

# Comment cuisiner les noix ?

## I. Présentation

### En direct des champs

La noix désigne en fait le fruit issu des arbres du genre *Juglans L* , ou *noyers* et le plus souvent de l'espèce *Juglans regia L.* ou *noyer commun*. Le noyer commun est un grand arbre (25m+) reconnaissable à une écorce blanche, des grandes feuilles composées aux folioles obovales. Il forme des fleurs en grappes au printemps puis des fruits qui arrivent à maturité en début d'automne. Le noyer commun pousse en sauvage et est assez courant dans les campagnes, que cela soit dans les haies ou sur les bords de route.



Jeune Noyer en feuillage d'automne

## Sa culture

Le noyer est cultivé depuis l'antiquité, étant donné l'intéressante richesse alimentaire de ses noix. Sa culture a même été recommandée par Charlemagne ! Il existe donc de nombreuses noyeraies en France, notamment en Isère et en Dordogne. La France possède d'ailleurs deux IGP :

- la **noix de Grenoble** (Isère), au pied du Vercors
- la **noix du Périgord** (Dordogne)

En moyenne, un noyer met une dizaine d'années à produire des fruits.

## Sur les étals

Les noix fraîches se trouvent entre octobre-décembre sur les étals des marchés. Les noix sèches peuvent se trouver toute l'année chez certains revendeurs ou dans les supermarchés. Il existe également cerneaux de noix décortiqués, le plus souvent présents en vrac ou dans les rayons « pâtisserie » des supermarchés



## II. Comment les cuisiner ?

### Comment les utiliser ?

Il existe plusieurs manières de cuisiner les noix :

- Les noix vertes sont utilisables dans un (célèbre) *vin de noix* où l'on laisse infuser les noix coupées en morceaux dans de l'alcool
- Le **cerneau** s'utilise comme un fruit sec: entier, concassé, moulu.. en condiment ou plus
- Les noix peuvent être moulues pour extraire de l'**huile de noix**, qui est un excellent condiment.

Outre le croquant, l'intérêt des cerneaux est de ramener une note d'amertume et une certaine rondeur (grâce à l'huile contenue dedans) dans les préparations. Ce gras peut être un atout mais il doit parfois être contrebalancé en réduisant la quantité de matière grasse apportée par les autres ingrédients (ex : beurre dans les gâteaux).

### Dans quels plats ?

La noix étant un ingrédient tellement courant et usité dans tellement de recettes qu'il est difficile de tout lister. Parmi les plus connues, on peut citer dans les spécialités françaises :

- Les tartes grenobloises aux noix et au caramel.
- Les gâteaux au noix de Grenoble ou du Périgord
- La croquande, gâteau au noix de Villefranche de Rouergue
- le nougat aux noix, ancêtre du nougat d'aujourd'hui
- Le vin de noix, de nos campagnes

D'une manière générale, moules ou en morceaux, les noix s'intègrent très bien dans les gâteaux, cakes, muffins sucrés (on ne parlera pas du brownie), tartes, biscuits... En morceaux elles apportent croquante et amertume, moulues, elles apportent surtout de la rondeur (du gras), et leur saveur. Elles peuvent remplacer une partie de la farine.

Intégrées en morceaux ou en décoration (voire même caramélisées), elles apportent du croquant dans des glaces ou des préparations crémeuses.

En salé, on peut les utiliser dans des salades pour une touche d'amertume, en « topping » de soupe ou de tartinade.

Elles peuvent aussi s'intégrer dans des sauces où elles apporteront de la rondeur. En morceaux dans les cakes salés, flans ou clafoutis, elle donne une touche de croquant et d'amertume.

On peut enfin simplement les utiliser pour relever un bol de fromage blanc et céréales, ou pour s'intégrer dans un pain aux noix, avec une note d'amertume.

## **Avec quoi les associer ?**

La noix se prête à diverses associations. Côté condiments, les épices à pain d'épices, la cannelle (en fait, tout ce qui rappelle Noël) se marient très bien. Le chocolat, le caramel et le miel sont des associations à connaître. Le chocolat-noix par exemple, est excellent. Le café fonctionne aussi très bien avec.

Du côté des fruits, elles relèvent bien pommes, poires, oranges, clémentines, pomelo, kaki, abricots, pêches...

Pour les légumes, elles s'associent très bien avec les légumes doux que sont les carottes, les courges, et les aubergines. Elles peuvent étonnamment condimenter des pommes de terre, les blettes, les brocolis et le chou romanesco. En salade,

l'association avec de la mâche est une valeur sûre

La noix et le fromage est une vraie histoire d'amour : chèvres frais ou piquants, fromages de brebis, fromages de vache crémeux s'associent très bien. N'hésitez d'ailleurs pas à farci un fromage de noix si vous souhaitez une présentation et une saveur festive.

Côté viande et poissons, les noix sont plus à utiliser en condiment. Elles sont un ingrédient de choix pour les farces de volailles ou de poissons, sont intéressantes pour former des croûtes ou des crumbles.

---

### **III. Les recettes du blog**

Si vous possédez ces fruits secs dans votre placard, voici les nombreuses recettes du blog pour les cuisiner :

*Côté salé :*

- [Caviar d'aubergines et noix](#)
- [Clafoutis d'endives aux noix](#)
- [Gratin de chou romanesco, tomme et noix](#)
- [Purée de patidou, lentilles et noix](#)
- [Tarte flambée butternut et noix](#)
- [Tourte aux blettes, pomme de terre et noix](#)
- [Salade de mâche pomme de terre et noix](#)

*Coté sucré :*

- [Cake chocolat et noix](#)
- [Gâteau de Noël, butternut, noix, noisette](#)
- [Galette briochée aux noix](#)
- [Glace au yaourt de brebis, miel et noix](#)
- [Pains aux céréales, raisins secs et noix](#)

- [Pommes au four et aux noix](#)
- [Sablés aux noix](#)



Galette des rois briochée



Gratin chou romanesco tomme noix



Pommes au four et aux noix

Sources : [casseroles et calviers](#) : Spécialités