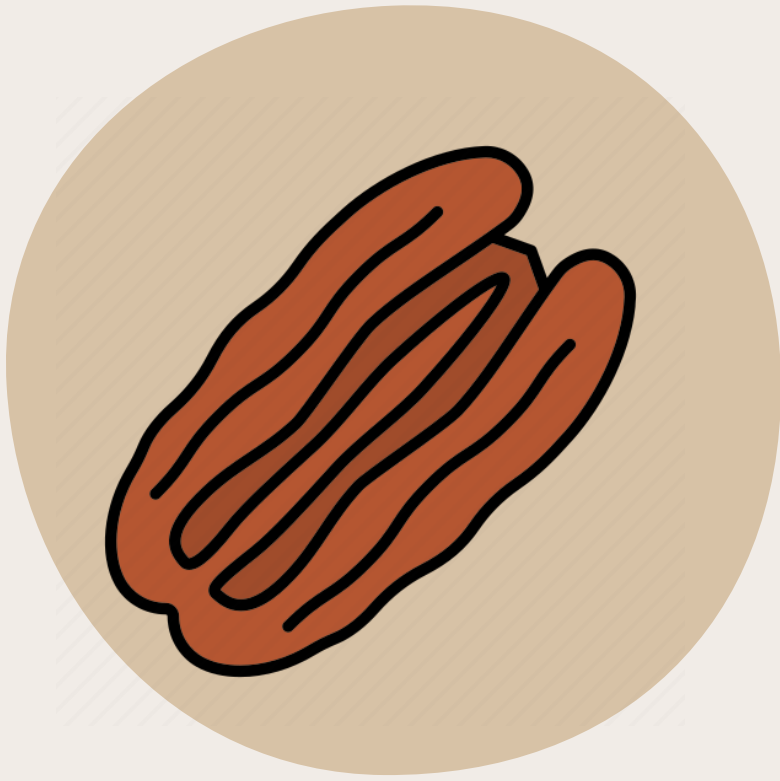




≤ Vendredi des gourmets ≤

Novembre, mois national des pacanes!

Parlons-en.



**Il existe plus
de 1 000
variétés de
pacanes.**



**Certains
pacaniers
atteignent une
hauteur de 150
pieds.**



**Le mot pacanes
est d'origine
algonquine et a
été utilisé pour
décrire toutes
les noix à casser
avec une pierre.**



Saviez-vous?



**Les États-Unis
produisent
plus de 80 %
des récoltes
mondiales de
pacanes.**



**Avant de vendre
la pacane, il faut
la nettoyer, la
mesurer, la
stériliser, la
casser et la
décortiquer.**



**Une tarte
moyenne à la
pacane
contient
habituellement
78 pacanes.**

Nutrition

Nutrition Facts

| | |
|------------------------------|----------------------|
| 1 servings per container | |
| Serving size | Pecans (60ml) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 170 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 2.5g | 3% |
| Saturated Fat 1.6g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| Monounsaturated Fat 10.2g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 0mg | 0% |
| Total Carbohydrate 3g | 1% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 1g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 2g | 4% |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 18mg | 2% |
| Iron 0.6mg | 4% |
| Potassium 103mg | 2% |
| Vitamin E | 2% |
| Folate | 2% |
| Vitamin B12 | 0% |
| Phosphorus | 6% |
| Magnesium | 8% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Les noix, dont la pacane, sont une bonne source de lipides sains tels que les gras mono-insaturés. Ils ne contiennent pas de cholestérol.



santé cardiaque



Les pacanes sont aussi une source de fibre.



intestin sain



se sentir rassasié



Les noix contiennent des antioxydants. Ces derniers contribuent à assurer une protection contre certaines maladies tout comme les protéines, qui aident à la croissance des muscles.

Recettes

Cliquez sur
chacun pour
la recette!

Salade pommes, pacanes et canneberges

Côtelettes de porc en croûte de pacane

Tilapia en croûte pacanes-noix de coco

Tarte aux pacanes

Pacanes épicées à l'érable