



Article paru dans « L'INDEPENDANT » le 16 Février 2008

L'INDEPENDANT

4 RUE EMMANUEL BROUSSE
66844 PERPIGNAN CEDEX

16 FEV 08

Quotidien Prov. avec dim.
OJD : 67090

21 FEV. 2008

Surface approx. (cm²) : 270

Page 1/1

Un fruit venu d'Orient LA NOIX, UN CONCENTRÉ D'ÉNERGIE Gourmande et très nutritive, elle se grignote à toute heure, mais est aussi un ingrédient à part entière en cuisine.

Un fruit venu d'Orient LA NOIX, UN CONCENTRÉ D'ÉNERGIE Gourmande et très nutritive, elle se grignote à toute heure, mais est aussi un ingrédient à part entière en cuisine.

LE nom de noix vient du latin "nux", qui a donné "noiz" en vieux français, et enfin "noix" au XIIIe siècle. Originaire d'Asie centrale, le noyer était connu des Grecs qui appréciaient déjà l'huile de noix. Les Romains, qui lui vouaient une véritable adoration, l'introduisirent dans tout l'Empire. Mais ce n'est qu'au XIXe siècle que la culture de la noix s'est réellement développée en France, principalement dans le Périgord et le Dauphiné. Aujourd'hui, les deux principaux pays producteurs sont la Chine et les Etats-Unis, et avec 30 000 tonnes de noix par an, la France se place en tête des producteurs européens.

ARBRE DE LA FAMILLE DES JUGLANDACÉES Fruit du noyer, la noix est recouverte d'une enveloppe verte dénommée "écale" ou "brou", et cache, sous sa coque dure, un cerneau recouvert d'une fine pellicule jaune. La Noix de Grenoble (avec les variétés "franquette", "mayette" et "parisienne") ainsi que la [Noix] du Périgord (avec les variétés "corne", "marbot", "grandjean") bénéficient toutes deux d'une AOC (la première l'ayant obtenu dès 1938, l'autre en 2002). Trois types de produits sont commercialisés : les noix fraîches, présentes de la mi-septembre à la mi-octobre (la récolte s'effectue en automne), sont très fragiles et doivent être consommées rapidement après la cueillette. Leur peau jaune et légèrement amère s'enlève aisément. On peut les conserver quelques jours au réfrigérateur, mais, avec une humidité

supérieure à 20 %, elles sont aussi fragiles que les fraises... Ce marché ne représente que 1500 à 2000 tonnes par an. Les noix sèches, commercialisées au troisième trimestre de chaque année, se conservent plusieurs mois à l'abri de la chaleur et de la lumière. Pour les ouvrir, vous pourrez bien évidemment utiliser un casse-noix. Toutefois, vous risquez d'écraser le cerneau. Pour le garder intact, mieux vaut utiliser un petit marteau et donner un coup sec sur le haut de la coquille, et non aux jointures. On trouve également des cerneaux entiers ou hachés. Pratiques et rapidement consommables, il vaut mieux, cependant, ne pas les acheter en trop grande quantité, car ils rancissent rapidement. Le cerneau est un marché est en pleine expansion, et sur les quelque 12 000 tonnes produites par an, près de 90 % sont destinées à la transformation ou à la pâtisserie-chocolaterie industrielle. A GRIGNOTER OU À CUISINER Les noix se grignotent telles qu'elles à l'apéritif, en collation, ou pour accompagner les charcuteries et les fromages (le roquefort, la tomme de brebis ou le chèvre lui réussissent particulièrement bien). Elles se marient aussi bien aux saveurs salées que sucrées. Ainsi en entrée, elles se glissent dans les salades composées, et notamment avec les betteraves crues ou cuites, les carottes, la mâche ou les endives... Le tout assaisonné d'huile de noix, cela va de soi ! Pour une entrée plus consistante ou un plat unique au dîner, proposez une tarte aux poires, noix et roquefort. Dégustée tiède avec une salade de mâche, c'est un pur plaisir. Leur saveur s'accorde également très bien aux produits de la mer et aux viandes : concassées et mélangées à du beurre, de l'huile et un peu

de farine ou de chapelure, elles font une panure savoureuse et idéale sur des noix de saint Jacques ou un pavé de cabillaud. Vous pouvez aussi les intégrer à une farce (avec des champignons, des échalotes et des herbes ciselées) que vous étalerez sur des filets de poulet avant de les rouler et de les envelopper d'un papier film pour les faire cuire à la vapeur ou dans un bouillon parfumé. Les noix peuvent également agrémenter un curry d'agneau, une purée de pommes de terre, une poêlée de chou romanesco, ou encore des tagliatelles fraîches aux champignons. Pensez aussi à en incorporer une sauce à la crème pour napper un poisson ou une viande. Côté sucré, les noix font merveille dans les desserts et autres gourmandises : réduites en poudre ou simplement concassées, elles font la base de savoureux et riches cakes, gâteaux, crumbles, ou même nougats. Le mariage avec le chocolat est particulièrement réussi, notamment dans les brownies ou les tartes. Préparez une pâte en remplaçant une partie de la farine par de la poudre de noix ; disposez quelques cerneaux sur le fond de pâte et recouvrez d'une ganache au chocolat. Un dessert un peu riche, mais qui fera l'unanimité. Enfin, pensez aussi à les incorporer à des confitures ou des compotes. Béatrice Vigot-Lagandré

Béatrice Vigot-Lagandré