

L'AMANDE EUROPÉENNE EST UN PRODUIT DURABLE



IL FAUT ÊTRE
TRÈS DURABLE
POUR ÊTRE UNE
AMANDE
EUROPEENNE

L'AMANDE EUROPÉENNE est un produit durable, local et économique. Sa production et sa consommation contribuent à préserver l'environnement.

Optez pour les produits du terroir !
Choisissez L'AMANDE IBÉRIQUE !



Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT
LES CAMPAGNES QUI METTENT EN AVANT
LA QUALITÉ DES PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Index

CONTEXTE	2
L'amande	2
Histoire	2
La production	3
La consommation	5
CAMPAGNE	6
Les raisons d'une campagne	6
Objectifs et cibles	7
Lignes d'action	8
Salón Gourmets	9
DURABILITÉ	11
Amandes ibériques, agriculture à faible impact	11
Critères de référence pour la production d'amandes biologiques	12
Économie circulaire	13
Modèle de production européen	14
Lutte contre l'exode rural	15
LE PRODUIT	16
Bien-être et nutrition	17
Variétés espagnoles	19
Au Portugal, elles se distinguent :	20
QUI SONT SAB-ALMENDRAVE ET LE CNCFS ?	21

Contexte

L'amande

La graine du *Prunus Amygdalus*, un arbre de la famille des Rosacées, est la noix la plus consommée au monde.

- **Floraison** : entre janvier et février.
- **Récolte** : d'août à septembre.

La partie extérieure est la **coquille** : poreuse et cassante, de couleur beige.



À l'intérieur, on trouve l'amande elle-même : **une graine en forme de larme** de 1 à 2 cm.

Histoire

Originnaire du Croissant fertile au Moyen-Orient, la culture de l'amande **est presque aussi ancienne que l'agriculture elle-même**. De récentes études archéobotaniques et génétiques ont montré que l'homme avait déjà domestiqué cette espèce il y a **11 000 ans**.

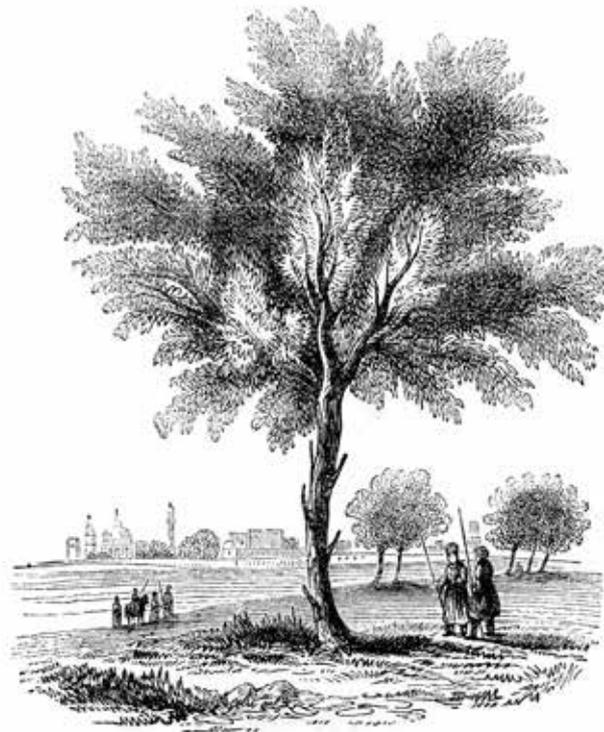
Grâce à ce développement précoce, elle est mentionnée dans la Bible et apparaît dans de **nombreuses légendes**. L'une des plus connues est celle de **Philis, une princesse thrace qui épousa Démophon**, roi d'Athènes et fils du héros Thésée. Le mythe grec raconte que son devoir l'appelait à retourner dans sa patrie, mais qu'avant de partir, il promit à sa femme de revenir. Philis l'attendit longtemps, jusqu'à ce que les dieux, pris de pitié, la transforment en amandier. Lorsque Démophon se souvint enfin d'elle et revint à ses côtés, c'était l'hiver et il trouva un arbre dépourvu de feuilles. Lorsqu'il comprit que c'était elle, il pleura et ses larmes réveillèrent Philis de sa léthargie, d'où sortirent des fleurs blanches.



Ce sont les Hellènes qui ont apporté **l'amande à Rome**, où elle était connue sous le nom de *nux graeca* (noix grecque). Le mot que nous utilisons encore aujourd'hui vient du grec *amygdale*.

Dans la culture romaine, ce fruit revêtait une importance considérable, **car il jouait un rôle de premier plan lors des mariages** : les invités les lançaient sur les mariés. Une tradition qui perdure dans des pays comme l'Italie, où les confettis (sorte de dragées) sont encore utilisés de la même manière.

