Série «Noix»

# Noix du Brésil

Récoltées à la main dans la forêt tropicale, ces noix savoureuses et riches en nutriments se retrouvent dans les mélanges de noix et de müesli suisses, où elles figurent le plus souvent tout en haut.

TEXTE: JÜRG LENDENMANN

Presque toute la récolte mondiale de noix du Brésil provient d'arbres sauvages de la forêt tropicale d'Amérique du Sud. Les tentatives de cultiver ces géants de la forêt vierge en plantations n'ont pas rencontré le succès commercial espéré.

Le noyer du Brésil *(Bertholletia excelsa* Bonpl.) appartient à la famille des Lécythidacées (Lecythidaceae). Son nom allemand, Paranuss, renvoie à «Castanha do Pará», Pará étant l'un des États brésiliens où il prospère. Le nom latin du genre rend hommage au chimiste français Claude Louis Berthollet (1748–1822).

## Des fruits comme des boulets de canon

Avec sa couronne en ombrelle, le noyer du Brésil atteint jusqu'à 60 mètres et dépasse la plupart des autres arbres de la forêt vierge. Seules quelques espèces d'abeilles pollinisent ses fleurs. Le développement des fruits dure jusqu'à 18 mois. Sphériques et pesant jusqu'à deux kilogrammes, ils ressemblent à des noix de coco. Comme celles-ci, les «castanhas» – nom donné aux capsules fruitières au Brésil – présentent une coque extrêmement dure.

Plusieurs mois peuvent s'écouler avant que les capsules ne se décomposent au sol et libèrent les graines. Les agoutis – rongeurs capables d'ouvrir les



Photo: RHJ/stock.adobe.com



capsules avec leurs dents – jouent donc un rôle important dans la dissémination de la plante. Les capsules renferment en général 10 à 20 graines trigones. Leur coque dure protège la noix proprement dite, soit l'embryon et le tissu nourricier, entourés d'un tégument brun foncé. En enterrant les graines et en les oubliant souvent, les agoutis contribuent aussi à la dissémination de la plante.

Un arbre adulte produit chaque année jusqu'à 600 kg de capsules fruitières, voire jusqu'à 800 kg de noix.

## Grignoter avec modération

Les noix du Brésil sont très riches en énergie et en nutriments.

Pour 100 grammes, elles contiennent:

- 17 g Protéines
- 66,5 g Lipides*
- 4,2 g Glucides
- 7,5 g Fibres alimentaires
- 3,4 g Eau
- 1,4 g autres composants

Valeur énergétique: 698 kilocalories

* 16 g d'acides gras saturés; 23,9 g d'acides gras mono-insaturés; 24,4 g d'acides gras polyinsaturés; 23,86 g acide linoléique.

### L'effet des noix du Brésil

En ouvrant un sachet de mélange de noix ou de müesli aux noix, on retrouve «toujours» les noix du Brésil sur le dessus. Des chercheurs de l'Université de Manchester ont étudié ce phénomène, connu sous le nom d'effet des noix du Brésil. Il apparaît lorsque des particules de tailles différentes sont secouées, soumises à des vibrations ou à un cisaillement. La tomodensitométrie à résolution temporelle a permis de montrer que les noix du Brésil ne remontent qu'après s'être suffisamment redressées, puis reprennent une position plate une fois en haut.

Minéraux importants: 650 mg de phosphore, 640 mg de potassium, 350 mg de magnésium, 160 mg de calcium, 2,4 mg de fer, 240 µg de sélénium

Il convient de relever la teneur élevée, mais très variable, en sélénium: une seule noix du Brésil pouvant déjà couvrir les besoins journaliers, il est recommandé de ne pas en consommer plus de deux par jour.

D'autres composants expliquent souvent la recommandation de consommer ces noix avec modération. «Les sols de la forêt tropicale d'Amérique du Sud – l'habitat de ces arbres – étant relativement pauvres en calcium, des éléments chimiquement similaires, comme le baryum et le radium, remplacent en partie le calcium», écrit le Centre Helmholtz de Dresde-Rossendorf (HZDR). «Comme le calcium, ces éléments peuvent s'intégrer dans les os, ce qui peut nuire à la santé.» Or, seuls deux pour cent de ces éléments présents dans la noix étant biodisponibles, la consommation quotidienne d'une noix du Brésil entraîne, selon ces calculs, «une dose de rayonnement de seulement environ 2,4 microsieverts par an. Cela ne représente qu'un millième environ de l'exposition annuelle naturelle aux rayonnements en Allemagne.»

## Huile précieuse de noix du Brésil

Les graines sont sensibles à l'humidité et à la formation de moisissures (aflatoxines). C'est pourquoi elles doivent être lavées, séchées et stockées de manière appropriée après la récolte.

Les noix écartées sont pressées pour en extraire l'huile. Celle-ci est utilisée dans l'industrie alimentaire et cosmétique. En cuisine, l'huile vierge convient bien aux salades, pâtisseries et desserts. Grâce à ses propriétés, elle sert aussi à protéger et soigner la peau. <

**Sources (sélection)**

Lucien F. Trueb: Früchte und Nüsse aus aller Welt | naehrwertdaten.ch | wikipedia.org | Encadré: doi: 10.1038/s41598-021-87280-1

**Jürg Lendenmann** est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.



Photo: Yeti Studio/stock.adobe.com