

Le beurre de cacahuète : un délice qui s'étale à travers le monde

Par Garance Vuilleumier et Melina Nigg

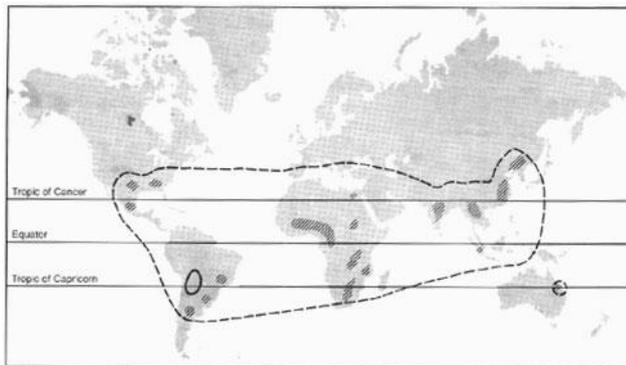
Cette matière grasse à tartiner est issue des fruits de l'arachide, une légumineuse dont le développement est fascinant. Une fois les fleurs fécondées, elles plient sous leur propre poids et s'enfouissent dans le sol, où les graines mûrissent.

Des plus apprécié par les enfants aux Etats-Unis, en Australie, au Royaume-Uni, en Nouvelle-Zélande, au Canada, en Afrique du Sud mais aussi en Papouasie-Nouvelle-Guinée, aux Pays-Bas ainsi qu'au Brésil, en Israël, en Corée du Sud et aux Philippines, le *peanut butter* ou beurre de cacahuète a conquis le monde entier.

Mots-clés : Aide alimentaire / Beurre d'arachide / Beurre de cacahuète / Beurre de cacahouète / Nourriture thérapeutique prête à l'emploi (RUTF) / Pâte d'arachide / Plumpy'nut

Histoire et évolution de la consommation

Les preuves archéologiques de la culture d'arachides remontent à plusieurs milliers d'années en Amérique du Sud où elles tenaient une place importante dans l'alimentation. Au XVI^e siècle, les colons firent la découverte de ses différentes variétés qui prirent les voies d'exportation navales vers le Mexique, l'Afrique de l'Ouest et l'Asie du Sud-est. L'arachide constituait un aliment de choix pour nourrir les esclaves et arriva ainsi en Amérique du Nord où son usage se diversifia.



(Figure 1 tirée de : Peanut CRSP,

La **Figure 1** représente le centre d'origine de l'arachide (contour plein), la principale zone de culture (contour pointillé) et les zones de culture majeures (ombrées).

(Tirée de : Peanut Advisory Board, 2007)



Les premiers à transformer l'arachide en pâte furent les peuples précolombiens du Mexique l'utilisant comme base pour les *moles* (sauces). En se répandant à travers le monde, le beurre de cacahuète finit par trouver sa place dans les spécialités d'autres continents, tels le *mafé* ouest-africain ou le *satay* du Sud-est asiatique.

Aux Etats-Unis, la commercialisation du beurre de cacahuète débuta à la fin du XIX^e siècle, lorsqu'un médecin prescrivit une pâte d'arachide comme substitut protéinique en cas de problèmes de mastication. Le beurre d'arachide, sous la forme crémeuse qu'on lui connaît actuellement, fut développé en 1922 grâce à l'hydrogénation¹ et l'utilisation d'émulsifiants permettant une longue conservation. C'est à partir de là, que la production de beurre de cacahuète devint un commerce prospère aux Etats-Unis.

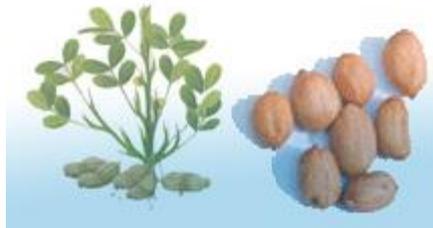
¹ Hydrogénation : processus consistant à ajouter de l'hydrogène à une huile végétale (Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 2007).

Fabrication et composition

La fabrication du beurre de cacahuète implique le décorticage, le grillage à sec, le blanchiment des graines et le broyage fin. Le grillage et le blanchiment ne sont pas impératifs par contre la pellicule rouge ocre doit être enlevée avant le broyage. La pâte d'arachides, à laquelle on ajoute généralement du sucre, de l'huile végétale (arachide, tournesol ou palme selon l'origine) et du sel, constitue 70-90% du produit final.

