

AMANDE FRAÎCHE



L'amande fraîche est la graine encore jeune et tendre du fruit de l'amandier, un arbre originaire d'Asie centrale et largement cultivé dans les régions méditerranéennes. Récoltée au printemps, elle se distingue de l'amande sèche par sa texture croquante et son goût délicatement lacté. Riche en nutriments, elle est appréciée pour ses qualités nutritionnelles et se consomme nature ou incorporée à des préparations sucrées ou salées.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

CALIFORNIE

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

CLIENTÈLE CIBLE: ARABE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

0 - 4°C for 10 days to 2 weeks

GUIDE D'ACHAT

Fresh almonds should be uniform in color and size, with no spots or cracks. When gently pressed, they should feel firm, neither too hard nor too soft.

CONSOMMATION

L'amande fraîche se déguste surtout nature, juste après avoir retiré l'enveloppe verte et cassé la coque avec un casse-noix. Seule l'amande blanche est comestible : douce, croquante et nutritive. Elle peut se savourer telle quelle, ajoutée à des salades, desserts ou smoothies.

VALEUR NUTRITIVE

L'amande fraîche, riche en protéines, fibres, vitamines E et B, ainsi qu'en minéraux (magnésium, calcium, fer), est moins grasse et plus hydratante que l'amande sèche. Tendre et nutritive, elle fait une collation saine et énergique.