Bien qu'il soit probable que les premiers amandiers soient arrivés dans la péninsule ibérique avec les Phéniciens, ce sont les Romains qui ont popularisé cette culture. Plus tard, les Arabes d'al-Andalus lui ont donné un nouvel élan en créant de **nombreuses confiseries** à base de cette noix, **précurseurs du massepain et du nougat**. En 1726, le Diccionario de Autoridades de la Real Academia Española de la Lengua indique que les amandes "sont consommées de différentes manières,



soit au sirop, soit confites, soit grillées".

Enfin, après la conquête de l'Amérique, les Espagnols ont apporté cet arbre et ses graines comestibles dans des pays comme **le Mexique et les États-Unis**. Et, plus précisément, dans ce qui deviendra plus tard l'État de Californie, qui est aujourd'hui la principale région productrice.

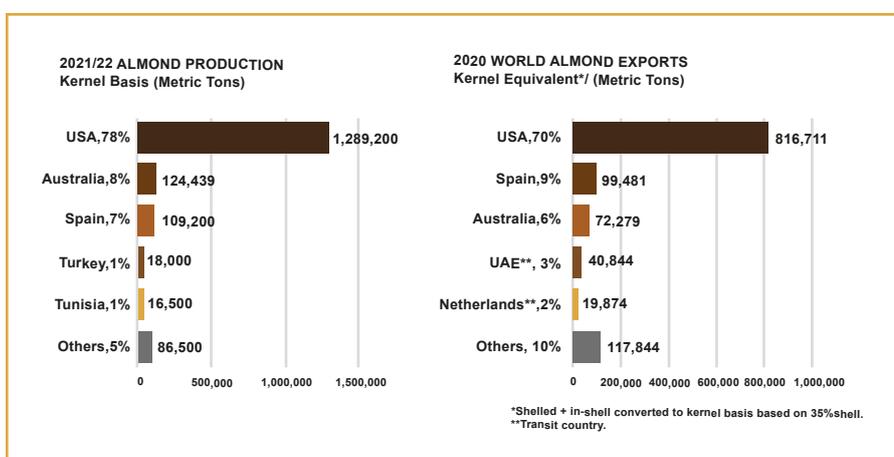
La production

Les amandes sont à la mode. Sa culture a connu une croissance énorme au cours de la dernière décennie dans le monde entier. En fait, c'est actuellement **l'arbre fruitier qui a la plus grande superficie plantée dans l'UE**, avec 881.000 hectares recensés en 2021 (Eurostat).

881 000 HECTARES EN 2021 DANS L'UE

Environ **25 %** de la superficie totale est plantée d'arbres fruitiers.

La plupart d'entre elles (81 %) se trouvent en Espagne, qui est passée de 548.604 hectares en 2015 à 744.000 hectares en 2020 : soit +26 % en 6 ans.

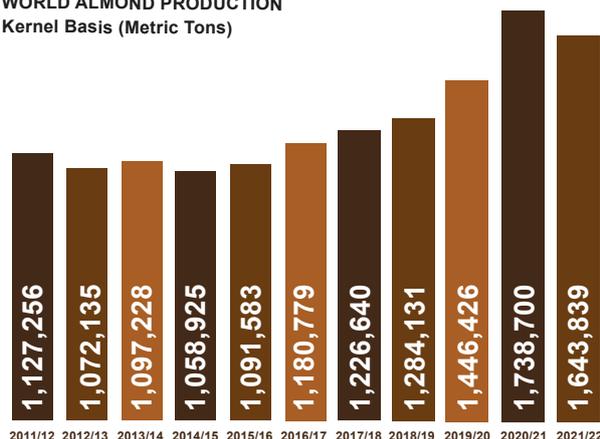


Au niveau mondial, **l'Espagne est le deuxième exportateur (9 % du total)**, après les États-Unis, et la quasi-totalité de ses exportations (90 %) sont destinées à d'autres pays européens, l'Allemagne, l'Italie et la France étant ses marchés les plus importants.

Le Portugal exporte principalement vers l'Espagne, qui est également devenue **l'un des principaux importateurs**. Toutefois, ce produit, après une industrialisation qualifiée, est généralement acheminé vers l'étranger, étant donné que l'Espagne est le principal transformateur de l'UE.

WORLD ALMOND PRODUCTION
Kernel Basis (Metric Tons)

Fuente: Anuario INC 2021/22.



L'Espagne est également **le troisième producteur d'amandes (7 % de la production mondiale)**, derrière les États-Unis (78 %) et l'Australie (8 %), selon les données de l'annuaire 2021/2022 du Conseil international des fruits secs (INC).

