< retour

Fruits et légumes

Noisette(s) entière(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : À coque (Amandes, Noisettes...)

Origine : Asie mineure

Famille : Bétulacées

Poids moyen : 1.2g

Fruit du noisetier, petit arbre très décoratif qui pousse facilement sous les climats humides et tempérés.

Le noisetier est aussi appelé «coudrier». Les noisettes sont des akènes ronds ou oblongs, qui se développent par paires ou en groupes de trois. Toutes sont recouvertes, ne serait-ce

que partiellement, d’une enveloppe foliacée verte aussi longue ou sinon plus longue que le fruit, qu’il faut enlever avant de pouvoir casser la noix. La graine loge dans une coquille plus ou moins dure selon les variétés; de couleur jaunâtre, elle est recouverte d’une mince pellicule brune.

Griller, moudre ou couper les noisettes accentuent leur saveur.

VARIÉTÉS

Il existe une centaine de variétés de noisetiers. Certaines sont appelées «aveliniers» de Avellino, ville italienne qui fut pendant plusieurs siècles le plus grand centre de production de ce fruit. L’aveline est légèrement plus grosse que la noisette.

COMMENT CHOISIR ?

Les noisettes sont vendues en écales ou écalées, avec ou sans leur pellicule brune, entières ou moulues, nature, grillées ou salées. Choisir des noisettes aux écales non fissurées et non percées de trous. Se procurer les noisettes écalées vendues dans des pots en verre sous vide ou en conserve, ces contenants assurent un maximum de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Les noisettes s’utilisent entières, moulues ou hachées. Elles sont délicieuses fraîches ou séchées. On les mange souvent en amuse-gueule ou en collation. On ajoute les noisettes aux céréales, aux salades, aux sauces, aux muffins, aux puddings et à la crème glacée. Transformée en poudre, la noisette s’incorpore aux gâteaux et aux biscuits. Hachée finement, on peut en faire un beurre composé pour garnir poissons et crustacés. Elle accompagne très bien la volaille et le gibier.On transforme les noisettes en pâte ou en beurre similaire à la pâte d’amandes et au beurre d’amandes et utilisée de la même façon. Les noisettes sont souvent incorporées au nougat et fréquemment associées au chocolat. On en tire une huile très fine qui ne doit pas chauffer et qui est excellente dans les salades.

COMMENT PRÉPARER ?

Pour griller les noisettes, les étaler sur une plaque à biscuits et les mettre au four (100 à 140°C) jusqu’à ce qu’elles soient dorées, en les remuant de temps à autre.

COMMENT CONSERVER ?

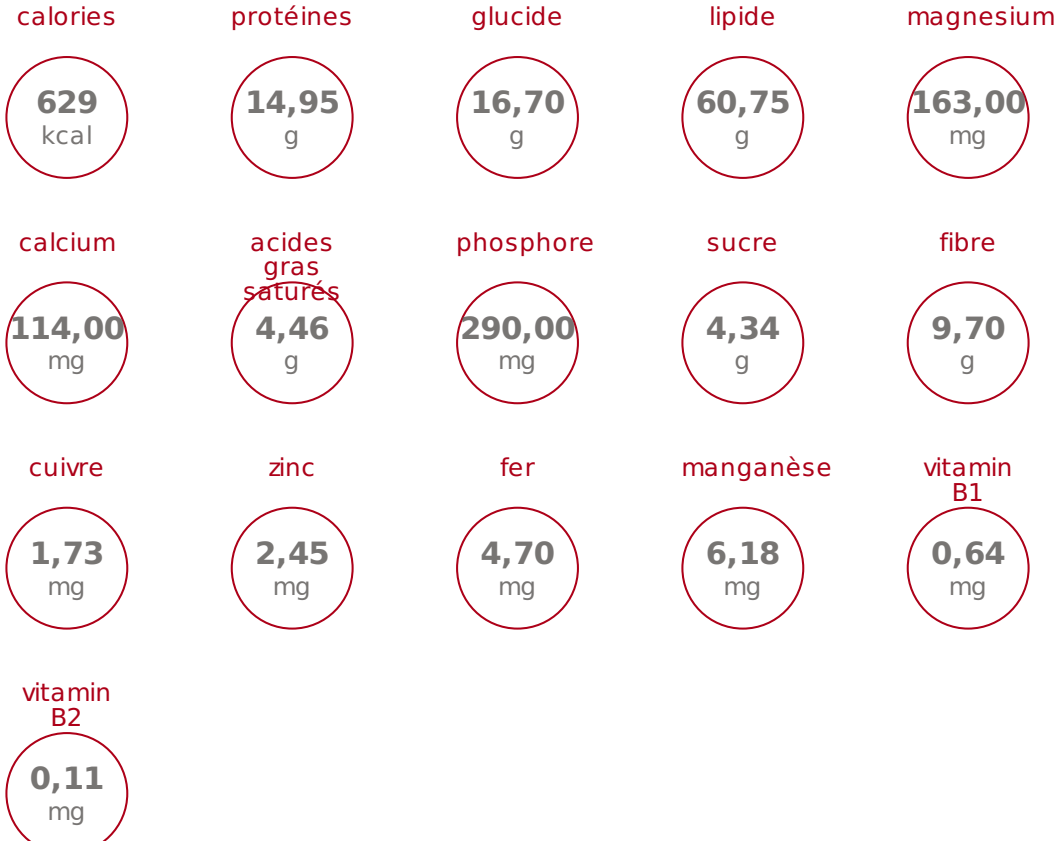
Se congèle : oui
Les noisettes fraîches sont très périssables, surtout lorsqu’elles sont écalées. Les consommer le plus tôt possible. Les noisettes sont moins grasses et ne rancissent pas aussi rapidement que les pacanes, les noix du Brésil et les noix de macadamia. Par contre,

