

LES NOIX



Originaire d'Asie centrale, le **noyer** fut introduit et développé en Europe Par les romains. Cet arbre, d'une longévité comprise entre 300 et 400 ans, Pousse jusqu'à mille mètres d'altitude sur un sol plutôt calcaire.

25 000 tonnes de noix sont récoltées par an en France pour une production Mondiale de 1,5 millions de tonnes.

En France, deux régions se partagent deux A.O.C. (Appellation d'Origine Contrôlée) :

Le Sud Est avec l'A.O.C. (Depuis 1938) de la noix de Grenoble

Production en Isère, Drôme et Savoie

Des variétés Franquette, Mayette et Parisienne

Le Sud Ouest avec l'A.O.C. (Depuis 2002) de la noix du Périgord

Production en Dordogne, Corrèze et Charente

Des variétés Corne, Franquette et Grandjean...



A propos de la Franquette :

Originaire de l'Isère, la Franquette a été mise au point par NICOUD-FRANQUET en 1784. Elle représente **80% de la production** en Rhône Alpes.

C'est une noix de taille moyenne, à coque dure avec une pointe saillante, qui peut se consommer aussi bien fraîche que sèche.

A propos de la Mayette :

Originaire de l'Italie, la Mayette a été introduite en France par MAYET. C'est une noix de grosse taille, aplatie à la base qui lui permet de tenir à la verticale.

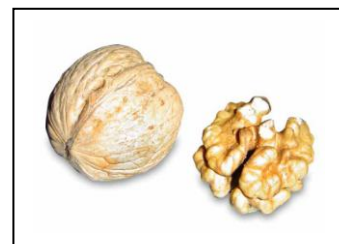
Son goût très fin fait d'elle **la noix du dessert par excellence**.

Il existe aussi des variétés reconnues pour leur grosse taille : Bijou, Gourlande, Glady, Gibbeuse, Jauge et la cocarde des Cévennes.

Les noix se récoltent fin septembre et courant octobre. Le cultivateur de la noix s'appelle **le nuciculteur**. Une fois ramassée, le cerneau à l'intérieur de sa coque humide est encore mou. Les noix sont alors séchées sur **des claies**, puis certaines seront **mondées** pour en extraire les cerneaux.

A retenir : Une noix lourde est encore humide
Une noix légère est prête à consommer
Une noix trop légère est pourrie

Intérêt nutritionnel des noix :



Pour 100 g	Unités	Noix
Eau	g	4.07
Energie	kcal	654
Protéines	g	15.23
Lipides totaux	g	65.21
Glucides	g	13.71
Fibres totales	g	6.7
Minéraux		
Calcium	mg	98
Fer	mg	2.91
Magnésium	mg	158
Phosphore	mg	346
Potassium	mg	441
Sodium	mg	2
Zinc	mg	3.09
Cuivre	mg	1.58
Manganèse	mg	3.41
Sélénium	mcg	4.6
Vitamines		
Vitamine C	mg	1.3
B-1	mg	0.34
B-2	mg	0.15
B-3	mg	1.99
B-5	mg	0.57
B-6	mg	0.54
B-9 Acide folique	mg	98
B-12	mg	0
Vitamine A	I.U	41
Vitamine A	mg	4
Vitamine E	mg	2.9
Lipides		
A.G.S.	g	6.13
A.G.M.I.	g	8.93
A.G.P.I.	g	47.17
W3	g	38.09
W6	g	9.08
Cholestérol		

La noix a tendance à être éliminée de la table du fait de « ses calories et graisses », mais quel dommage...

Justement pour sa richesse lipidique :

Car elle est riche en $\omega 3^*$ et $\omega 6$; ces deux Acides Gras Essentiels (A.G.E.) que l'organisme ne peut synthétiser sont impliqués dans la fabrication des hormones, membranes cellulaires, régulation du cholestérol ...

De plus, les $\omega 3$ ont une action anti-inflammatoire. Conseillés donc dans les traitements anti-rhumatismaux et les démangeaisons de la peau.
☞ A noter que la peau sèche peut être un signe de carence en A.G.E.