Si l'on ajoute le Portugal à cette liste, la péninsule ibérique se hisserait à la **2e place mondiale**.

Le pays portugais a connu une reprise spectaculaire de sa production d'amandes depuis 2016 : **de moins de 10.000 t à 31.610 t en 2020**. Il figure ainsi parmi les pays à la croissance la plus rapide. La superficie plantée était déjà de 52 344 hectares cette année-là, selon l'Institut national portugais des statistiques.

Bien que les exploitations soient traditionnellement situées dans la région de Trás-os-Montes et dans l'Algarve, on observe depuis peu un fort engagement en faveur de cette culture à **Beira Interior et dans l'Alentejo** (en particulier autour du réservoir d'Alqueva), avec une présence abondante de plantations sous irrigation intensive.

En Espagne, l'**Andalousie (en particulier les provinces de Grenade et d'Almeria)** est le premier producteur, suivie de la Castille-La Manche, de Murcie, de l'Aragon et de Valence.

Andalucía	38%
Castilla-La Mancha	14%
Murcia	12%
Aragón	12%
C. Valenciana	11%



C'est surtout au cours des dernières années que la production biologique s'est développée, atteignant déjà **123.953 hectares** en Espagne en 2021 (données du ministère de l'agriculture, de la pêche et de l'alimentation, MAPA), et gagnant également du terrain au Portugal.

Pour ce qui est de l'avenir, une augmentation considérable de la production est attendue en Espagne et au Portugal, grâce à de profonds changements dans le secteur, tels que les suivants :

- Davantage de plantations **irriguées** (leur rendement est 7 fois supérieur à celui des plantations non irriguées).
- **Variétés** typées de nouvelle génération.
- Une **gestion** agricole hautement professionnalisée.

La Consommation

Comme pour la production, la consommation a augmenté ces dernières années à l'échelle mondiale, mais aussi sur le marché intérieur.

- **L'Espagne est le troisième consommateur** d'amandes, avec 114.164 t en 2020 (INC Yearbook), devancée seulement par les États-Unis et l'Inde.
- Sa principale destination est l'industrie de la **confiserie**, les nougats, les chocolats et les pâtisseries.
- Avec **2,44 kg/habitant/an**, il est l'un des principaux consommateurs par habitant.
- Le **Portugal** a presque doublé sa consommation en seulement 6 ans, passant de 3,8 kg/habitant/an en 2014 à 6,5 kg/habitant/an en 2020.
- Actuellement, elle est d'environ **67.000 t/an**, en comptant les produits naturels et transformés.

En Allemagne, l'un des plus grands consommateurs d'Europe grâce à la force du secteur du chocolat aux amandes, **83.938 tonnes ont été consommées en 2020**, soit 14 % de plus qu'en 2016.

La France, quant à elle, est le **plus grand consommateur de farine d'amande en Europe**, avec une importante industrie de la farine d'amande, et dépasse chaque année les 40.000 tonnes.

L'une des tendances de consommation qui accroît la demande d'amandes dans tous ces pays est le **remplacement des protéines animales** par des protéines végétales. Ces consommateurs ont tendance à opter pour des produits tels que les snacks, les farines, les laits, les pâtes ou les crèmes glacées.

Portrait du consommateur d'amandes (données MAPA) :

- Couples sans enfants ou avec des enfants d'âge moyen ou plus âgés.
- Acheteur âgé de **35 à 64 ans**.
- Classe moyenne, moyenne inférieure ou moyenne supérieure.



Campagne

Les raisons d'une campagne



Les amandes européennes sont un produit sûr :

Sûr :

conforme aux normes européennes.

Sain :

avec des propriétés bénéfiques pour le consommateur.

Durable :

elle protège l'environnement et la qualité de vie dans les zones rurales.

De qualité :

avec des caractéristiques favorisant l'économie circulaire.

Grâce à la réglementation européenne, nos amandes répondent aux normes les plus strictes du monde en matière de sécurité alimentaire, de qualité et, surtout, de durabilité environnementale.

Environ **70 % des amandes consommées en Europe proviennent des États-Unis**, et l'Almond Board of California promeut son produit avec des campagnes de promotion continues.

En Allemagne, **environ 65 % des amandes importées sont californiennes**, tandis que 20 % sont espagnoles (données de la Banque mondiale de 2021).

En France, **plus de 50 % des importations** proviennent d'Espagne, mais les États-Unis et l'Australie en représentent encore près de 30 %.



Pour toutes ces raisons, l'association espagnole SAB-Almendrave et la portugaise CNCFS (Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos) ont décidé de **lancer un programme européen** axé sur la durabilité dans le processus de production des amandes ibériques.

