédients :

des cacahuètes (voir plus haut)	de la menthe nana fraîche
de l'agastache fraîche	de la tagète fraîche
du basilic (thaï si possible)	de l'ail
du poivre blanc pilé fin	

Méthode :

Dans un mortier avec de la patience, ou dans votre robot magique, vous "mixez" à fond tout ensemble . Vous obtenez un "genre de pesto" à poser à côté de la soupière .

Faites une soupe de patates douces, d'oignons (très sympathiques les petits oignons grelots) avec du lait de coco et bien sûr de la citronnelle . Pochez-y des filets de grenadier Servez brûlant (mais surtout pas tiède) dans des noix de coco vidées en guise de bols, et chacun met du "pesto" à son gré

NOTES TECHNIQUES

Tout simple . Une casserole d'eau + du lait de coco et les feuilles de citronnelle . A ébullition on cuit les légumes . Le poisson les rejoint plus tard car il cuit plus vite et risque de s'écraser

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” , “sans gluten” c'est parfait ..Pour les “ sans gras” , il y en a beaucoup dans les cacahuètes vous le savez alors mettez très peu de “pesto” , juste de quoi sentir le vent des alizés ...

Pour les diabétiques on peut utiliser de l'igname moins sucré ou de la courge et pour les oignons (très sympathiques les petits oignons grelots mais plus sucrés alors ...) choisissez des cives . Pour le reste c'est presque parfait ;

Et puis vous savez bien ...

ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A