

# Dattes



## Choisir

La datte est un fruit de forme plutôt ovale et cylindrique qui a habituellement une longueur de 3 à 7 cm et un diamètre de 2 à 3 cm. Il existe de nombreuses variétés de dattes, mais les deux variétés les plus courantes sont la datte Deglet Noor et la datte Medjool. La datte Deglet Noor est mince et a une chair demi-ferme et un peu coriace. En revanche, la datte Medjool est dodue et tendre.

Cherchez les dattes fraîches dodues dont la peau est légèrement lustrée. Évitez les dattes avec des cristaux de

sucres sur la peau; c'est signe qu'elles manquent de fraîcheur.

## Conserver

Les dattes fraîches se conservent jusqu'à un mois dans un contenant hermétique dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Les dattes sèches se conservent jusqu'à un an dans un contenant hermétique dans un endroit sombre et frais, ou dans le réfrigérateur. On peut aussi faire congeler les dattes sèches si elles sont bien emballées.

## Préparer

Les dattes peuvent être utilisées de la même façon que tout autre fruit sec. On peut les hacher ou les couper en morceaux à l'aide de ciseaux de cuisine et les ajouter dans les produits de boulangerie-pâtisserie, les mets à base de poulet, les céréales ou les salades pour leur conférer une touche sucrée. On peut aussi les consommer entières en collation.

## Saison

Les dattes fraîches se trouvent de septembre à mai; la haute saison est en novembre. Les dattes sèches sont offertes toute l'année.

## Valeur nutritive

Les dattes sont une source élevée de fibres et une source de potassium (portion de 1/4 tasse ou 8 dattes).



**Voyez comment les dattes ajoutent une délicieuse saveur sucrée naturelle dans ce frappé :** [www.halfyourplate.ca/fr/dattes-savoureuses-plus-quun-simple-bar-a-desserts](http://www.halfyourplate.ca/fr/dattes-savoureuses-plus-quun-simple-bar-a-desserts)

