

Fiche Composant

Pignon de pin

Synonymes :
Pinus pinea

Famille botanique :
Pinaceae

Production :
Sus Ouest de la France, Amérique du Nord, Espagne, Asie

Utilisation

Nature , sous forme d'huile ou dans des sauces au Pesto industrielles

Les pignons de pin sont utilisés :

- en apéritif,
- en terrine ou en tagine pour parfumer de nombreux plats (volailles, viandes et poissons),
- dans des recettes à base de légumes,
- dans des salades ou en dessert : salades de fruits, pâtisseries (pilés avec du miel).

Le pignon se retrouve dans de nombreuses recettes méditerranéennes. En Syrie et en Tunisie, il est courant d'en mettre dans le thé à la menthe.

C'est le principal ingrédient de la sauce au Pesto (pignons de pin, basilic, huile d'olive, ail, parmesan...)

Observations

Le pignon de pin peut être responsable de réactions parfois sévères chez les personnes qui y sont allergiques. Sa consommation doit alors être évitée.

Le pignon de pin n'est pas considéré comme un fruit à coque. C'est une graine oléagineuse provenant du pin Parasol. Sa déclaration sur l'étiquetage n'est pas obligatoire.

Le pignon de pin est un oléagineux très riche en lipides (phytostérols) et en protéines