

Guide d'achat : Choisir le meilleur beurre de cacahuète

Pourquoi choisir un beurre de cacahuète naturel ?

- Source riche en protéines végétales et fibres.
- Apport en bonnes graisses (acides gras mono-insaturés) bénéfiques pour le cœur.
- Richesse en magnésium, potassium et vitamine E.
- Index glycémique bas pour une énergie durable.

Checklist : L'étiquette idéale

- Ingrédient unique : 100% cacahuètes (ou cacahuètes grillées).
- Optionnel : Une pincée de sel (sel marin de préférence).
- Absence totale d'huiles hydrogénées ou d'huile de palme.
- Absence de sucres ajoutés (sucre, sirop de glucose, mélasse).
- Absence d'arômes artificiels ou de conservateurs.

Les pièges à éviter en rayon

- Les mentions 'allégé en matières grasses' (souvent compensées par plus de sucre).
- La présence d'huiles végétales ajoutées (colza, tournesol, palme) pour la texture.
- Les versions 'saveur chocolat' ou 'miel' qui sont des produits transformés.
- Les textures trop lisses et brillantes (signe fréquent d'additifs émulsifiants).

Conseils de conservation et usage

- Le beurre naturel peut décanter : l'huile remonte en surface, c'est normal.
- Mélangez vigoureusement le pot avant la première utilisation.
- Conservez le pot tête en bas pour faciliter le mélange de l'huile.
- Stockez dans un endroit frais et sec, ou au réfrigérateur pour une texture plus ferme.