

La Noix du Périgord : le superaliment santé et bien-être.

L'AOP qui régale toute la famille.

Un aliment d'excellence, particulièrement adapté aux sportifs et idéal pour les végétariens et végans.



SOMMAIRE

- 1 L'Appellation d'Origine Noix du Périgord : un gage de qualité et de traçabilité
- 2 Nouvelle récolte : un retour à la normale dans une crise de marché sans précédent
- Difficultés liées à la production
- Actions et initiatives pour valoriser la Noix du Périgord, jeu-concours, campagne publicitaire digitale, partenariats, événements
- 3 La noix du Périgord, l'aliment santé et bien-être par excellence
- La Noix du Périgord, un atout pour le cœur et le cerveau
- La Noix du Périgord, un aliment local qui respecte l'environnement
- 4 La Noix du Périgord, est aussi un aliment plaisir et gourmand
- La Noix du Périgord, un aliment convivial à partager
- La Noix du Périgord, un aliment énergétique pour les sportifs
- 5 Une recette gourmande et énergétique à base de Noix du Périgord



1. L'Appellation d'Origine Noix du Périgord : un gage de qualité et de traçabilité.

La Noix du Périgord est un fruit emblématique et traditionnel de la région, qui bénéficie d'une appellation d'origine et de qualité depuis 20 ans. Aujourd'hui, la Noix du Périgord représente 50% de la production française de noix. La nuciculture (culture de la noix) a connu un essor important depuis les années 1990 grâce à la modernisation du métier et à l'obtention de l'Appellation d'Origine Contrôlée AOC « Noix du Périgord » en 2002, puis de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) européenne en 2004. Depuis deux décennies, le Syndicat professionnel de la noix, du cerneau & de l'huile de noix du Périgord protège un produit qui témoigne d'une histoire, de savoir-faire et de qualités liés à un territoire.

2. Nouvelle récolte : un retour à la normale dans une crise de marché sans précédent

Difficultés liées à la production

La campagne 2022 a été exceptionnelle, avec une récolte française abondante de près de 50 000 T, contre 38 000 T en moyenne. Ce surplus a été difficile à vendre dans un marché mondial saturé. qui a entraîné une chute des prix pour les producteurs. L'offre a dépassé la demande. En effet, la consommation a été décevante. Un automne 2022 doux qui a retardé l'appétit pour les fruits d'automne, une inflation qui a poussé les consommateurs à faire des choix dans leurs achats et à se passer de produits jugés « non essentiels ». C'est un contexte de campagne très difficile pour la filière, qui reste inquiète pour la récolte 2023

La filière nourrit l'espoir que l'attention chaleureuse et Inattendue portée par Sophie Marceau à la filière, alors qu'elle était en vacances dans la région, stimulera davantage la consommation des noix produites localement! En effet, l'actrice a spontanément partagé une incitation à savourer les noix du Périgord à travers une story sur Instagram.



INVITATION

LA NOIX CRAQUE POUR SON GRAIN. E CHASSELAS **LE GRAND JUS**



le vendredi 22/09

♥ L'Appart à Toulouse, à partir de 12h En présence de Mam's Cook









Actions et initiatives pour valoriser la Noix du Périgord et le Chasselas de Moissac AOP

En partie sur la belle région d'Occitanie, la Noix du Périgord et le Chasselas de Moissac AOP, ces délices automnaux, ont uni leurs forces pour orchestrer un événement conjoint visant à mettre en avant leurs produits d'exception.

L'objectif est de sensibiliser les consommateurs, jeunes et moins jeunes, aux saveurs et aux bienfaits du Chasselas de Moissac et de la Noix du Périgord AOP, et de leur donner envie de les consommer.

L'événement consiste en **un atelier culinaire animé par Mam's Cook**, une blogueuse culinaire passionnée et engagée dans la promotion des produits de qualité. Elle accueillera des journalistes, des blogueurs et des influenceurs dans un lieu en centre-ville de Toulouse, où elle leur fera découvrir **une recette originale à base des deux fruits.** Un buffet avec des bouchées gourmandes autour des deux produits sera également proposé.

L'événement aura lieu en centre-ville de Toulouse à « l'Appart » le vendredi 22 septembre 2023.



Jeu-concours, campagne publicitaire digitale, partenariats, événements pour valoriser la Noix du Périgord

En cette saison automnale, la Noix du Périgord déploie en solo sa campagne promotionnelle très originale sur les réseaux sociaux. L'occasion est propice pour rappeler à tous que la noix, ce fruit précieux, est une véritable alliée pour la santé.









3. La noix du Périgord, l'aliment santé et bien-être par excellence

La Noix du Périgord, un atout pour le cœur et le cerveau

La Noix du Périgord est riche en acides gras essentiels oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires, à la régulation du cholestérol et à la protection du cerveau.

