



Série «Noix»

Les noix de cajou

Dans le langage courant, les choses ne sont pas toujours nommées comme il est d'usage dans la botanique scientifique. Ainsi, nous ne percevons pas la fraise comme un faux-fruit portant à sa surface environ 200 petits akènes. Et on appelle les noix de cajou «noix», bien qu'elles n'en soient pas du tout.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

Parmi les noix botaniques indigènes, on compte les noix de Grenoble, les noisettes, les faînes et les châtaignes/marrons, mais pas les amandes ni les arachides. Parmi les «fausses» noix importées qui jouissent d'une popularité croissante figurent également les noix de cajou.

«Pomme» à fruit à noyau

Les Portugais ont découvert le cajou dans le nord du Brésil. Le nom portugais *caju* dérive d'«Acaju» – arbre à rein. C'est ainsi que les autochtones d'Amérique du Sud nommaient la plante en raison de ses graines en forme de rein. Le cajou (*Anacardium occidentale*), qui peut atteindre dix mètres de hauteur, appartient à la famille des Anacardiaceae. Cette famille comprend également les mangues, les pistaches, l'arbre à perruque et le vinaigrier. Comme l'arbre constitue une protection remarquable contre l'érosion dans les zones côtières, les Portugais l'ont introduit au Mozambique et en Inde.

Les pédoncules des fruits du cajou arborent une couleur éclatante allant du jaune au rouge et ressemblent à des poires, des poivrons ou des pommes allongées. Ces faux-fruits ont un goût sucré-acidulé et contiennent beaucoup de vitamine C. Ils sont notamment transformés en jus de cajou et en marmelade ou préparés dans du vinaigre.

À l'extrémité inférieure de la «pomme» se trouve la graine géante (fruit à noyau): la «noix» de cajou. L'amande est mise à nu par l'élimination de la coque extrêmement

dure, qui contient une huile précieuse, et d'une peau rouge et coriace. Les principaux fournisseurs d'amandes de cajou sont aujourd'hui la Côte d'Ivoire, l'Inde et le Viêt Nam.

Riche en protéines et sain

Alors qu'en médecine populaire, l'écorce, les feuilles et l'huile de la coque de la graine sont utilisées, les amandes de cajou sont principalement consommées comme aliment. «Les noix de cajou ont un goût sucré, mais ne contiennent que 1% de sucre soluble», écrit Lucien F. Trueb. «Les fruits se caractérisent par une teneur élevée en protéines de 18%, le rapport des acides aminés correspondant à peu près à celui des protéines animales.» La teneur en tryptophane est particulièrement élevée. «Parmi les bienfaits pour la santé des noix de cajou figurent également des teneurs élevées en vitamines A, D et E, en complexe B ainsi que 3% de fibres alimentaires. À cela s'ajoutent 3% de minéraux, principalement du potassium, du magnésium, du phosphore et du calcium.»

Une boisson préparée par mixage d'amandes de cajou trempées est utilisée comme succédané de lait. <

Sources (sélection)

Lucien F. Trueb: Früchte und Nüsse aus aller Welt | adler-apotheke-metzingen.de | focus.de | pharmawiki.ch | wikipedia.ch

Jürg Lendenmann est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique en pharmacie, il rédige depuis 2001 des articles pour les médias spécialisés et le grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.