L'emploi d'huiles partiellement ou totalement hydrogénées ou de lécithines permet d'éviter la séparation de l'huile et de maîtriser le rancissement. Afin d'adapter la saveur, on utilise du sel et, en fonction du goût des consommateurs, du saccharose, du sirop de glucose ou de la mélasse. On peut aussi trouver ou confectionner soi-même du beurre composé exclusivement d'arachides, la consistance sera plus solide et l'aspect plus clair.

Quant à la teneur en aflatoxines², elle est contrôlée afin de rester bien en dessous des valeurs à risque (Ordonnance sur les substances étrangères et les composants dans les denrées alimentaires, 2002).



(Tirée de : Peanut CRSP, 2007)

Valeur nutritionnelle

La teneur en lipides du beurre de cacahuète (min. 50%) en fait un produit gras. La répartition des acides gras est équilibrée avec 20 % d'AGS³, 50 % d'AGMI et 30 % d'AGPI. Cette matière grasse à tartiner contient généralement moins d'un pourcent d'AG *trans*⁴ et, de par son origine végétale, il est exempt de cholestérol.

La teneur en glucides représente environ 20 % de la masse, dont la moitié en sucre, et les protéines jusqu'à 25 %.

Une portion standard équivaut à 30 g ou 2 c.s. et apporte :

15 g de lipides (= 1 c.s. d'huile),

10 g de sucre (= 2 c.c. de sucre) et

7 g de protéines (= 1 œuf).

Une portion standard de beurre de cacahuète représente une bonne source d'apport en divers nutriments essentiels tels que niacine, folate, vitamine E et cuivre, couvrant respectivement 36%, 25%, 23% et 32% des ANC⁵.

De plus, l'arachide grillée est aussi riche en anti-oxydants que certains fruits, tels que fraises ou mûres (Talcott, 2005). Et, de par sa richesse en nutriments réputés cardioprotecteurs tel que resveratrol, une consommation régulière de beurre de cacahuète s'avère bénéfique.

Par contre, il est à proscrire impérativement de l'alimentation des allergiques à l'arachide.

² Aflatoxine : mycotoxine cancérigène produite par *Aspergillus flavus*, moisissure colonisant l'arachide.

³ AGS : acide gras saturés; AGMI : acide gras mono-insaturés; AGPI : acide gras poly-insaturés

⁴ AG *trans* : acides gras provenant des huiles végétales hydrogénées et partiellement hydrogénées. Les matières grasses à tartiner en contenant plus d'un pourcent ne sont pas recommandées car leur consommation régulière favorise l'athérosclérose.

⁵ ANC : apports nutritionnels conseillés pour la population française (Martin, 2000).

Comment le beurre de cacahuète sauve-t-il aujourd'hui des milliers d'enfants de la famine ?



(Tirée de : Wikipedia, 2007)

La richesse en lipides du beurre de cacahuète fut exploitée dans les années 1990 pour élaborer un condensé de nutriments et d'énergie destiné à l'aide alimentaire. Les chercheurs de *Nutriset*, une entreprise française spécialisée dans le développement de produits thérapeutiques prêts à l'emploi⁶, conçurent une pâte de même valeur nutritionnelle que les laits thérapeutiques permettant de soigner les enfants sévèrement dénutris.

Jusqu'alors, le traitement de la malnutrition infantile nécessitait des centres de récupération nutritionnelle disposant d'eau potable et de personnel infirmier pour préparer les mélanges. Tout cela fut facilité avec l'emploi du *plumpy'nut*[®] dont la formule est simple en apparence : de la pâte d'arachide, de la poudre de lait, des matières grasses, du sucre et un concentré de vitamines et de minéraux. Aucune bactérie ne peut survivre dans le produit, même entamé. De plus, les risques sanitaires de l'eau non potable sont plus faibles si celle-ci est consommée avec la pâte que mélangée au lait en poudre.

Ainsi, en fournissant les sachets à la mère, on lui rend la capacité de soigner elle-même son enfant sans devoir délaisser plus longtemps le reste de la famille. Pour des organismes comme l'Unicef ou Médecins sans Frontières, il s'agit d'une vraie révolution permettant de soigner plus d'enfants, de réduire les hospitalisations et de faire chuter le taux d'abandon.

Mais attention, le *plumpy*, ou *biskouit* comme le nomment les enfants au Darfour, a également bon goût. Tant et si bien que même la fratrie en bonne santé en demande !



