

Nutrition et médecine [\[modifier\]](#)

Le Potassium est un [micronutriment](#) essentiel à l'alimentation humaine.

Le potassium sous sa forme de [cation](#) K^+ est le principal [ion](#) intracellulaire de l'organisme. Il existe un gradient de concentration en faveur de la sortie de l'ion depuis le compartiment intracellulaire vers le compartiment extra-cellulaire. Ce gradient est entretenu par des pompes situées dans les [membranes cellulaires](#), en particulier la [pompe sodium/potassium](#) est responsable de l'existence d'un [potentiel de repos](#) négatif présent dans toutes les cellules vivantes.

La concentration de K^+ [plasmatique](#) (ou [kaliémie](#)) est très finement régulée, en particulier au niveau du [rein](#), de sorte que ce taux demeure dans une fourchette précise de 3 à 4,5 mmol/l. Les variations pathologiques de la kaliémie ([hypokaliémie](#) et surtout [hyperkaliémie](#)) sont des troubles sévères susceptibles d'entraîner des anomalies [cardiaques](#) fatales.

Une alimentation variée constitue le meilleur moyen d'avoir un bon taux de potassium dans l'organisme. Des recherches ont mis en évidence qu'un régime riche en potassium peut réduire les risques d'[hypertension](#).

On trouve de bonnes quantités de potassium dans le [pruneau](#) (732 mg/100g), les [châtaignes](#) (600mg/100g), l'[avocat](#) (485 mg/100g), les [épinards](#) (466 mg/100g), la [pomme de terre](#) (379 mg/100g) et les [tubercules](#) en général (le [céleri-rave](#), le [navet](#)), la [banane](#) (358 mg/100g), la [carotte](#) (320 mg/100g) et le [jus d'orange](#) (200 mg/100g).

La **pistache** est un [fruit sec](#), produit par un [arbuste méditerranéen](#), le [pistachier vrai](#) (*Pistacia vera* L.) de la [famille](#) des [Anacardiacees](#).

Elle renferme environ 50 % de [matières grasses](#), composées à 83 % d'acides non saturés, et environ 23 % de [protéines](#) et 13 % de [glucides](#). C'est une excellente source de [potassium](#), de [cuivre](#) et de [magnésium](#).

Je voulais surtout vous parler de **la pistache**. Bah oui, pour mon anniversaire bloguesque, comment ne pas vous bassiner avec mes plaidoiries botaniques et alimentaires ? Je vais essayer de faire court mais vous me connaissez (ou me le reprochez). Allez je me lance : "**La pistache est une drupe**"... Je vois déjà vos têtes perplexes, je vous rassure, moi aussi j'ai fait une grimace la première fois que j'ai entendu ce mot. C'est ni plus ni moins **un fruit à à noyau** comme la pêche, l'abricot, la cerise, la prune, la mangue (cette dernière fait partie de la même famille que la pistache). La pistache, comme la noix et l'amande, comporte une chair non comestible, mais des graines néanmoins délicieuses.

Si son taux de matières grasses reste important (50 %), il est essentiellement composé d'**acides gras insaturés**, essentiels à la santé. Comme nombre des fruits secs, la pistache est très riche en **potassium**. Je me suis interrogée sur l'utilité de ce sel minéral, utilisé régulièrement par les jardiniers (la potasse). Il est essentiel à la transmission des impulsions nerveuses, à la contraction musculaire (notamment le coeur !) et optimise le fonctionnement des reins et des glandes

surrénales. Vous décrochez là ? Attendez ! Selon les scientifiques, une consommation régulière de potassium **limite les risques d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral et de calculs rénaux.**

Là où le bas blesse, c'est que **le sodium (sel)** inverse les effets du potassium. On mange beaucoup trop salé les amis ! Un article disponible sur [le site de l'Aprifel](#) (agence des fruits et des légumes frais) l'explique d'ailleurs très bien [ici](#). Entre les plats préparés en conserve ou surgelés, les hamburgers, les sauces déjà prêtes et les charcuteries, le sel a malheureusement envahi nos assiettes. A côté de cela, nous consommons de moins en moins les fruits et légumes riches en potassium (légumes, fruits secs et oléagineux...).

