

Hortense
de Castries

La noix

101 RECETTES 4 SAISONS

Racine

Sommaire

PRÉFACE

p. 7

LA NOIX DANS TOUS SES ÉTATS

p. 10

- Fromage végétal aux noix – PAR LA CUISINE DE L'ÉNERGIE p. 65
- Beurre cru demi-sel aux noix – PAR BEILLEVAIRE p. 67
- Dukkah aux noix p. 69
- Cookies aux noix, cranberries et chocolat blanc p. 71



RECETTES

Le printemps

- Soupe de chou-fleur et huile au cresson p. 25
- Tartines aux morilles p. 27
- Tarte fine au pesto basilic et aux herbes p. 29
- Ceviche de maquereau aux fraises et betteraves, condiment aux noix p. 31
- Tartine aux asperges, œuf mollet et sauce verte p. 33
- Salade de chicons aux fraises et fromage de chèvre p. 35
- Asperges blanches et beurre au citron p. 37
- Tarte rustique aux asperges vertes et Comté p. 39
- Spaghettis au pesto à l'ail des ours p. 41
- et fleurs de courgettes
- Pesto à l'ail des ours et aux noix p. 41
- Cabillaud, gremolata aux noix et citron, herbes et fleurs – PAR DANS LA FORÊT p. 43
- Gnocchis aux noix et beurre de sauge p. 45
- Pithiviers aux épinards et à la truite p. 47
- Rôti de veau et sauce crémeuse aux noix p. 49
- Poulet pané, salade d'herbes p. 51
- et sauce aux noix – PAR MICA
- Tarte à la rhubarbe, amandine aux noix p. 53
- Pavlova aux fruits rouges p. 55
- Rhubarbe et graines de courge rôties p. 57
- à l'orange, chouchous de noix et yaourt
- Chouchous de noix p. 57
- Millefeuille au lait de coco, sirop d'érable p. 59
- et noix caramélisées – PAR TERO
- Vinaigrette fraise et rhubarbe p. 61
- Tartelette aux fraises et citron p. 63

L'été

- Tarte fine aux courgettes p. 75
- Tranches d'aubergine au baba ganoush, salsa aux noix p. 77
- Tartines tomates cerises et mozzarella, vinaigrette à la tomate p. 79
- Salade de chicons, tomates et fruits rouges p. 81
- Vinaigrette à la tomate p. 81
- Spaghettis au pesto, tomates confites et courgettes crues p. 83
- Magret de canard, chutney aux figes p. 85
- Quiche à la betterave, épinards et chèvre p. 87
- Légumes farcis au ragoût de porc et pois chiches p. 89
- Tarte rustique aux aubergines et mozzarella p. 91
- Tarte crue aux myrtilles et au citron p. 93
- Tarte aux fruits rouges p. 95
- Pavlova aux abricots rôtis p. 97
- Cheesecake aux framboises p. 99
- Abricots rôtis aux pistaches, noix, vanille et yaourt p. 101
- Mousse au chocolat et caramel aux noix p. 103
- Amandines aux abricots et lavande p. 105
- Cocktail à la pastèque et à la liqueur de noix p. 107
- – PAR WILD DRINKZ
- Cookies au chocolat noir et paprika fumé p. 109
- Infusion glacée aux feuilles de noyer, framboises et menthe p. 111
- Muhammara aux poivrons jaunes p. 113
- Pesto rouge aux noix et pecorino p. 115
- Mendiants aux noix et fruits secs – PAR MIKE & BECKY p. 117
- Biscuits aux noix – PAR POILÂNE p. 119
- Chouchous au paprika fumé p. 121