De plus et surtout, les études révèlent que ceux qui consomment des noix sont moins sujets aux maladies cardio-vasculaires et hypercholestérolémie grâce aux A.G.E. et aux 72 % d'A.G.P.I. (Acides Gras Poly Insaturés). En effet les noix auraient tendance à augmenter le « bon » cholestérol (H.D.L.) et diminuer le « mauvais » (H.D.L.)

Retenir donc que 5 noix par jour couvrent nos besoins en ces 2 A.G.E.

De plus les noix sont une source appréciable :

En fibres (contre la constipation)

En vitamines B3 B5 B6 (vit. des voies métaboliques)

En vitamine E (vit. anti-oxydante et détoxicante)

En potassium (besoin supplémentaire chez le sportif)

En phosphore (formation et solidité des os et dents)

En magnésium (reconnue contre le stress)

Attention cependant, car **la noix peut être source d'allergie alimentaire**. Elle est d'ailleurs souvent croisée avec les autres oléagineux.

(Ce terme désigne les plantes dont les fruits et graines fournissent de l'huile telles que les amandes, olives ...)

* $\omega 3$: oméga 3

Par pressage traditionnel, 36 kg de noix décortiquées produisent 20 litres d'huile

Cette huile est riche en A.G.P.I. avec également un bon rapport $\omega 3$ $\omega 6$
Mais attention cette huile (onéreuse) rancit vite à la lumière, air et chaleur du fait de sa richesse en A.G.P.I. C'est pourquoi elle ne supporte pas la cuisson et la friture, et qu'elle doit être conservée à l'abri de la lumière (l'idéal étant un récipient opaque) puis au réfrigérateur après ouverture.

Sous la coquille, la noix est un authentique complément alimentaire



La noix a une action équilibrante sur le système nerveux, agit comme protecteur cardiovasculaire et lutte contre l'athéromatose.

Elle est connue pour ses qualités vermifuge et prévient la constipation grâce à sa teneur importante en fibres et en magnésium.

Autrefois, on badigeonnait d'huile de noix puis on massait les enfants rachitiques et les personnes anémiées : cela permettait une « transminéralisation » (la noix est riche en calcium, magnésium, phosphore, potassium, cuivre et zinc) par les capillaires cutanés.

La noix est riche en acides gras polyinsaturés

Grâce à l'acide alpha linoléique ($\omega 3$) contenu dans la noix, et compte tenu du bon ratio $\omega 6$ sur $\omega 3$ qui se situe à environ 5, les scientifiques s'accordent à attribuer à ce fruit oléagineux des propriétés bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, en améliorant le profil des lipides sanguins et l'élasticité des vaisseaux. L'effet antiathérogénique est également attribué au composé azoté qu'est l'arginine en favorisant la dilatation des vaisseaux sanguins, indissociable d'une bonne circulation sanguine.

La noix est riche en phytostérols

Les phytostérols contenus naturellement dans les végétaux sont un des agents protecteurs cardiovasculaire en favorisant la baisse du taux de cholestérol LDL (ou « mauvais » cholestérol).

C'est un concentré d'antioxydants

Les polyphénols sont présents en quantité dans la noix : 500 mg/100 g. Les antioxydants sont des composés capables d'augmenter notre résistance au stress oxydatif causé par des molécules toxiques, les radicaux libres.

La noix est « gorgée » de mélatonine

Des chercheurs de l'université du Texas ont publiés à l'automne 2005, dans la revue *Nutrition*, une étude montrant les vertus des noix sur le sommeil. En étudiant l'ensemble des composés de la noix, ils ont découvert que cette dernière comprend de la mélatonine, qui est indispensable à la régulation du sommeil.

Mais connaissiez vous aussi les noix « exotiques »



La noix de Cajou : plus facile à digérer que la plupart des autres Oléagineux, c'est la plus connue des exotiques. Elle provient de L'anacardier, arbre originaire de l'Amérique centrale. La noix de cajou passe pour être un laxatif doux. On conseille d'en Prendre si besoin une douzaine de noix le matin à jeun, environ 30 Minutes avant le petit déjeuner.