Ces oméga-3 sont présents dans la noix elle-même, mais aussi dans l'huile de noix du Périgord, qui a obtenu l'AOP en 2021. L'huile de noix du Périgord est une huile vierge qui exhale le goût des noix. Elle donne du caractère et de la finesse aux plats. Idéale pour assaisonner les salades et les crudités ou en cuisson douce, elle rehausse aussi les mets chauds en les arrosant à la fin de la cuisson : pâtes, haricots verts, haricots blancs... Pour garder ses saveurs et sa qualité gustative, il faut la protéger de la chaleur et de la lumière.

La Noix du Périgord, une source de protéines végétales de haute qualité

La Noix du Périgord est une source de protéines végétales de haute qualité, qui apportent tous les acides aminés essentiels à l'organisme. Elle est donc idéale pour les végétariens et les végans qui cherchent à diversifier leurs sources de protéines. Les protéines végétales sont aussi plus digestes et moins acidifiantes que les protéines animales. Elles participent au maintien de la masse musculaire et à la synthèse des hormones.









La Noix du Périgord, une alliée pour la digestion et l'immunité

La Noix du Périgord est riche en fibres, qui favorisent le transit intestinal, la satiété et le contrôle du poids. Elle contient aussi des antioxydants, des vitamines et des minéraux qui renforcent le système immunitaire et le bien-être général. Parmi ces micronutriments, on trouve notamment le sélénium, le zinc, le magnésium, le fer, le calcium, le phosphore, le potassium, les vitamines B et E. La Noix du Périgord est donc un aliment complet et équilibré, qui apporte de nombreux bénéfices pour la santé.

La Noix du Périgord, un aliment énergétique pour les sportifs

La Noix du Périgord est un aliment énergétique, qui fournit des glucides complexes et des lipides de qualité. Elle est donc adaptée aux sportifs qui ont besoin de soutenir leur performance et leur récupération. Les glucides complexes sont des sucres lents qui fournissent de l'énergie sur la durée et évitent les hypoglycémies. Les lipides sont des acides gras insaturés qui favorisent la fluidité du sang et l'oxygénation des muscles. La Noix du Périgord est aussi une source de protéines végétales qui contribuent à la réparation des fibres musculaires après l'effort.



4. La Noix du Périgord est aussi un aliment plaisir et gourmand.

La Noix du Périgord est un fruit à coque qui se décline en trois produits : la **noix fraîche, la noix sèche et le cerneau de noix**. Chacun de ces produits offre une expérience gustative différente et s'adapte à diverses utilisations et occasions.

La noix fraîche est un produit primeur, qui se récolte dès la mi-septembre. Récoltée dans son brou, elle est encore riche en eau. Elle a un cerneau très blanc et une peau facile à peler. Elle se conserve au réfrigérateur et se consomme rapidement. Elle est appréciée dans les salades, idéale en accompagnement de fromages, en dessert ou en collation. Sa fraîcheur et son croquant sont agréables, son fruité végétal lui confère beaucoup de finesse.

La noix sèche prend ensuite le relais. Elle se ramasse dès les premiers jours d'octobre lorsque le brou se fissure et qu'elle tombe naturellement au sol. Elle est lavée et séchée. Fruit sec, elle se garde toute l'année dans un endroit sec et frais. Elle peut être croquée nature, grillée, concassée, hachée ou incorporée dans des pains, des gâteaux, des tartes, des confitures, etc.

Le cerneau de noix est le seul garanti par une AOP en France. Il est extrait de la coquille après séchage, et trié selon sa forme et sa couleur. Prêt à l'emploi, il répond aux modes de consommation modernes. Nature, il est apprécié à l'apéritif, dans les salades ou en collation « healthy ». En cuisine, il se prête à toutes les préparations sucrées ou salées : pains, gâteaux, glaces, sauces, etc. Il peut aussi être transformé en huile ou en farine.



La Noix du Périgord, un aliment convivial à partager

La Noix du Périgord est un aliment convivial, qui se partage en famille ou entre amis, à l'apéritif, au goûter ou au dessert. Elle peut aussi se glisser dans les paniers-repas ou les encas pour combler les petites faims. Elle est facile à transporter, à conserver et à déguster. Elle invite à la découverte et à la créativité. Elle est synonyme de générosité et de gourmandise.

La Noix du Périgord, un aliment local qui respecte l'environnement

La Noix du Périgord est un aliment local, qui valorise le savoir-faire des producteurs et le patrimoine gastronomique de la région. Elle participe ainsi au développement durable et à la préservation de l'environnement. Elle est produite selon les règles de l'AOP Noix du Périgord, qui garantit sa qualité et sa traçabilité. Elle respecte le cycle naturel du noyer, qui est un arbre robuste et peu exigeant en intrants. Elle existe en quatre variétés : la corne, la franquette, la grandjean et la marbot, qui ont chacune leurs caractéristiques et leurs spécificités. La Noix du Périgord est donc un produit authentique et responsable, qui contribue au maintien de la biodiversité et du paysage rural.