L'automne

- Soupe de brocolis, halloumi, crumble de noix et parmesan – PAR PASCALE NAESENS p. 125
- Soupe à l'oignon, chouchous au paprika fumé p. 127
- Salade de chicons, pommes et noix p. 129
- Vinaigrette à la pomme p. 129
- Tarte fine à la courge et paprika fumé p. 131
- Croquettes au fromage de brebis et aux noix – PAR KROKET p. 133
- Rigatoni aux noix p. 135
– PAR SERGE LITVINE, PROPRIÉTAIRE DE LA VILLA LORRAINE
- Poulet rôti aux citrons confits et aux olives p. 137
- Lasagnes aux épinards et à la sauce italienne p. 139
- Spaghettis au pesto et shiitake p. 141
- Tarte rustique aux figues p. 143
- Pavlova aux agrumes p. 145
- Poires rôties aux raisins blonds, aux noix, à la cardamome et yaourt p. 147
- Gâteau aux racines de persil, citron et cranberries p. 149
- Croûte aux noix – PAR LES TARTES DE FRANÇOISE p. 151
- Glace aux noix caramélisées – PAR LE GLACETRONOME p. 153
- Cake aux noix – PAR LEVURES SAUVAGES p. 155
- Houmous de betterave aux noix p. 157
- Pain aux noix – PAR KHOBZ p. 159
- Confiture de figues et noix – PAR PIPAILLON p. 161
- Granola gourmand aux noix – PAR LEVAIN p. 163
- Cerneaux de noix rôtis au tamari p. 165
- Cookies au chocolat au lait, amandes et noix p. 167
- Pain aux graines et fruits secs sans farine p. 169
- Pesto à la sauge et aux noix – PAR PINSACI TU p. 185
- Chicons au gratin p. 187
- Pavlova à la crème de marrons p. 189
- Glace aux noix, mandarines confites et sable de noix p. 191
- Sable de noix p. 191
- Brownie au chocolat – PAR LAURENT GERBAUD p. 193
- Petits gâteaux aux noix et glaçage au café – PAR SARAH CISINSKI p. 195
- Banana bread – PAR NATS RAWLINE p. 197
- Cheesecake aux fruits de la passion p. 199
- Tarte aux noix – PAR ROB THE GOURMETS' MARKET p. 201
- Kumquats rôtis au miel et au piment d'Espelette, yaourt p. 202
- Monkey Milk – PAR WILD & THE MOON p. 203
- Bruschetta à la crème de bleu, aux noix et au miel p. 205
- Vinaigrette à l'orange p. 207
- Pâte à tartiner aux noix – PAR EUGÈNE p. 209
- Encas aux noix et abricots secs p. 211
- Pain à l'engrain et aux noix – PAR LEVURES SAUVAGES p. 213
- Cookies aux 3 chocolats p. 215
- Infusion glacée aux feuilles de noyer, pomme et gingembre p. 217



NOK, UNE AVENTURE HUMAINE p. 218



L'hiver

- Soupe de courge aux kumquats p. 173
- Tarte fine aux carottes et dukkah p. 175
- Tranches de chou rôties à l'orange p. 177
- Salade de chicons, radicchio et orange p. 179
- Tarte Tatin aux chicons p. 181
- Tarte rustique aux oignons rouges, poire et brie p. 183
- Spaghettis au pesto de sauge p. 185

INDEX DES INGRÉDIENTS p. 220

LEXIQUE p. 222

NOS MEILLEURES ADRESSES p. 223

« Nous sommes
comme les noix :
nous devons
être brisés pour
être découverts. »

KHALIL GIBRAN

ARTISTE, ÉCRIVAIN, PEINTRE, POÈTE (1883 - 1931)

Préface

La noix a tout bon ! Source de multiples bienfaits pour la santé, écologique, et surtout, si bonne ! Avec son délicieux goût, rond, légèrement amer, presque fumé... Comme un petit bonbon, bienveillant.

Disponibles toute l'année, les noix se retrouvent souvent sur les tables de campagne, lovées les unes contre les autres dans un panier en osier, ou disposées comme une nature morte, entourées de fruits, de fleurs, de feuilles et légumes de saison sur les dessertes de cuisine. Parfois sur les tables basses, comme une invitation à la gourmandise qui fait du bien à l'âme.

Elles sont témoins de moments de vie, anodins et importants. Casser des noix donne une touche moins solennelle à certaines confessions, plus intimes à d'autres discussions au coin du feu crépitant, où l'on y jettera la coque.

On les retrouve parfois en cosmétique pour nourrir la peau, ou dans les boîtes à outils pour teindre le bois.

Au fil des pages, Hortense transmet avec engouement sa passion pour la noix, et son projet de la redécouvrir et de la faire aimer. Ce livre regorge d'informations sur cette denrée d'exception et de recettes gourmandes pour la savourer au fil des saisons...

Bienvenue dans l'univers *loca loca* de notre amie la noix !