La noix de Pécan : elle est le fruit d'un arbre, le pacanier, qui peut Atteindre plus de quarante mètres de haut et produire 300 kilos de noix Par an. Elle est originaire d'Amérique du nord. L'avantage de la noix de Pécan est qu'elle rancit très peu d'une année sur l'autre, contrairement à Toutes « ses copines » : cela est dû à sa richesse en acide oléique, qui a Un faible taux d'insaturation.



La noix du Brésil : elle nous vient de la forêt équatoriale. Un arbre Donne en moyenne 150 kilos de noix. La noix du Brésil est très riche en Sélénium, oligoélément qui a une fonction antioxydante et présente un Intérêt dans les pathologies directement liées au vieillissement ; la noix Contient aussi un peu de baryum (élément chimique qui devient toxique A forte dose) : Il ne faut donc pas en consommer plus d'une à deux par Jour. Son originalité vient du fait que, perchée au sommet de l'arbre et Etant pratiquement inaccessible : elle doit tomber pour être récoltée



La noix de Coco : c'est un fruit très riche en acides gras saturés, d'où La nécessité de la consommer de manière sporadique pour son goût Unique et de l'éviter en cas d'hypertension artérielle et autres maladies Cardio-vasculaires... Toutefois, la noix de coco contient une quantité Elevée de fibres alimentaires (6%) ce qui en fait un aliment de choix en Cas de constipation. Ce fruit est surprenant car figurez vous que c'est Une véritable arme contre le paludisme. En effet, elle sert de milieu de Culture pour élever une bactérie qui tue les larves de l'anophèle.



La noix de Macadamia d'une grande flaveur, la qualité nutritionnelle De cette noix est comparable à celle de l'amande pour sa richesse en : Magnésium, calcium, Phosphore et vitamines A, B1 et B2. Ce fruit est couramment consommé en Australie et à Hawaï.



La noix d'Areca : Elle est consommée dans de nombreux pays d'Asie Sous forme d'une préparation à mâcher appelée bétel. Elle contient une Quantité notable d'arécaïne et d'arécoline (Alcaloïdes) dont les effets Sont comparables à la nicotine (stimulant, coupe faim et euphorisant) La consommation abusive de cette noix peut amener une dépendance.



La noix de Muscade : épice pour accompagner les viandes, soupes Et le fameux gratin dauphinois. On lui reconnaît des vertus sédatives. Grâce à la myristine qui à forte dose est toxique pour le système nerveux En homéopathie, *nux moschata* est indiquée pour les personnes somno- Lentes, l'huile essentielle étant plutôt antibactérienne



La noix Vomique : elle est issue du vomiquier, arbre d'Asie. Elle est cultivée en Inde, Chine, Birmanie, Thaïlande et Australie. Elle Contient de la strychnine qui est un alcaloïde très toxique. Elle est à L'origine du *Nux Vomica 5CH*, allié précieux des repas copieux.



La noix de Cola : elle peut peser jusqu'à 25 kg ! Elle symbolise la Réconciliation dans les pays d'Afrique de l'ouest, comme le Sénégal. Elle est consommée lors de cérémonies pour signifier la bienvenue aux Invités, l'amitié partagée... peut être est ce dû à ses propriétés anti- Dépressives et aphrodisiaques...



La noix de ginkgo : elle ressemble à une pistache et son goût à Celui du maïs. Dans les pays asiatiques, on la consomme comme une Friandise. Elle est reconnue pour faciliter la digestion, mais elle est Antagoniste à la vitamine B6 (utile à la formation de l'hémoglobine, Facteur essentiel de la croissance et active dans le métabolisme des Graisses et des acides aminés.



Les noix de lavage : originaires de l'Inde, ces noix sont issues de L'arbre à savon. Une fois cueillies et séchées, les noix sont cassées Pour récupérer et conditionner la coquille contenant la saponine qui Est un composé nettoyant 100% naturel.
Pour en savoir plus : www.noix-de-lavage.com

Si tous ces bienfaits ne vous ont pas encore convaincus d'ajouter les noix

A votre alimentation : goûtez les !

La noix se déguste nature ou accompagnée de pain, de salade, de fruits,

Ou d'un morceau de fromage.

Les gourmands adoreront les cerneaux de noix caramélisés au miel.

Les « puristes » les préféreront légèrement grillées au four.

Alors... à vos cerneaux et vos fourneaux !!