Objectifs et Cibles



La campagne vise à **mieux faire connaître les amandes européennes** et à **renforcer leur notoriété**, en mettant l'accent sur leur durabilité. Elle a également pour but de faire augmenter la demande et de faciliter l'expansion du produit.

Ainsi, la campagne se concentre sur **4 marchés** de l'Union européenne :



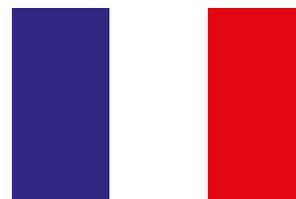
Espagne



Portugal



Allemagne



France



Cibles :

- ✓ Secteur industriel
- ✓ Secteur de la distribution
- ✓ Consommateur final
(en particulier les sportifs)



Lignes d'action



La campagne repose sur une stratégie à 360° combinant **une partie informative et une partie créative**. La première vise à communiquer les caractéristiques propres aux amandes européennes, qui les distinguent de celles provenant d'autres pays.

Ces dernières comprennent notamment la **durabilité écologique et sociale**, l'excellente gestion de l'eau, le grand investissement des producteurs dans la recherche et le développement afin de garantir la qualité et la sécurité alimentaire, ou encore leur position privilégiée dans le domaine de la production bio.

Pour ce qui est de la créativité, un **message direct et puissant** a été choisi pour mettre en évidence cette composante importante de la durabilité :



Salón Gourmets



De plus, afin de standardiser la campagne dans tous les médias et pays, nous avons créé UN LABEL qui servira également à transmettre les valeurs des amandes européennes en un coup d'œil.



Enfin, nous avons un protagoniste (et prescripteur de luxe) grand connaisseur de fruits à coque. Ce petit personnage sympathique, attaché à la nature, très actif et sain transmet mieux que quiconque toutes les valeurs identifiant l'amande européenne. Il s'agit de...

NOTRE SQUIRREL



Durabilité

Amandes ibériques, agriculture à faible impact

Elle séquestre davantage de carbone.

Elle consomme moins d'eau.

Elle est plus respectueuse de la biodiversité et des abeilles.

Elle n'a pas recours à certains produits phytosanitaires

Elle constitue un frein à l'érosion et un coupe-feu naturel.



L'amande ibérique est l'**exemple parfait d'une agriculture durable et à faible impact** dans une zone particulièrement vulnérable au changement climatique.



Carbone : une étude publiée en 2013 par le gouvernement d'Aragon a montré que **chaque hectare d'amandiers irrigués fixe 22,24 tonnes de CO² par an**.

Extrapolé à l'ensemble de la péninsule ibérique, cela impliquerait que la forêt ibérique d'amandiers **séquestrerait environ 16 900 000 tonnes de CO² par an**.

Ce chiffre est supérieur aux émissions de **toute la ville de Barcelone**.

Sans compter que de nombreuses exploitations disposent déjà de programmes de **production d'énergies renouvelables**.



Gestion de l'eau : le secteur est profondément engagé en faveur d'une **utilisation responsable et efficace** de cette ressource particulièrement précieuse dans une zone où le stress hydrique est aussi marqué que dans le bassin méditerranéen.

85 % des amandiers cultivés dans les deux pays le sont en **aridoculture**.

Les exploitations irriguées, quant à elles, ont **recours à la technologie** pour limiter la consommation d'eau, en exécutant des **programmes d'irrigation à la demande** pour chaque arbre, contrôlés à distance par ordinateur.



Biodiversité : un autre élément en faveur de la durabilité des amandes européennes est leur richesse génétique. En **Espagne seulement, plus de 100 variétés sont cultivées**, dont certaines sont millénaires.

De plus, dans les pays méditerranéens, elles ont généralement une coque dure, ce qui les rend plus résistantes aux ravageurs et aux effets des insecticides, ainsi qu'à d'autres agressions extérieures pendant les processus de stockage et de traitement industriel. Cela permet de réduire la nécessité d'appliquer des produits phytosanitaires.



Érosion et feu : les cultures d'amandiers constituent un frein efficace à l'érosion dans un terrain qui y est très sensible, notamment dans les zones en pente. Cultivés en terrasses, les amandiers améliorent la structure du sol, permettent la rétention de l'eau et contribuent à la création d'une vie microbienne.

Ils servent également de **coupe-feu naturel**, car leur vaste feuillage empêche en grande partie la propagation des flammes.

Toute une référence en production bio

L'un des avantages compétitifs du secteur ibérique est le climat. En effet, ce dernier facilite la certification de nombreuses cultures (en particulier les plus traditionnelles telles que les aridocultures) en tant que **produits bios**.