Angèle Ferreux-Maeght





La noix dans tous ses états

LES ORIGINES DE LA NOIX ET SA CULTURE

Les premières traces de noix remontent à 50 000 ans avant notre ère. Originaires des zones montagneuses de l'Asie, le noyer a été domestiqué il y a 12 000 ans et introduit en Europe de l'Ouest et en Afrique du Nord par les Grecs et les Romains.

Actuellement, la Chine, la Californie, l'Iran, le Chili et l'Ukraine sont les principaux producteurs de noix. Ils représentent près de 90% de la production totale. Dixième producteur mondial, la France est au premier rang des producteurs européens. Il n'y a qu'une vingtaine d'années que la Belgique s'est lancée dans cette culture. Et il faut sept à dix ans pour que le noyer commence à produire, et douze à quinze ans pour qu'il atteigne sa maturité.

La noix fait partie des fruits à coque dont les volumes de production sont les plus importants au monde après l'amande et la noix de cajou (plus de 2 millions de tonnes produites en 2021-2022). Après la pomme, c'est le fruit le plus cultivé en France et les surfaces qui lui sont consacrées sont en augmentation constante (+ 30 % ces dix dernières années). En Europe, 25% de la production est actuellement cultivée en bio.

Il existe différentes variétés de noix : entre autres Lara, Fernor, Parisienne, Mayette, Marbot, Bijou, Grandjean et Franquette, la plus répandue. Deux régions de France bénéficient d'une AOP : Noix de Grenoble (depuis 1938) et Noix du Périgord (depuis 2002), pour respectivement 3 et 4 variétés.

En Europe et dans l'hémisphère Nord, la récolte des noix a lieu entre septembre et novembre ; dans l'hémisphère Sud, en mars et avril, ce qui correspond à l'automne chilien. Elle se fait en 5 étapes.

1. LE RAMASSAGE

À l'automne, lorsque le brou de la noix se fissure et que la coque devient sombre et humide, les noix commencent à tomber des arbres. Elles sont à maturité. La ramasseuse passe entre les noyers pour les récolter au sol. Et si les noix ne tombent pas d'elles-mêmes, les arbres sont secoués pour aider les noix arrivées à maturité à tomber. Cela se fait plusieurs fois et l'on a bien soin de laisser les fruits au sol le moins longtemps possible pour éviter qu'ils ne s'abîment.

2. LE LAVAGE

Les noix sont immédiatement lavées pour les débarrasser des impuretés qui ont été prises avec elles par la ramasseuse.

3. LE TRI

Étape essentielle, le tri s'effectue à la main sur des tapis en mouvement. Deux ou trois opérateurs éliminent les noix abîmées, pourries ou cassées.