GRANDJEAN

La typique

Forte en caractère, cette variété a une saveur marquée, doublée d'une pointe d'amertume. Noix ronde, de calibre moyen, elle est destinée au cassage et présente un cerneau charnu, de couleur prononcée et peu veiné.



CORNE

La rustique

Noix oblongue de petit calibre, elle se distingue par une coquille très solide qui renferme un cerneau très clair, sa saveur douce et sucrée lui confère un goût subtil et raffiné.



MARBOT

La traditionnelle

De maturité précoce, c'est la variété de prédilection pour la noix fraîche. Riche en eau, sa texture est tendre et finement croquante. Lorsqu'elle est séchée, cette noix ronde, de gros calibre, présente un cerneau finement veiné aux arômes très affirmés.



FRANQUETTE

La courtisée

Noix de forme oblongue, de calibre moyen, elle renferme un cerneau blond, sucré. Son arôme délicat en fait une variété très séduisante qui représente plus de 80% de la production.

5 - Deux recettes gourmandes et énergétiques à base de Noix du Périgord : Smoothie Bowl aux Noix du Périgord AOP.

Le smoothie:

Pelez les bananes, coupez-les en rondelles.

Dans le bol d'un robot ou d'un blender puissant, versez les flocons d'avoine et les cerneaux de Noix du Périgord AOP. Ajoutez les rondelles de banane, le yaourt grec et le miel.

Mixez jusqu'à obtenir un mélange plutôt lisse.

Versez le smoothie ainsi obtenu dans un bol, couvrez avec du film alimentaire et laissez reposer minimum 30 minutes dans le réfrigérateur.

Le topping:

Coupez la banane en rondelles.

Coupez le kiwi en quartiers.

Décorez le smoothie en déposant d'abord les rondelles de banane. Intercalez-les avec des quartiers de kiwi. Ajoutez les cerneaux de Noix du Périgord AOP sur un côté.

Ajoutez les framboises, les baies de goji, les graines de courge et les graines de pavot.

Terminez avec quelques feuilles de menthe fraîche. Dégustez.



Temps de préparation : 20 min Temps d'attente : 30 min

INGREDIENTS POUR LE SMOOTHIE

- 600 g de yaourt grec
- 100 g de cerneaux de Noix du Périgord AOP
- 2 bananes mûres
- 80 g de flocons d'avoine complets
- 4 c. à c. de miel

INGREDIENTS POUR LE TOPPING

- 1 banane mûre
- 2 kiwis
- 60 g de framboises
- 40 g de cerneaux de Noix du Périgord AOP
- 1 c. à s. de graines de courges
- 1 c. à s. de baies de goji
- 1 c. à c. de graines de pavot
- 1 branche de menthe fraîches

MATERIEL

- Couteau d'office
- Planche à découper
- Robot mixeur

Temps de préparation : 20 min Temps d'attente : 1 heure

INGREDIENTS POUR 15 ENERGY BALLS

- 5 cuillères à soupe de cerneaux de Noix du Périgord
- + 2 cuillères à soupe de cerneaux
- 8 pruneaux dénoyautés
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café d'huile de Noix du Périgord
- 1 cuillère à café de miel



Préparation:

- 1- Concassez 2 cuillères à soupe de cerneaux de Noix du Périgord dans un mortier puis placez-les dans un bol et laissez de côté.
- 2- Mixez le reste des ingrédients ensemble pendant 45 secondes (le temps de mixage varie en fonction des robots) jusqu'à obtenir une pâte homogène et légèrement huileuse.
- 3- Réalisez des boules dans le creux de votre main et roulez-les dans les noix concassées.
- 4- Placez-les au réfrigérateur pendant 1 heure avant de les déguster.

Conservation: au réfrigérateur dans un compartiment hermétique jusqu'à 2 semaines, ou congelés dans un sachet congélation (pour les décongeler, sortez-les à température ambiante).



SYNDICAT PROFESSIONNEL DE LA NOIX, DU CERNEAU ET DE L'HUILE DE NOIX DU PÉRIGORD

Perrical - 46600 CREYSSE - Tél.: 05 65 32 22 22

contact@noixduperigord.com

www.noixduperigord.com

Informations, visuels et interviews disponibles sur demande auprès du service de presse



Contact : Emmanuelle SMADJA Tél. : 06 09 55 60 19

emmanuelle.smadja@alchimie-rp.com

Avec le concours financier

