< retour

Fruits et légumes

Noix en poudre

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

Type : À coque (Amandes, Noisettes...)
Origine : Mer Caspienne, Inde
Famille : Juglandacées

La noix est composée d'une graine (amande) appelée «cerneau» lorsqu'elle est verte. Fortement bosselée, cette graine est formée de deux parties dont le tiers environ est soudé ensemble, le reste étant séparé par une membrane.

De couleur blanchâtre, l'amande a une saveur prononcée et elle est recouverte d'une fine pellicule jaune plus ou moins foncée. Elle est enfermée dans une coque dure, bombée plus ou moins lignifiée, de forme arrondie ou oblongue. Cette coque est recouverte d'une enveloppe verte, lisse et collante, nommée «brou».

Elles sont souvent consommées en amuse-gueule.

VARIÉTÉS

Le noyer noir ou noyer d'Amérique (Juglans nigra) et le noyer blanc ou noyer cendré (Juglans cinerea) sont deux espèces abondantes en Amérique du Nord, leur lieu d'origine. Le noyer noir est un arbre magnifique qui mesure généralement de 30 à 40 m. Son écorce profondément fissurée est très foncée.

Sa noix a une coque très dure, difficile à casser, qui a une saveur très prononcée. Cette habitude s'est imposée parce qu'à un moment donné les seules noix sur le marché venaient de Grenoble, endroit réputé mondialement pour la qualité de ses noix.

COMMENT CHOISIR ?

Les noix sont sujettes à une détérioration rapide lorsqu'elles sont exposées à l'humidité, à la chaleur, à l'air et à la lumière. À l'achat des noix non écalées, rechercher des noix qui semblent relativement lourdes et pleines, avec des écales intactes, ni fendues, ni percées. Les noix écalées doivent être cassantes. Écarter les noix molles, ratatinées ou rances. Préférer les noix vendues dans des pots en verre sous vide ou en conserve, ces contenants assurent un maximum de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Les noix se consomment entières, hachées ou moulues, nature ou grillées. On met les noix aussi bien dans les desserts (gâteaux, brioches, muffins, tartes, biscuits, crème glacée) que dans les sauces, les sandwichs, le fromage et les plats principaux (omelettes, légumineuses, mets à l'orientale). La noix peut être utilisée comme condiment dans les farces, les pâtés ou les sauces qui accompagnent les pâtes.Vertes, les noix peuvent être confites dans du vinaigre ou être ajoutées aux confitures et aux marinades. On tire des noix une huile coûteuse d'une saveur plus prononcée que celle de l'huile d'olive, utilisée surtout dans les salades.Le brou entre dans la préparation de liqueurs (ratafia, brou de noix), car il renferme du fuglon, une substance aromatique.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les noix dans un contenant hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité; dans leur coquille, elles se conserveront de 2 à 3 mois. Placer les noix écalées au réfrigérateur pour retarder leur rancissement, elles se conserveront 6 mois. Les noix se congèlent; écalées, elles se conserveront 1 an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les matières grasses sont composées à 86% d'acides non saturés (voir Corps gras).
La noix est une excellente source de cuivre, de magnésium; une bonne source de potassium, de vitamine B6, d'acide folique et de thiamine; elle contient du phosphore, de la niacine, du fer, de la riboflavine et de l'acide pantothénique. Elle est une source de fibres.

Depuis toujours, on attribue à la noix diverses propriétés médicinales. Séchée, la noix serait légèrement laxative et vermifuge. On a longtemps cru qu'elle guérissait les maux de tête, à cause de sa forme que l'on comparait au cerveau humain. Les feuilles de noyer contiennent une substance antibiotique qui leur donne une action bactéricide.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
698 kcal	14,70 g	10,80 g	63,80 g	126,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
67,80 mg	3,00 mg	5,73 g	0,96 mg	384,00 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
3,00 g	5,70 g	1,13 mg	2,51 mg	2,60 mg

manganèse
2,09 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du noyer, arbre cultivé depuis des milliers d'années, originaire des bords de la mer Caspienne et du nord de l'Inde. Dans plusieurs langues, dont le français, le mot «noix»

désigne avant tout le fruit du noyer, ayant relégué au second rang le sens générique du terme qui définit les fruits secs de divers arbres. Le noyer fut introduit en Europe par les Romains et y fut cultivé dès le iv e siècle. Les Grecs le cultivèrent intensivement, car ils appréciaient l'huile de noix. Les Romains le considéraient comme un arbre sacré. En fait, il a toujours été tenu en grande estime car il survit à plusieurs générations. Le noyer fut longtemps un arbre important, particulièrement dans les campagnes. Ses noix nourrissantes étaient précieuses l'hiver lorsque la variété d'aliments était restreinte. On en tirait une huile comestible qui servait aussi pour s'éclairer. Les feuilles étaient utilisées pour leurs propriétés médicinales; le brou servait et sert encore à préparer des liqueurs, des ratafias et des vins aromatisés et sa coque donnait une teinture utilisée en ébénisterie et en teinturerie. Il existe de nombreuses espèces de noyers. Le genre Juglans regia est originaire du sud-est de l'Europe et de l'ouest de l'Asie. Ce noyer peut vivre de 300 à 400 ans et mesure généralement de 10 à 25 m. On le nomme aussi «noyer royal» ou «noyer anglais». Les Britanniques furent d'importants producteurs de cette variété de noix et ils l'importèrent dans de nombreux pays. Aujourd'hui, les principaux pays producteurs de noix sont les États-Unis,la Turquie, la Chine, la Roumanie, l'Iran, la France et la Yougoslavie.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16269

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16269