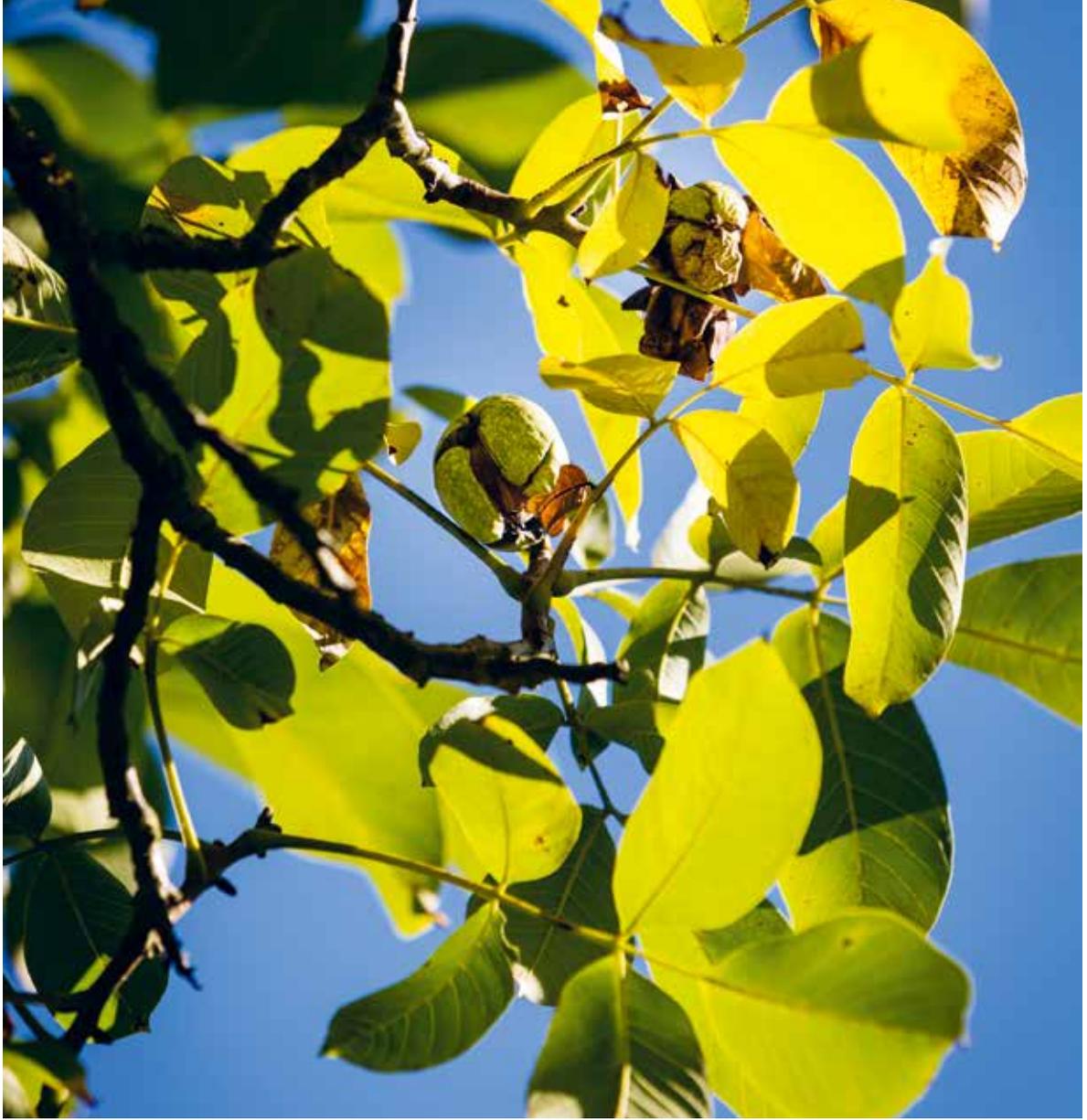
4. LE SÉCHAGE

Dans les quelques heures qui suivent leur ramassage, à l'exception des noix qui seront consommées fraîches et qui devront être consommées dans les 15 jours en étant conservées au réfrigérateur, les noix sont disposées dans des séchoirs où, par ventilation artificielle, elles voient leur taux d'humidité baisser sensiblement, gage d'une bonne conservation tout au long de l'année.

Les séchoirs traditionnels, en bois, permettaient un séchage en quelques semaines. Aujourd'hui, dans des séchoirs de différents types, cela va beaucoup plus vite : 3 à 4 jours suffisent. Après séchage, le taux d'humidité est au-dessous de 12% et la noix ainsi séchée pèse entre 5 et 10 g selon son calibre.

5. LE CALIBRAGE

Une fois séchées, les noix sont envoyées dans une calibreuse qui les répartit selon leur taille : cela va du calibre 24 mm pour les plus petites, au calibre 38 mm. La Noix de Grenoble AOP doit mesurer 28 mm ou plus. Les noix sont ensuite stockées, en général en palox à température ambiante. Au printemps, on les met en