elles deviennent facilement amères et souvent elles se ratatinent.

Les conserver à la température de la pièce, à l'abri du soleil et des insectes. Non écalées, elles peuvent se conserver 1 mois dans un lieu frais et sec. Une fois décortiquées, elles se conserveront de 3 à 4 mois au réfrigérateur ou 1 an au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La noisette est une excellente source de magnésium et de cuivre; une bonne source de thiamine, de potassium, de vitamine B6 et d'acide folique; elle contient du phosphore, du zinc, du fer, du calcium et de l'acide pantothénique. Elle constitue une source de fibres. Les matières grasses sont composées à 88% d'acides non saturés (voir Corps gras).



Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On admet généralement que les premières espèces de noisetier seraient originaires d'Asie Mineure. Puis, de la Grèce antique, elles se sont répandues en Italie, en Espagne, en France et en Allemagne. On trouve mention des noisettes dans des manuscrits chinois datant d'il y a 5 000 ans, soit aussi longtemps que l'histoire de l'agriculture. Grecs et Romains appréciaient la noisette comme aliment mais surtout pour ses propriétés médicinales. Le nom générique de la noisette corylus vient du grec korys et fait référence à la forme de

l’enveloppe extérieure du fruit, qui ressemble à un casque ou à un capuchon.

Plaisir craquant [3]

En savoir plus [3]

Crème de butternut au lait de coco [4]

En savoir plus [4]

Mousse au chocolat au lait et noisettes [5]

En savoir plus [5]

Graines craquantes au paprika [6]

En savoir plus [6]

Baci di dama [7]

En savoir plus [7]

Fruits secs épicés [8]

En savoir plus [8]

Sandwich à l'anchois et pâte de noisette [9]

En savoir plus [9]

Charlotte aux noisettes [10]

En savoir plus [10]

Sole au pamplemousse et croute de graines [11]

En savoir plus [11]

Biscuit dacquoise [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] → [13]
dernier » [15]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15242
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15242
[3] https://www.qooq.com/recipes/plaisir-craquant
[4] https://www.qooq.com/recipes/creme-de-butternut-au-lait-de-coco
[5] https://www.qooq.com/recipes/mousse-au-chocolat-au-lait-et-noisettes
[6] https://www.qooq.com/recipes/graines-craquantes-au-paprika
[7] https://www.qooq.com/recipes/baci-di-dama
[8] https://www.qooq.com/recipes/fruits-secs-epices
[9] https://www.qooq.com/recipes/sandwich-lanchois-et-pate-de-noisette
[10] https://www.qooq.com/recipes/charlotte-aux-noisettes
[11] https://www.qooq.com/recipes/sole-au-pamplemousse-et-croute-de-graines
[12] https://www.qooq.com/recipes/biscuit-dacquoise
[13] https://www.qooq.com/ingredients/noisettes-entieres?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/noisettes-entieres?page=2
[15] https://www.qooq.com/ingredients/noisettes-entieres?page=3