Environ 21 % de la superficie totale de l'Espagne est déjà certifiée. À cela s'ajoutent environ 5 000 hectares au Portugal (données de l'Institut national espagnol de la statistique, INE, en 2019).

Les États-Unis et l'Australie y consacrent **au moins 2 %** de la surface cultivée, en privilégiant, en revanche, les exploitations super-intensives.

La péninsule ibérique est ainsi devenue **une référence mondiale en matière d'amandes biologiques**.



Cela représente sans aucun doute une grande opportunité pour l'avenir :

- **La demande** pour ce type de produit **ne cesse d'augmenter**.
- **Le prix** est également **plus élevé**, car les consommateurs sont prêts à payer un peu plus pour un produit de qualité et respectueux de l'environnement.
- **Le marché mondial des aliments bios va tripler** d'ici 2030. C'est ce que révèle une étude récente réalisée par le cabinet de conseil Precedence Research. En effet, le marché connaîtrait une croissance de 12 % d'une année à l'autre jusqu'à atteindre 497 milliards de dollars par an.

En ce sens, SAB-Almendrave et CNCFS s'engagent à **encourager**, auprès de leurs partenaires, **cette mutation vers l'agriculture biologique**.

Économie circulaire



Le secteur de l'amande ibérique **tire également parti des sous-produits** qu'il génère avec succès, ce qui est essentiel pour minimiser les déchets et promouvoir l'économie circulaire. Les usages de ces sous-produits sont très variés.

Les coques d'amandes : un produit idéal pour la production d'énergie à partir de la biomasse et l'un des déchets agro-industriels les plus utilisés, selon le guide des biocarburants publié en 2022 dans le cadre du projet européen AgroBioHeat.

Elles représentent entre 62 % et 78 % du poids total du fruit. On estime donc que la **péninsule ibérique génère environ 314 000 tonnes de coques** par an.

D'après le guide, ces dernières peuvent produire « **un biocarburant solide et de bonne qualité** » si elles sont stockées correctement et soumises à un traitement minime afin d'homogénéiser la taille des particules.



Les **peaux d'amandes**, riches en fibres, ne sont même plus considérées comme des déchets. Elles sont de plus en plus souvent incorporées dans différents aliments fonctionnels.

Elles permettent d'obtenir des excipients pour les produits vétérinaires.



Modèle de production européen

En plus de tout ce qui a été mentionné, il convient de souligner que l'amande ibérique fait partie du **modèle de production le plus exigeant** au monde en termes de durabilité environnementale, de sécurité alimentaire et de qualité : le modèle européen.

Elle doit donc respecter une série de conditions très strictes en termes de pratiques agricoles et d'utilisation de produits phytopharmaceutiques, entre autres.

En ce qui concerne la sécurité alimentaire, les partenaires SAB-Almendrave et CNCFS appliquent le protocole mondial de sécurité alimentaire et travaillent selon un **système d'analyse des risques et de maîtrise des points critiques (ARMPC)**. Pour ce faire, ils disposent de leurs propres laboratoires, entièrement équipés et spécialisés dans la réalisation de tous types d'analyses, conformément aux réglementations en vigueur, afin de garantir une qualité optimale.

En outre, SAB-Almendrave a adhéré au **Code de conduite sur les pratiques commerciales et de marketing responsables**, un outil clé de la stratégie « De la ferme à la table » de la Commission européenne. Ainsi, elle encourage ses membres à mettre en œuvre des actions de durabilité et des pratiques commerciales visant à atteindre des objectifs ambitieux.

Et, dans un souci d'innovation, cette organisation est également un membre représentant du **Groupe opérationnel : détection et éradication de l'amande amère**. Ce projet vise à développer des systèmes capables de détecter et d'éliminer les amandes amères dans les cargaisons de produits sucrés grâce à la technologie, sans utiliser d'agents chimiques dangereux ni générer de déchets toxiques.

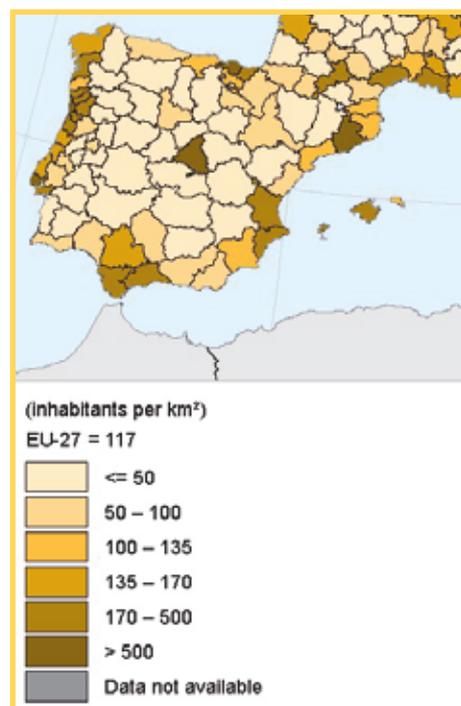


Lutte contre le dépeuplement rural

La durabilité de la culture des amandes ne se limite pas à des considérations environnementales étant donné qu'il s'agit également d'un produit **socialement durable**.