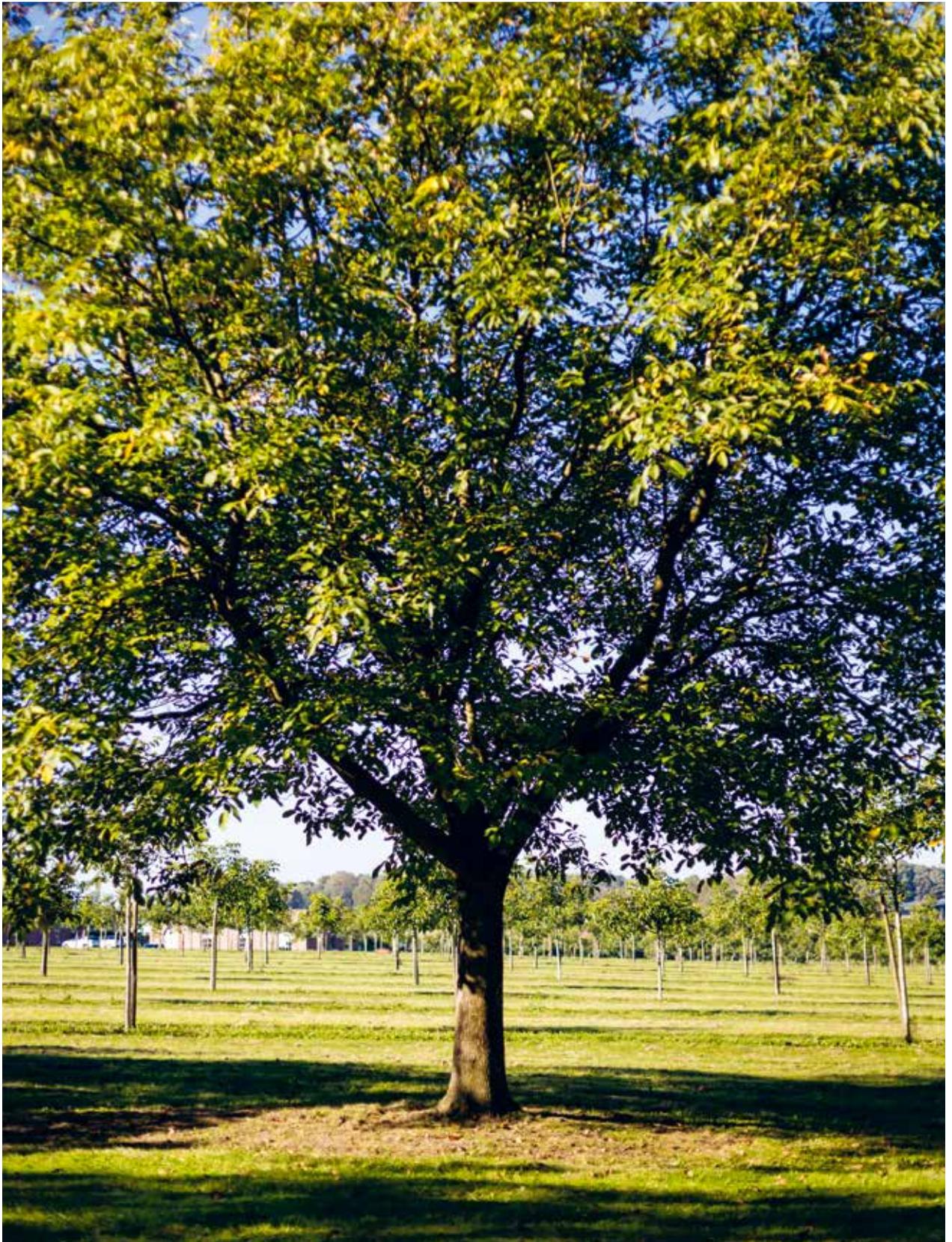


chambre froide à une température n'excédant pas 8 °C. Cela permet de préserver leurs qualités organoleptiques et bactériologiques. La noix est un fruit de saison qui peut se manger toute l'année s'il est bien conservé.

LE CASSAGE

La première étape vers la transformation est le cassage. La chaîne de cassage, mécanique, permet de casser les noix en coque et de séparer les cerneaux de la coquille. Il reste néanmoins indispensable d'avoir 1 à 2 personnes sur le tapis de sortie pour

trier manuellement les cerneaux les moins beaux, les coquilles restantes et les noix mal cassées. Un kilo de noix en coque donne, selon les calibres et les variétés, entre 250 et 400 g de cerneaux.



LA NOIX ET SES BIENFAITS

LES FRUITS À COQUE : DES FRUITS DIFFÉRENTS

Les noix et autres fruits à coque ont été classés dans la catégorie des « fruits ». Pourtant, ils n'ont pas grand-chose en commun. Les autres fruits, sauf l'avocat et la noix de coco, sont riches en sucre, très pauvres en protéines et en matières grasses. À l'inverse, les fruits à coque sont pauvres en sucre, riches en protéines et extrêmement riches en matières grasses. Leur apport calorique est élevé et leur vaut même parfois la réputation de faire grossir. Or, les matières grasses qu'ils contiennent sont de qualité et ne font pas grossir (à condition bien sûr de ne pas les consommer avec excès). Ils ont des effets bénéfiques aujourd'hui connus sur la santé. D'où l'intérêt de les redécouvrir et d'augmenter leur consommation au quotidien. Or, la consommation actuelle de la majorité de la population est insignifiante : moins de 5 g par jour et par personne !