lors le comble du comble, c'est de grignoter des pistaches salées pardi ! Où peut-on en trouver des non-salées ? Dans les supermarchés bios (encore eux), dans les épiceries orientales (l'Iran est le premier producteur mondial de pistaches), à G Detout (rue Tiquetonne à Paris) ou sur Internet. Ces petits gratins sont à tomber, croyez-moi. L'alliance de l'orange et de la pistache est une découverte culinaire que je ne manquerai pas d'explorer à nouveau. **Croquez dans un morceau juteux d'orange et apaisez vos papilles avec la crème fondante à la pistache.** En plus d'être bon, ce dessert est rapide à faire et tellement coloré ! Petite touche finale, saupoudrez un peu de sucre glace dessus et dévorez des yeux ces petits gratins avant de n'en faire qu'une bouchée.

Ingrédients pour deux rapiers

1 oeuf - 50 g de sucre de canne - 20 g de crème fraîche - 30 g de pistaches mondées non salées - 2 oranges sanguines

Temps de préparation : 5 min

Niveau : facile

Coût : économique

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Coupez les extrémités des oranges et retirez la peau (aucune partie blanche ne doit rester). Détaillez les oranges en lamelles d'un demi centimètre.
3. Dans un grand bol, cassez l'oeuf, ajoutez le sucre de canne et la crème fraîche. Fouettez énergiquement.
4. Mixez les pistaches afin d'obtenir une poudre. Versez-la dans le bol et mélangez bien.
5. Disposez une orange par ravier et recouvrez de la crème de pistache.
6. Passez au four 15 min. Saupoudrez de sucre glace.

N.B. : ces gratins sont aussi bons tièdes que froids.

Valeur nutritive

La pistache séchée est une excellente source de potassium, de thiamine et de cuivre et une bonne source de fer et de phosphore; elle contient de l'acide folique, de la niacine, du zinc, de la vitamine B6, du calcium et de la vitamine C. De plus, elle est une source élevée de fibres.

ABC de la conservation

On conserve les pistaches en coquille dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité. Elles se conserveront trois mois au réfrigérateur et un an au congélateur. Une fois écalées, on peut les conserver trois mois au réfrigérateur, mais on ne peut pas les congeler.

Les pistaches se consomment entières, moulues ou hachées, salées ou non. On les incorpore aux salades, aux sauces, aux farces, terrines et pâtés ainsi qu'aux desserts, gâteaux puddings et crèmes glacées

Propriétés des Pistaches

- **On l'utilise beaucoup en pâtisserie (en Moyen-Orient) et dans la fabrication de glaces.**
- On en obtient un **colorant alimentaire**.
- Ils sont **idéals pour régler le transit intestinal**, ils arrivent donc à contenir jusqu'à 20 pour cent de fibre.
- Ils sont un excellent apéritif puisque **nous les assimilons d'une manière très rapide** (par sa fibre).
- Leur haute teneur en acides gras poly-insaturés, mono insaturés et acide oléique **contribue à baisser le cholestérol**.
- Les pistaches sont un **excellente source de beaucoup de nutriments**, en incluant des protéines, vitamines et minéraux, essentiels pour une bonne santé.

Information nutritionnelle des Pistaches (par 100 GR.)

- Kcal. Calories 642.
- Matières grasses 51g.
- Protéines 21g.
- Hydrates de carbone 16g.
- Fibre 14g.

La pistache est très riche par ses apports minéraux comme le potassium, calcium, phosphore et fer.

Il souligne son contenu en acide folique puisque 100 g de pistache (brut) apportent le même contenu en vitamine B9 (acide folique) que 100 g de pain blanc.

Les pistaches sont le fruit sec avec plus de vitamine A.

Leur haut niveau protéique est très important.

Pris **en excès**, tout comme les cacahuètes ou l'arachide, **ils peuvent être**

indigestes.

Savais-tu que les pistaches... ?

Étant riches en huile végétale **ils peuvent se périmer donc l'idéal serait de les conserver dans des bouteilles de verre bien fermées, dans un lieu frais, sec et protégé de la lumière.**

Aliments riches en potassium (mg/100g)

• café soluble	3750
• café moulu	2020
• cacao	1920
• farine de soja	1740
• lait écrémé en poudre	1537
• abricot sec	1520
• haricot blanc	1450
• pistache grillée	1050
• pistache salée	1050
• pruneau sec	950
• amande	800
• persil	800
• raisin sec	770
• figue sèche	770