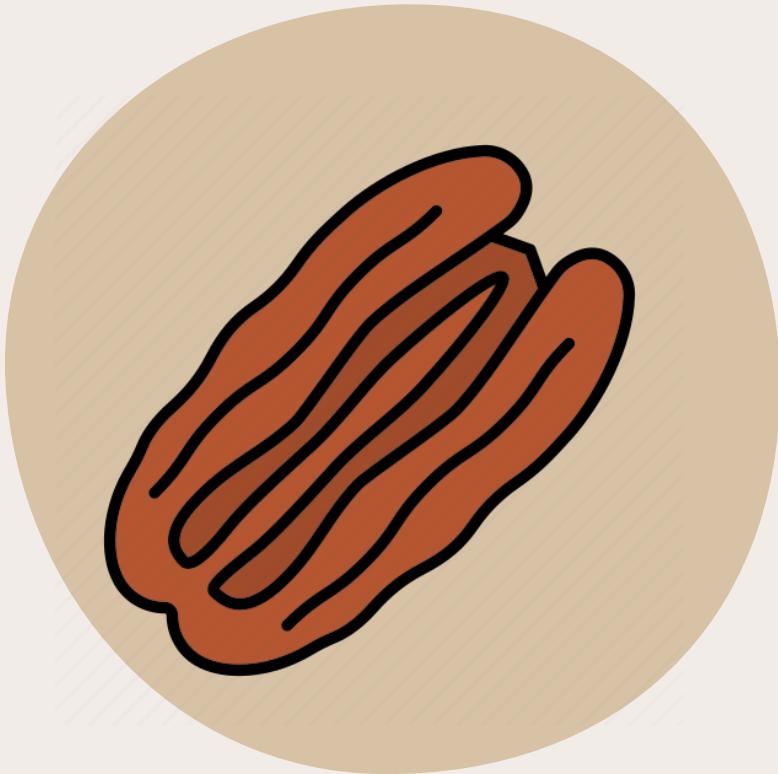




# =Vendredi des gourmets=

Novembre, mois national des pacanes!

Parlons-en.



Il existe plus de 1 000 variétés de pacanes.

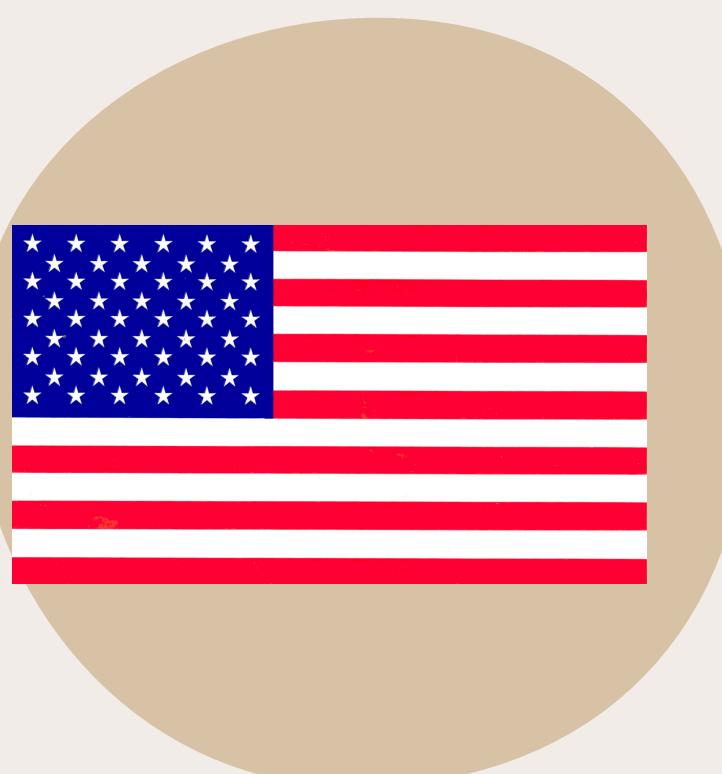


Certains pacaniers atteignent une hauteur de 150 pieds.



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	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
% 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%
<b>Protein 2g</b>	<b>4%</b>
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.

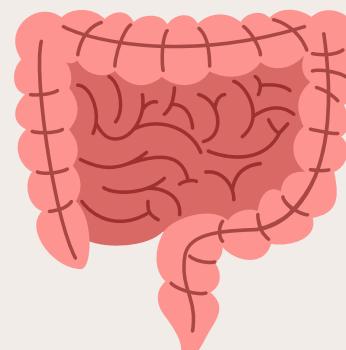
Les noix, dont la pacane, sont une bonne source de lipides sains tels que les gras mono-insaturés. Ils ne contiennent pas de cholestérol.



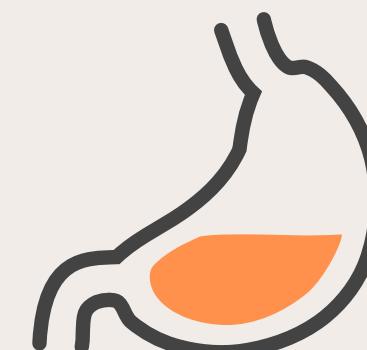
santé cardiaque



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

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'étable

Cliquez sur chacun pour la recette!