LES SPÉCIFICITÉS DE LA NOIX

La noix, fruit du noyer, se compose de 3 parties. La première enveloppe s'appelle le brou. Il est vert, mou, charnu. Il s'utilise dans les teintures pour le bois et les cheveux. Il est également utilisé pour préparer des boissons ou de la confiture. Lorsque l'on ramasse les noix à l'état sauvage, il laisse une coloration brune sur les doigts, dont il est difficile de se débarrasser. La présence de brou sur les noix vendues en magasins ou sur les marchés ne signifie pas qu'elles sont plus naturelles ou bios. Les producteurs ne sont simplement pas équipés d'une chaîne de lavage qui permet à la noix d'arriver propre sur les étals.

La seconde enveloppe est une coquille ligneuse d'un brun plus ou moins clair selon les variétés.

Enfin, le fruit lui-même, le cerneau qui a la forme d'un cerveau, est formé de deux gros cotylédons d'un blanc ivoire recouverts d'une peau, qui va du beige clair au brun foncé. Leur texture est douce avec parfois, au goût, une touche d'amertume.

LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Les bienfaits des noix pour la santé sont reconnus.

CONSTITUANT (G)	TENEUR MOYENNE POUR 30 G DE CERNEAUX (PORTION JOURNALIÈRE RECOMMANDÉE)
Énergie	209 kcal – 864 kJ
Protéines	4,41 g
Glucides	3,24 g
<i>dont sucres</i>	0,9 g
Lipides	19,14 g
<i>dont acides gras saturés</i>	1,71 g
<i>dont acides gras mono-saturés</i>	3,54 g
<i>dont acides gras poly-insaturés</i>	13,89 g
Fibres	1,8 g
Eau	0,9 g
Vitamine B9 (acide folique)	40,5 µg
Cuivre	0,33 mg
Manganèse	0,63 mg
Phosphore	115,2 mg

La noix est un aliment calorique car elle est riche en lipides et plus particulièrement en acides gras mono- et poly-insaturés. Ces acides gras sont dits essentiels car ils participent au développement du cerveau et de la rétine dès le début de la vie. Il s'agit principalement d'acides linoléique et alpha-linoléique que notre corps ne peut produire lui-même.



Soupe de chou-fleur et huile au cresson

POUR 4 PERSONNES

FACILE

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 25 min

CONSERVATION :