VALE INTERNATIONAL, STEVE COLLIER
(Tirée de : Médecins Sans Frontières, 2007)

Le beurre de cacahuète : gourmandise ou pain béni ?

En tant que matière grasse à tartiner, le beurre de cacahuète est donc à consommer avec modération. Une fois ouvert, il se conserve longtemps alors pourquoi ne pas bénéficier de ses atouts tout en restant raisonnable ? Un sandwich au pain complet avec beurre de cacahuète et gelée de groseille constitue une alléchante collation. Un émincé de poulet sauce arachide permet de composer un repas dépayasant en toute simplicité. Mais attention toutefois à ne pas vider le pot à la cuillère en regardant un film dans son canapé.

⁶ Ready to Use Therapeutic Food (RUTF). (Médecins sans Frontières)

Références

Ouvrage :

Martin, A. (Ed.). (2000). *Apports conseillés pour la population française*. (3^{ème} éd.) Paris : Tec & Doc.

Articles :

Talcott, S., Passeretti, S., Duncan, C., Gorbet, W. (2005). Polyphenolic content and sensory properties of normal and high oleic acid peanuts. *Food Chemistry*, May;90(3):379-388.

Yeh, C. C., You, S. L., Chen, C. J., Sung, F. C. (2006). Peanut consumption and reduced risk of colorectal cancer in women: A prospective study in Taiwan. *World J Gastroenterol*, 12(2):222-227.

Documents publiés :

Liste des concentrations maximales (valeurs de tolérance, valeurs limites) pour les toxines microbiennes. (Ordonnance sur les substances étrangères et les composants dans les denrées alimentaires (OSEC). Modification du 27 mars 2002).

Peanut Butter and Peanut Butter Spread. (Commercial Item Description. The U.S. Department of Agriculture (USDA). 18 décembre, 2000).

Documents électroniques :

Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA). (2007, 10 octobre). Questions – réponses sur les acides gras *trans*. *Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments*. [Document PDF] Accès : <http://www.afssa.fr/ftp/afssa/basedoc/QR.pdf>

Ingénieurs Assistance International. Ingénieurs sans Frontières. (2007, 22 mars). Fabrication de beurre de cacahuète. Version provisoire. Collection « Manuels Techniques ». *Ingénieurs Assistance International – Ingénieurs sans Frontières (ISF)*. [Document PDF] Accès : http://www.isf-iai.be/fileadmin/user_upload/manuels/Cacahuete_provisoire.pdf

Médecins sans Frontières. (2007, 23 mars). Actualité. Malnutrition. Produits thérapeutiques prêts à l'emploi : la révolution RUTF. Mis en ligne le 25 juillet 2006. *msf.fr - Médecins sans Frontières*. [Page Web] Accès : <http://www.msf.fr/site/actu.nsf/actus/malnutrutf250706?OpenDocument&loc=re&st=rutf&tap=false>
Voire aussi : MSF et les RUTF. Accès : <http://www.msf.ch/index.php?id=801>

Nutrient Data Laboratory. Agricultural Research Service. United States Department of Agriculture. (2007, 2 avril). Search the USDA National Nutrient Database for Standard Reference. *National Agricultural Library*. [Page Web] Accès : <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

Société Suisse de Pédiatrie (2007, 10 octobre). Paediatrica. Attitude pratique face à un enfant qui présente une allergie alimentaire. *Société Suisse de Pédiatrie*. [Document PDF] Accès : <http://www.swiss-paediatrics.org/paediatrica/vol18/n1/pdf/37.pdf>

Peanut Advisory Board, a non-profit trade association representing peanut farmers in Georgia, Alabama and Florida. (2007, 16 avril). History of Peanut Butter. *Peanut Butter Lovers.com*. [Page Web]. Accès : <http://www.peanutbutterlovers.com/history/index.html>

Peanut CRSP supported by USAID, Sustainable Human Ecosystems Laboratory, Dept. of Anthropology, University of Georgia. (2007, 13 avril). Knowledge Base. *World Geography of the Peanut*. [Page Web]. Accès : <http://www.lanra.uga.edu/peanut/knowledgebase/>

Wikipedia. (2007, 27 mars). Peanut Butter. *Main Page – Wikipedia, the free encyclopedia*. [Page Web]. Accès : http://en.wikipedia.org/wiki/Peanut_butter
Voire aussi : Plumpy nut. Accès : http://fr.wikipedia.org/wiki/Plumpy_nut