En effet, elle permet de :

- Garder la population dans les zones rurales.
- Encourager l'esprit d'entreprise.
- Créer de la richesse et un bien-être dans les zones à faible activité économique.



La plupart des plantations sont en effet situées dans de petites et moyennes agglomérations.

- Deux des quatre communautés autonomes espagnoles ayant la plus grande surface productive (Castille-La Manche et Aragon) font partie de ce que l'on appelle « **l'Espagne vide** », où le dépeuplement est particulièrement marqué.
- Il en va de même au Portugal : les quatre sous-régions de Trás-os-Montes, Beira Baja, Baixo Alentejo et Alto Alentejo **font partie des régions présentant la plus faible densité de population** et la plus forte concentration de cultures d'amandes.

Il s'agit donc d'un secteur **engagé en faveur du territoire et de ses valeurs paysagères**, qui contribue activement à leur préservation, ainsi qu'à la biodiversité de l'écosystème.



Le produit

Composante essentielle du régime méditerranéen depuis la nuit des temps, **le profil nutritionnel de l'amande est très complet** et, à l'instar de tous les autres fruits à coque, elle est indispensable au maintien d'un régime alimentaire sain.

Ainsi, les amandes ont une teneur élevée en graisses (notamment en graisses **insaturées, à savoir celles qui sont bonnes pour la santé cardiovasculaire**) et un apport important en protéines végétales de bonne qualité, complètes en termes de teneur en acides aminés essentiels.

Leur valeur calorique est élevée, mais c'est exactement pour cette raison qu'elles ont un **pouvoir rassasiant considérable**.

Parmi les minéraux qu'elle contient, le **calcium** occupe une place particulière. En effet, c'est l'une des sources végétales les plus riches en calcium, c'est pourquoi le lait d'amande est souvent utilisé comme substitut au lait de vache en cas d'intolérance, et sa consommation est recommandée pour fortifier les os et prévenir l'ostéoporose. Cette action est également favorisée par sa teneur en phosphore, assurant ainsi une bonne qualité osseuse.

De plus, l'amande contient des quantités modérées de vitamines B et constitue **une bonne source de vitamine E**, qui a une action antioxydante (en plus des doses importantes de zinc et de phytostérols).

C'est pour toutes ces raisons que la consommation d'amandes est recommandée pour les **enfants en pleine croissance** et les sportifs.



Selon les données de la Base de données espagnole sur la composition des aliments (BEDCA), du Ministère des sciences et de l'innovation, voici leurs propriétés :

Composante	Valeur	Unité
Proximaux		
alcool (éthanol)	0	g
l'énergie, totale	2453 (589)	KJ (Kcal)
graisse, totale (lipides totaux)	45,22	g
protéines, totale	19,1333	g
l'eau (l'humidité)	5,8682	g
Glucides		
fibres, alimentation totale	8,3475	g
Glucides	6,2038	g
Graisses		
acide gras 22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque)		
acides gras, monoinsaturés totaux	27,98	g
acides gras, polyinsaturés totaux	11,14	g
acides gras, Total des saturations	4,32	g
acide gras 12:0 (lauric)		
acide gras 14:0 (acide myristique)	0,03	g
acide gras 16:0 (acide palmitique)	2,98	g
acide gras 18:0 (acide stéarique)	1,08	g
acide gras 18:1 n-9 cis (acide oléique)	27,3	g
cholestérol	0	mg
acide gras 18:2	11,06	g
acide gras 18:3	0,05	g
acide gras 20:4 n-6 (acide arachidonique)		
acide gras 20:5 (acide eicosapentaénoïque)		
Vitamines		
équivalents rétinol de la vitamine A des rétinoles et des caroténoïdes activités	0	ug
vitamine D	0	ug
vitamine E équivalents alpha-tocophérol des vitamines E activités	24	mg
folate, total	70	ug
équivalents niacine, totale	5,3	mg
riboflavine	0,78	mg
thiamine	0,21	mg
vitamine B12	0	ug
vitamine B6, totale	0,11	mg
vitamine C (acide ascorbique)	traza	mg
Minéraux		
le calcium	248,25	mg
fer, totale	3,5875	mg
potassium	767,25	mg
magnésium	258,125	mg
sodium	10,3625	mg
phosphore	524,875	mg
iodure	2	ug
sélénium, totale	4	ug
zinc (zinc)	3,6	mg

- **Haute teneur en graisses insaturées**

(39 g pour 100 g)

Selon l'Agence espagnole pour la sécurité alimentaire et la nutrition (AESAN), « il a été démontré que le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées dans le régime alimentaire réduit le taux de cholestérol dans le sang. Un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque de maladie coronarienne ».