3 jours au réfrigérateur



INGRÉDIENTS

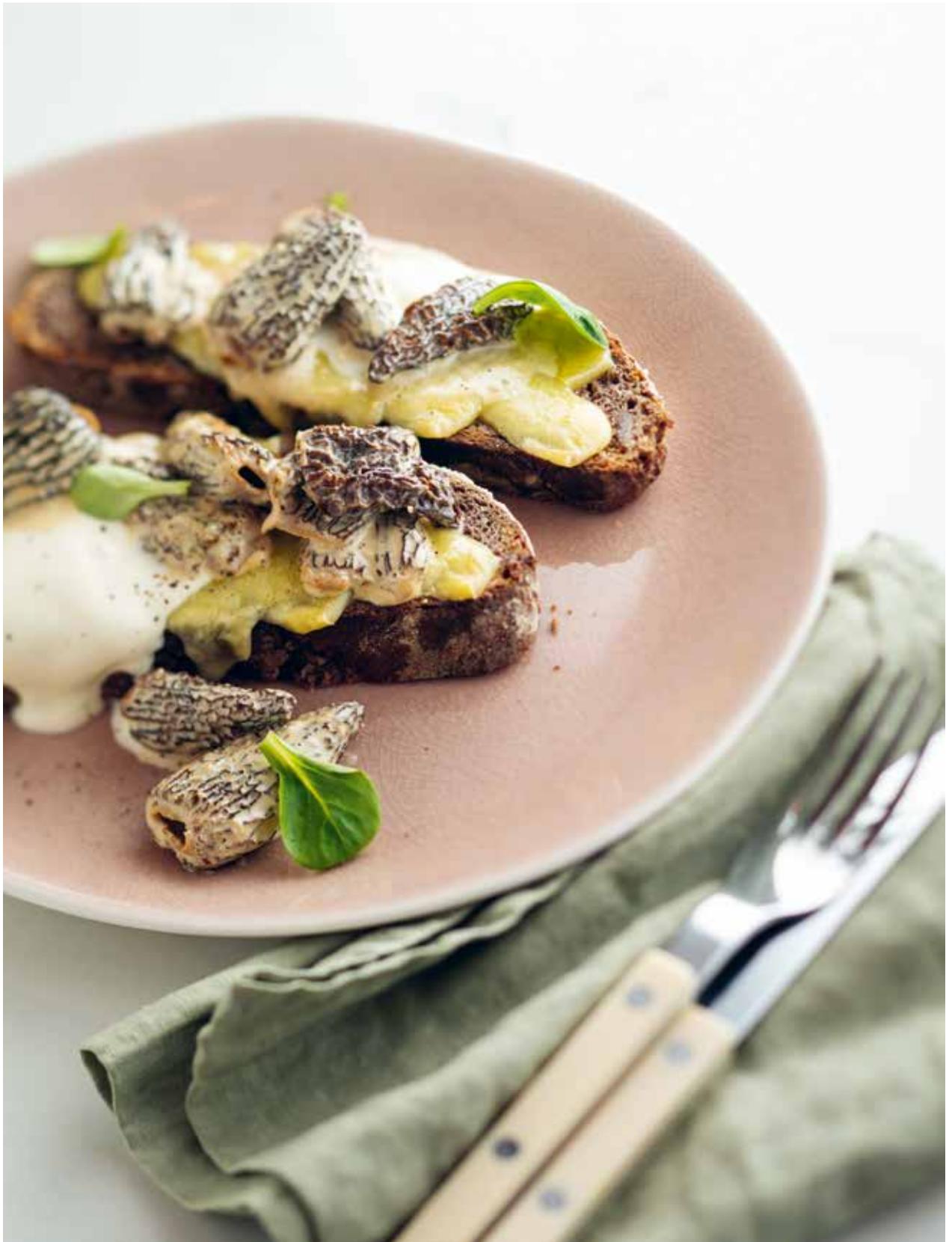
- 1 chou-fleur
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre du moulin
- ½ botte de cresson
- 1 poignée de micro-pousses (radis, cresson, moutarde, etc.)
- 4 c. à soupe de dukkah aux noix (recette à la page 69)

Détaillez le chou-fleur en morceaux, mettez-le dans une casserole et recouvrez-le d'eau. Faites-le cuire 25 min jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Enlevez un peu d'eau et mettez-la de côté, ajoutez 4 c. à soupe d'huile d'olive et mixez finement pour obtenir un résultat onctueux (rajoutez l'eau mise de côté si la soupe est trop épaisse). Salez et poivrez.

Pendant ce temps, préparez l'huile au cresson : mixez le cresson avec 2 c. à soupe d'eau, passez le jus au chinois en pressant bien pour aller chercher un maximum de liquide. Remettez le jus dans le mixeur, ajoutez 4 c. à soupe d'huile, salez, poivrez et mixez quelques secondes pour obtenir une huile bien verte et montée (vous pouvez faire la même chose au fouet).

Dressez la soupe dans des bols ou des assiettes creuses, répartissez l'huile au cresson, ajoutez les micro-pousses et le dukkah.

Le dukkah fait partie des épices couramment utilisées au Moyen-Orient et principalement en Égypte. On le consomme traditionnellement sur du pain qui a été préalablement trempé dans de l'huile d'olive, comme le zaatar. Il peut s'employer pour relever une vinaigrette et apporter du croquant à un plat, notamment une soupe.



Tartines aux morilles

POUR 4 PERSONNES

FACILE

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 25 min



INGRÉDIENTS

- 2 échalotes roses
- 350 g de morilles fraîches
(ou 100 g de morilles séchées)
 - 40 g de beurre
- 1 verre de vin blanc sec
- 20 cl de crème crue épaisse
 - Sel et poivre du moulin
- 4 tranches de pain aux noix
 - 4 tranches de Comté
 - Salade de blé (mâche)

Si vous choisissez des morilles séchées, réhydratez-les dans de l'eau chaude pendant au moins 1 h. Filtrez l'eau, faites réduire en mettant sur feu vif et utilisez-la dans la sauce, en même temps que le vin blanc.

