



## Historique

Bien avant d'être domestiquée, la noix a été ramassée à l'état sauvage. Originaire d'Asie centrale, le noyer était connu des Grecs qui appréciaient l'huile de noix. Les Romains ont introduit et étendu sa culture en Europe. Certains botanistes estiment que le noyer serait dans nos régions depuis l'époque tertiaire. Pour d'autres, le noyer aurait disparu de nos régions pendant l'ère glaciaire, pour être réintroduit plus récemment en provenance des Balkans.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Importations

8000 tonnes

Cerneaux en provenance d'Europe de l'Est et d'Inde

### Production française

34 228 tonnes

Cultivées dans le Dauphiné et le Périgord.

Il existe trois types de produits :

Les **noix fraîches**

Les **noix sèches**

Les **cerneaux**

## Variétés et Saison

**Fraîche**, on la trouve sur les étals **de la mi septembre à la mi octobre**, tandis que sèche c'est un produit d'automne et d'hiver mais disponible **toute l'année** dans le commerce. On distingue **plusieurs variétés** :

Variétés	Caractéristiques	Utilisation	Origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Franquette	Coque moyenne à grosse, allongée, moyennement épaisse. Cerneau blond clair. Excellente qualité gustative, à saveur très aromatique et au goût de noisette.	Fruit sec, en noix fraîche et en cerneaux.	Isère												
Parisienne	Coque moyenne à grosse, oblongue courte à rectangulaire, assez mince. Cerneau clair mais parfois veiné. Saveur assez aromatique.	En fruit sec et en cerneaux.	Isère												
Marbot	Coque assez grosse, globuleuse, assez mince. Cerneau clair, à tendance à être veiné. Arôme marqué. Cerneau croquant rappelant l'amande fraîche.	En noix fraîche et en fruit sec.	Lot et Corrèze												
Lara	Coque grosse, globuleuse, mince, à soudure bonne. Cerneau assez clair, a tendance à foncer en conditions de conservation mal assurées. Saveur neutre.	En noix fraîche.	Sud Ouest												
Corne	Coque moyenne, légèrement oblongue avec base arrondie, épaisse. Cerneau très clair. Saveur très aromatique, douce, légèrement sucrée, goût subtil et raffiné.	En cerneaux, en fruit sec. Noix de table par excellence.	Corrèze												
Grandjean	Coque moyenne à petite, oblongue courte avec base légèrement arrondie, quelquefois plane, mince. Cerneau très clair à clair. Saveur aromatique, goût marqué de noix doublé d'une pointe d'amertume.	En cerneaux et en noix de casse.	Dordogne												
Mayette	Coque assez grosse, légèrement conique au sommet et plate à sa base, moyennement épaisse. Cerneau clair à assez clair. Saveur fine et très savoureuse. Goût de noisette.	Utilisée en cerneaux. Utilisée en dessert.	Isère												



## Appellations d'origine

La **Noix de Grenoble** (variétés "Franquette", "Mayette" et "Parisienne") bénéficie depuis 1938 d'une Appellation d'origine contrôlée (AOC).

La **Noix du Périgord** (variétés "Corne", "Marbot", "Grandjean") a également obtenu une AOC en 2002.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	6
Protides	10
Lipides	51
<b>Apports énergétiques</b>	
Kjoules	1605
Kcalories	385

Autres (mg pour 100g)	
<b>Vitamines (mg pour 100g)</b>	
B1	0,43
B2	0,16
B5	1,6
B3	1,8
Calcium	44
Potassium	690
Phosphore	510
Magnésium	130
Fer	2,4
Cuivre	0,21
Eau (g)	30
Fibres (g)	5,5

Même en petite quantité, c'est un **bon complément alimentaire**, riche en vitamines et minéraux divers.

Ses teneurs en fibres (notamment en fibres solubles) et en acides gras insaturés, dépourvus de cholestérol, participent à son effet favorable pour la **santé cardio-vasculaire**.

Elle contient également parmi ses lipides, les essentiels **Oméga 3**, dont les ANC sont couverts avec **seulement 3 à 5 noix !**

On peut noter que la noix **sèche** est bien **plus énergétique** que la fraîche (660 kcal pour 100g).

## Conseils



Les **fraîches** se conservent **quelques jours** au réfrigérateur, mais, avec une humidité supérieure à 20 %, elles sont aussi fragiles que les fraises... Les **sèches** peuvent elles se conserver **toute l'année**, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Consevation

Préparation

Les noix fraîches se consomment sans attendre, **sans leur peau**, légèrement amère. Une fois sèches, on peut tremper les cerneaux **une nuit dans du lait** pour leur redonner leur goût de frais. Les cerneaux sont très appréciés pour grignoter à l'apéritif et pratiques à utiliser pour des pâtisseries.

On peut les **faire rôtir** avant de les servir ou de les utiliser dans une recette pour leur donner une saveur agréable. Elles s'accompagnent aussi bien avec des **mets salés** (salades, fromages, farces, sauces...) **que sucrés** (pâtisseries ou confitures).

