

## Noix de Cajou



Allergène

Etiquetage  
Obligatoire

**Synonymes :**  
*Anacardium occidentale*

**Famille botanique :**  
Anacardiacées

**Production :**  
Afrique, Amérique du Sud, Asie

**Utilisation**

Alimentaire, nature

La noix de cajou peut être consommée :

- en graines apéritives
- dans des mélanges apéritifs, éventuellement en tant que contaminant
- dans des plats cuisinés
- plus rarement sous forme d'huile

Elle est fréquemment employée dans l'alimentation africaine et asiatique.

**Observations**

La noix de cajou peut être responsable d'allergie alimentaire et sa consommation doit alors être évitée, tout comme celle de la pistache avec laquelle il existe de fréquentes réactions croisées.

L'exclusion de l'arachide et des autres fruits à coque est à considérer au cas par cas sur avis médical.

**Propriétés nutritives**

Riche en oligo-éléments (magnésium, potassium, phosphore...), vitamines (B1, B2, B3), protéines, lipides (acides gras mono-insaturés)

*Cette fiche d'information et d'aide ne constitue pas une prescription et ne saurait en aucun cas engager la responsabilité d'Eassafe et de ses auteurs. Toute décision concernant un éventuel régime d'éviction nécessite un avis médical.*

Septembre 2009  
Copyright © Eassafe