Procédez pour le reste de la recette comme avec des morilles fraîches.

Épluchez et hachez les échalotes. Faites revenir les morilles et les échalotes dans le beurre à feu vif, pendant 3 min. Ajoutez le vin blanc et laissez-le s'évaporer quelques minutes. Ajoutez ensuite la crème, baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 15 min. Salez et poivrez. Les morilles doivent cuire au moins 20 min pour ne plus être toxiques.

Préchauffez le four à 180 °C. Posez les tranches de pain sur la plaque de cuisson, garnissez-les de tranches de Comté et enfournez-les pour 5 à 8 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le pain légèrement toasté.

Dressez les tranches de pain sur des assiettes, garnissez-les de crème aux morilles et de salade de blé.

Les morilles crues contiennent des toxines qui disparaissent à la cuisson, raison pour laquelle elles ne se mangent jamais crues. Il faut donc toujours bien les cuire.



Tarte fine au pesto basilic et aux herbes

POUR 4 PERSONNES

FACILE

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min



INGRÉDIENTS

- 1 botte de basilic
- ½ botte de coriandre
- 4 brins de persil plat
- 1 pâte feuilletée pur beurre
 - 100 g de pesto basilic
 - 10 cl de crème liquide
 - 1 œuf
- 2 c. à soupe de parmesan
 - + un peu pour la garniture
 - Fleur de sel
- ½ c. à café de poudre de piment d'Espelette
- Huile d'olive vierge extra

Préchauffez le four à 190 °C. Effeuiliez les herbes, conservez-les dans un peu d'eau froide. Égouttez-les au dernier moment.

Étalez puis coupez un rectangle de 20 sur 40 cm de pâte feuilletée. Coupez-le ensuite en 4 rectangles de 10 sur 20 cm. Repliez les bords et collez-les avec un peu d'eau. Placez-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Mélangez le pesto avec la crème, l'œuf et le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Garnissez les tartes de ce mélange. Saupoudrez-les de parmesan, de piment d'Espelette et enfournez 20 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et bien dorées. Au sortir du four, ajoutez les herbes, un filet d'huile, un peu de fleur de sel et de piment d'Espelette.

En plat, comptez 2-3 tartes par personne, accompagnées d'une belle salade.

Pour faire un pesto au basilic, remplacez l'ail des ours par la même quantité de basilic, voir recette à la page 41.

→ DÉCLINÉE EN 4 SAISONS.

Merci à

Éric

d'avoir osé se lancer dans cette aventure un peu folle.

Muti et Bon-Papa,

grâce à qui ce projet a vu le jour.

Catherine et Christian

d'être les chevilles ouvrières de notre projet.

Diane

pour sa créativité et d'avoir su mettre en valeur nos produits.

Jean-Baptiste

pour son soutien et sa confiance depuis le départ.

Dorotheé, Séverine et Ghislain

pour leurs partages d'expériences.

Papou

pour ses conseils dans cette aventure.

Michelle

pour son enthousiasme et de nous avoir guidés pour écrire ce livre.

Frédéric

pour ses photos.

Line

pour ses recettes, ses idées et son talent.

Jean-Claude

pour sa relecture.

Nos partenaires et amis

qui ont créé une recette mettant les noix à l'honneur pour nous dans ce livre.

Angèle,

dont j'aime tant les livres et les produits, qui a accepté de préfacer ce livre.

Tous les artisans

et acteurs de l'alimentation

qui ont accepté de jouer le jeu et de soutenir notre projet en achetant des noix locales !

Wood-Lo

pour ses accessoires et **Bucoliques** d'avoir fleuri le livre.

Amélie de Borchgrave

et Bilitis Scaramuzza

de nous avoir prêté des tissus, de la vaisselle et de la céramique pour mettre en valeur nos recettes et nous permettre de composer de jolies tables.

Colophon

Textes :

© Hortense de Castries,
Line Couvreur et Éric Loise

Photographies :

© Frédéric Raevens

Conception graphique

et mise en page :

© Facetofacedesign

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités. Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2023

Éditions Racine,
Tour & Taxis – Entrepôt royal
Avenue du Port 86C / bte 104A
B-1000 Bruxelles

1^{er} tirage

D. 2023. 6852. 18
Dépôt légal : septembre 2023
ISBN 978-2-39025-249-8
Imprimé en Europe