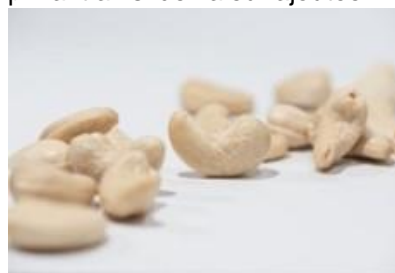




Chaînes de Valeur Orientées vers le Marché pour l'Emploi et la Croissance dans la Région de la CEDEAO (MOVE-ComCashew)

Les utilisations de la noix de cajou cassée

La noix de cajou est la noix blanche en forme de haricot qui se trouve à l'intérieur de la coque de cajou. Avec la coque, elle forme ce que l'on appelle la noix de cajou brute (NCB). Malgré sa haute valeur nutritive, la noix de cajou n'est toujours pas intégrée aux habitudes alimentaires locales. De plus, la transformation locale reste faible sur le continent ; le privant ainsi de valeur ajoutée.



La perception des noix de cajou comme un aliment hautement nutritif a contribué à la croissance actuelle de la consommation, notamment aux États-Unis et en Europe.

Mets à base de noix de cajou à travers le monde

A travers le monde, les noix de cajou sont cuisinées de différentes manières.



e
e
t

c



Les amandes entières peuvent être consommées comme encas ou mélangées à d'autres fruits secs.

Les noix de cajou ont acquis une réputation d'aliment hautement nutritif pour les végétaliens et les végétariens, pour lesquels les noix servent à la fabrication des produits comme le lait et le milk-shake, le fromage, le yaourt, le beurre et les snacks protéinés.



Lait de cajou

Valeurs nutritionnelles des amandes de cajou

Les noix de cajou font partie des fruits à coque les plus sains au monde et fournissent des nutriments très importants pour notre organisme. Les noix de cajou sont riches en calories et ont une teneur en graisse plus faible que les autres noix. Elles sont sans cholestérol, riches en magnésium et en antioxydants. Consommer des noix de cajou régulièrement et en portions modérées peut prévenir le diabète de type 2, car cette noix peut aider à stabiliser le taux de sucre dans le sang et à réduire l'hypercholestérolémie. Elles sont une excellente source de fer, vital pour les femmes enceintes car c'est un élément essentiel à la production de sang pour nourrir le fœtus. Elles ont également un faible indice glycémique (qui prévient la réaction de la glycémie à une portion standard de l'alimentation) de 25 ; ce qui aide à gérer la glycémie et les taux de lipides, et peut réduire le risque de diabète. Le tableau suivant donne des détails sur la **valeur nutritive pour 100 g de noix de cajou**.

Nutriments	Valeur nutritionnelle	% RDA
Energie	553Kcal	28
Glucides	30.19g	23
Protéines	18.22g	32.5
Matières grasses totales	43.85g	146
Cholestérol	0	0
Fibres alimentaires	3.3g	8.5
<i>Vitamines</i>		
Folates	25ug	6

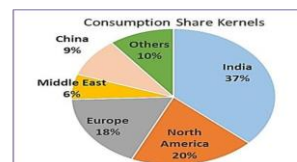
Pyridoxine	0.417mg	32
Riboflavine	0.058mg	4.5
Thiamine	0.423mg	35
Vitamine A	0	0
Vitamine C	0.5mg	1
Vitamine E	5.31mg	35
Vitamine K	9.1ug	3
<i>Electrolytes</i>		
Sodium	12mg	1
Potassium	660mg	14
<i>Minéraux</i>		
Calcium	37mg	4
Cuivre	2.195mg	244
Fer	6.68mg	83.5
Magnésium	292mg	73
Manganèse	1.655mg	72
Phosphore	593mg	85
Sélénium	19.9mg	36
Zinc	5.78mg	52.5
<i>Phyto-nutriments</i>		
Carotène B	0ug	
Crypto-xanthine	0ug	
Lutéine-zéaxanthine	22ug	

%RDA=pourcentage de l'apport journalier recommandé. Source : USDA national nutrition database, 2014

Potentiel de consommation en Afrique

L'Afrique a produit environ 2 tonnes métriques de noix de cajou brutes en 2020. Cependant, seulement 10 % de la production africaine est actuellement transformée avec 3 % de la consommation mondiale.

Consommation mondiale d'amandes de cajou



Source: Source: ISS and CashewClub 2020

La faible consommation d'amandes de cajou est principalement liée à la méconnaissance du produit. L'augmentation de la consommation locale, qui est actuellement de 3 % par an, et l'introduction d'amandes cassées, de morceaux et de farine de cajou dans les plats traditionnels augmenteraient considérablement le potentiel de commercialisation des noix de cajou en Afrique.

Publié par Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Siège social Bonn and Eschborn, Germany

Projet MOVE- ComCashew Ghana
www.comcashew.org

Contact mary.adzanyo@giz.de

Conception/Mise en page MOVE-ComCashew – Valerie Toffey

Crédit photo GIZ

L'action multi-donateurs est cofinancée par l'Union européenne dans le cadre de l'accord post-Cotonou avec l'OEACD et le Ministère Fédéral Allemand de la Coopération Economique et du Développement (BMZ)

La GIZ est responsable du contenu de cette publication

A la date de Septembre 2023, Accra