- **Source de protéines d'origine végétale**

(19 g pour 100 g)

Les protéines qu'elles contiennent sont de bonne qualité, complètes quant à leur teneur en acides aminés essentiels, selon le Ministère d'agriculture, pêche et alimentation espagnol.

- **Haute teneur en fibres (8 g pour 100 g)**

Elles se démarquent des autres fruits secs.



- **Forte teneur en vitamine E**

(24 mg pour 100 g)

La vitamine E « contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatifs », selon l'AESAN. 50 g d'amandes crues suffisent à couvrir 100 % de l'apport quotidien recommandé.

- **Elles sont riches en phosphore, en magnésium, en calcium et en zinc, et constituent une source de fer.**

Une ration de 20 g d'amandes crues fournit 15 % des apports quotidiens recommandés en phosphore et en magnésium, et environ 6 % des apports quotidiens recommandés en fer, en potassium et en calcium.

Ce sont autant de raisons pour lesquelles les quatre pays ciblés par la campagne **recommandent une consommation régulière d'amandes** et d'autres fruits à coque.

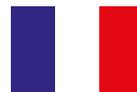
Voici les lignes directrices publiées par les différents États, selon la Commission européenne :



Espagne



Allemagne



France



Portugal

« Les fruits à coque apportent des fibres, des protéines d'origine végétale et des acides gras oméga-3, une graisse insaturée bénéfique pour la santé cardiovasculaire ».

« 25 g de fruits à coque peuvent remplacer une portion de fruit ».

« une poignée de fruits à coque non salés par jour ».

« Consommez des fruits à coque dans votre régime alimentaire ».

Varietes Espagnoles

Amandes et noisettes espagnoles Mediterranean Taste

ALMOND

TYPE LAURANNE



LAURANNE



FERRAGNES

TYPE GUARA



GUARA



MARINADA



PENTA



MARTA



VAIRO



CONSTANTI

MARCONA TYPE



MARCONA



BELONA



ANTOÑETA

TYPE VALENCIA



VALENCIAS

TYPE LARGUETA



LARGUETA



SOLETA



TRAITÉES



TOSTADOS



PALITOS



REPELADA



LÁMINAS



HARINA



PASTA



GRANILLO

HAZELNUTS



NEGRETA



PAUETET



TONDA

VALEUR NUTRITIONNELLE DES NOISETTES

Teneur en calories (Kcal) 646,0
Protéines (g) 13,0
Glucides (g) 9,6
Fibre (g) 7,5
Teneur totale en matières grasses (g) 62,0
Acides gras saturés (g) 4,6
Insaturé
Mono-insaturés (g) 48,7
Polyinsaturés (g) 5,8
Cholestérol (mg) 0
Vitamine E (mg) 15,19
Phytostérols (mg) 96,0
Minéraux de cuivre
Magnésium
Calcium
Potassium
Phosphore
Vitamines
Vitamine E
Vitamine B6

VALEUR NUTRITIONNELLE AMANDES

Teneur en calories (Kcal) 576,0
Protéines (g) 19,0
Glucides (g) 4,8
Fibre (g) 15
Teneur totale en matières grasses (g) 53,5
Acides gras saturés (g) 4,2
Insaturé
Mono-insaturés (g) 36,6
Polyinsaturés (g) 10
Cholestérol (mg) 0
Vitamine E (mg) 26,18
Phytostérols (mg) 96,0
Minéraux de cuivre
Phytostérols (mg) 120
Calcium 248
Potassium
Phosphore
Vitamines
Vitamine E
Vitamine B6

QUALITÉS ESPAGNE

	Entier	Mélanges	Doubles	Dommages mécaniques	Matières étrangères	Particules et poussières	Moitiés et morceaux	Dommages causés par les insectes	Autres défauts
Extra		5%	5%	2%	0,05%	0,1%	2%	0,25%	0,5%
Supreme		5%	5%	5%	0,05%	0,1%	3%	0,50%	1%
Selected		15%	10%	10%	0,10%	0,3%	5%	0,50%	1%
Unselected Valencias		25%	20%	15%	0,20%	0,1%	15%	0,75%	2%
Whole & Broken	30%	25%	35%		0,20%	0,1%		1,00%	3%
Pieces					0,20%	0,1%		1,00%	3%



