

L'Amandier *Prunus dulcis*

Originaire d'Asie occidentale, il s'adapte à un climat chaud et sec, des sols perméables, caillouteux et même calcaires. Il a été introduit dans le Midi de la France au Vème siècle av JC.

De 6 à 12 mètres de haut, il aime la chaleur et le soleil, et vit en moyenne plus de 100 ans.

C'est le premier arbre fruitier à fleurir à la fin de l'hiver. Ses fleurs, d'un blanc rosé, apparaissent avant les feuilles, ce qui lui vaut le fait d'être un des symboles de la virginité (l'arbre se parant de blanc, comme une mariée).

Son fruit, l'amande, est récoltée fraîche en Mai-Juin, et sèche à l'automne.

L'amande douce, est très utilisée dans l'alimentation, fraîche ou séchée (confiserie, salée, sirop d'orgeat, lait d'amande...). L'amande amère, (fruit de l'amandier sauvage) est toxique pour l'homme et peut être mortelle à certaines doses car elle contient de l'acide cyanhydrique. L'huile qu'on en extrait est par contre utilisée en parfumerie, en cosmétique (adouçissante, hydratante, cicatrisante et anti-inflammatoire) et en pharmacie (calmante et légèrement laxative).

Son bois, de bonne qualité, s'utilise en ébénisterie.

C'est un des 13 desserts du Noël provençal.

L'amandier a inspiré de nombreux poètes et écrivains.



Du point de vue diététique, l'amande est aussi riche en protéines que la viande et contient 50% de matières grasses, de grandes quantités de vitamine E, Fer, fibres, Potassium, Magnésium et Calcium.

C'est donc un aliment très énergétique et antioxydant, avec un effet positif sur le cholestérol sanguin.

Elle est alcalinisante pour l'organisme.

