

# Le guide ultime pour choisir un beurre de cacahuète sain et naturel

---

## La lecture de l'étiquette : les ingrédients

- Recherchez la mention '100% cacahuètes' : c'est l'indicateur le plus fiable d'un produit pur.
- Vérifiez que la liste ne contient que des cacahuètes (torréfiées ou non).
- Fuyez les produits contenant des huiles végétales hydrogénées ou partiellement hydrogénées, sources d'acides gras trans néfastes pour la santé cardiovasculaire.
- Évitez la présence d'huile de palme, utilisée comme stabilisant, qui augmente les acides gras saturés et impacte l'environnement.
- Assurez-vous de l'absence d'additifs inutiles tels que les arômes artificiels, les conservateurs ou les épaississants.

## Décrypter le tableau nutritionnel

- Lipides : une teneur naturelle se situe généralement entre 45g et 50g pour 100g, provenant majoritairement d'acides gras insaturés.
- Sucres : pour un produit sans sucre ajouté, la ligne 'dont sucres' doit afficher entre 4g et 6g pour 100g (il s'agit des sucres naturellement présents dans la cacahuète).
- Sel : privilégiez les versions 'sans sel ajouté' ou vérifiez que la teneur en sel est inférieure à 0,1g pour 100g.

## Conseils d'achat et de conservation

- Privilégiez les labels Agriculture Biologique (logo AB ou Eurofeuille) pour limiter l'exposition aux résidus de pesticides.
- Ne vous inquiétez pas si une fine couche d'huile liquide apparaît à la surface du pot : c'est un phénomène naturel dû à l'absence d'émulsifiants.
- Il suffit de mélanger énergiquement le beurre de cacahuète avant chaque consommation pour retrouver une texture homogène.