Au Portugal, elles se distinguent :

SOLETA



AVIJOR



GUARA

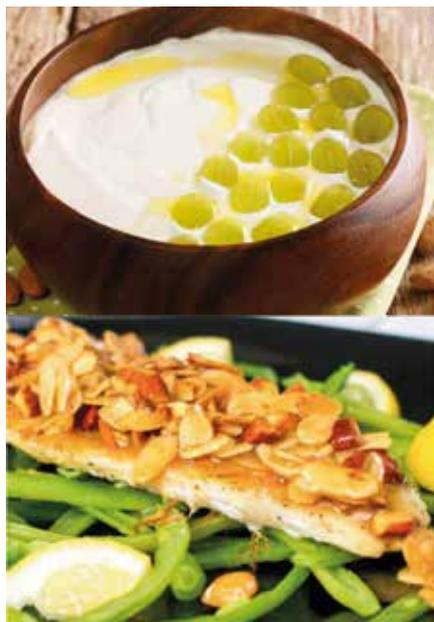


Les variétés traditionnelles de la péninsule ibérique sont généralement très résistantes, **car elles ont des peaux dures ou très dures.**

Le fruit est ainsi **mieux protégé** contre les agressions extérieures, telles que les insectes, les intempéries ou les pesticides.

Polyvalence gastronomique

L'amande ibérique est un aliment polyvalent, capable de s'adapter à tout type de recette.



Soupes :

- Ajoblanco
- Soupe aux amandes

Sauces :

- Romesco
- Pesto

Plats principaux :

- Poisson "almadine
- Chèvre de Malaga "pastoril malagueño"

Sucreries :

- Nougat
- Massepain
- Gâteau
- Glaces...



Présentations



GRAINE

Il s'agit de l'amande écalée.



AMANDE ÉMONDÉE

L'amande avec la peau est introduite dans une machine qui l'émonde grâce à des conditions de température et d'humidité élevées.



AMANDE EFFILÉE

Après un processus de division mécanique, les amandes effilées sont obtenues et utilisées comme garniture de salade, dans des produits à base de céréales ou pour décorer.



AMANDE CONCASSÉE

Coupées en petits dés, les amandes concassées sont idéales pour les garnitures et les enrobages des produits laitiers, des viennoiseries, des glaces et des plats à base de viande, de poisson et de fruits de mer.



AMANDE EN BÂTONNETS

Les amandes coupées en bâtonnets sont utilisées dans les snacks grillés, la confiserie et les viennoiseries, ou comme garniture de salade.



FARINE D'AMANDE

Produit obtenu de la mouture des graines, généralement émondées. La farine d'amande est idéale pour préparer de la pâte d'amande, des sablés ou pour épaissir des sauces.



AMANDE GRILLÉE

La torréfaction est réalisée dans des fours spéciaux à une température de 160o C (\pm 20o C) pendant environ 45 minutes.



ÂTE D'AMANDE

Crème dense et aromatique très utilisée dans la pâtisserie, il s'agit d'un produit de très haute qualité avec un pourcentage élevé d'amandes.



GLACE

Crème froide, délicate et sucrée, ni trop pâteuse ni trop grasse, avec une présence dominante d'amande moulue.

Qui sont SAB-ALMENDRAVE et le CNCFS ?



Spanish Almond Board-Almendrave est l'association des exportateurs espagnols d'amandes et de noisettes. Depuis 1947, elle représente, coordonne, défend et promeut les intérêts communs de ses membres, tant au niveau national qu'international. En 1987, elle est devenue une entité collaboratrice de l'administration espagnole. Actuellement, elle représente 68% de l'activité d'exportation de noisettes au niveau national. Sa mission est d'aider ses membres à générer de la valeur dans leurs produits, obtenus à partir de pratiques durables et dans les meilleures conditions de qualité et de traçabilité.



Le **CNCFS (Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos)** est une association portugaise à but non lucratif qui vise à promouvoir le développement du secteur dans ce pays. **Il regroupe plus de 50 entités** dédiées à la châtaigne, à l'amande, à la noix, à la noisette, à la caroube et à la pistache, avec pour objectifs de renforcer la recherche et de promouvoir l'innovation et la diffusion des connaissances.

**EN SAVOIR
PLUS SUR
L'AMANDE
EUROPÉENNE**



sustainablealmond.eu

 [sustainablealmond_eu](https://www.instagram.com/sustainablealmond_eu)

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT
LES CAMPAGNES QUI METTENT EN AVANT
LA QUALITÉ DES PRODUITS AGRICOLES.

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

