

De par leur forme, les cerneaux de noix ressemblent au cerveau humain. Ils ont donc été utilisés très tôt pour renforcer l'organe de la pensée. Comme le montre la recherche moderne, nos ancêtres avaient eu une bonne intuition.

Jürg Lendenmann

Noix

Idéalement sept par jour



Photo: © seagull, Fotolia.com

Un noyer peut produire jusqu'à 150 kilos de noix par an. Rien d'étonnant à ce que la noix ait été un symbole de fécondité pour les Grecs et les Romains. Nombreux étaient les mythes et légendes à graviter autour d'elle, qui était consacrée aux dieux (Zeus/Jupiter).

Le gland de Jupiter?

Le nom de la véritable noix, *Juglans regia* L., doit venir des mots latins *Iuppiter* (Jupiter) et *glans* (fruit des fagacées, gland, faine, châtaigne, noix). Bien que *glans* désigne aussi le gland (le pénis), l'hypothèse selon laquelle *Juglans* cache le «gland de Jupiter» est un peu tirée par les cheveux, selon Hendrick Wiethase. Le nom de l'espèce, *regia*, royal, vient du botaniste Carl von Linné.

Selon la plupart des sources, «noix» vient de «walah» qui, en ancien haut allemand, signifie noix romane. Il rappelle que l'arbre avait autrefois été apporté par les Romains, appellation qui désignait jadis les Romains, dans les régions peuplées par les Celtes.

Une vraie noix, qui colore aussi

Le noyer est connu depuis 9000 ans en Asie et en Europe. Il peut mesurer jusqu'à 30 mètres de haut et atteindre 150 ans. Le feuillage de cet anémogame bourgeonne très tardivement et tombe dès le début de l'automne, il est l'un des premiers feuillus locaux. Le *Juglans regia* appartient à la petite, mais néanmoins ancienne, famille des Juglandacées (*Juglandaceae*). On ne sait que depuis peu que la noix n'est pas une drupe, comme l'amande ou la pistache, le marron, la faine, la noix de cajou, du Brésil, et de macadamia. Reste à ajouter que «noix» désigne aussi des semences comme le pignon de pin ou les légumes secs, tels que la cacahuète.

Quiconque a déjà cueilli des noix fraîches sait que les pelures vertes qui enveloppent le noyau colorent les doigts bien plus rapidement et fortement qu'on ne le voudrait. Les infusions d'enveloppes vertes de noix séchées et pulvérisées étaient autrefois un bon moyen de colorer les cheveux et la peau. Par ailleurs, les œufs de Pâques peuvent aussi être colorés dans une ma-

gnifique teinte marron à partir d'une décoction d'enveloppes de noix séchées.

Feuilles et médecine traditionnelle

Les feuilles séchées sont utilisées comme drogue tannante depuis l'Antiquité. Outre les tannins (10%, surtout de l'ellagitanine), elles contiennent des dérivés de la naphthoquinone, comme le juglon, des flavonoïdes, des acides phénoliques et un peu d'huiles essentielles.

Les extraits de feuilles de noyer sont recommandés pour un usage externe comme compresses, pour la toilette ou pour des bains partiels en cas de légères maladies de la peau et des muqueuses, ainsi que de sudation excessive (la peau peut alors prendre une couleur jaune lors de l'application).

En usage interne, les feuilles de noyer sont utilisées comme décoction ou mélange de thés pour les gastroentérites et la purification du sang, en cas de maladies des glandes (scrofule), de douleurs articulaires et d'affections nerveuses. Mais les feuilles peuvent faire bien plus encore: elles protègent contre les insectes, sont utilisées pour fumer, et remplacent le tabac et le poivre.

Suite en page 6

Recette

Tagliatelles sauce noix/mascarpone

Ingrédients

Pour 4 à 6 portions

- 3 œufs
- 4 jaunes d'œuf
- 1 cs d'huile de noix
- 200 g de farine d'épeautre mi-blanche
- 200 g de farine de blé dur
- 100 g de noix finement râpées
- un peu d'eau, si nécessaire

Sauce noix/mascarpone

- 3 cs d'huile d'olive
- 1 petit oignon, finement émincé
- 1,2 dl de vin blanc
- 200 g de mascarpone
- 80 g de cerneaux de noix hachés
- 1 citron non traité, un peu de zeste râpé
- sel, poivre
- quelques jolies feuilles de sauge pour la garniture

Préparation

1. Pour les pâtes, battre les œufs, les jaunes d'œuf et l'huile, ajouter la farine et les noix, et malaxer jusqu'à obtention d'une pâte. Envelopper dans un film plastique et laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes environ.
2. Dérouler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et continuer à fariner jusqu'à ce que la pâte soit suffisamment fine. Couper en bandes de l'épaisseur souhaitée.
3. Pour la sauce, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, déglacer avec le vin blanc et laisser mijoter quelques minutes. Peu de temps avant de servir, mélanger le mascarpone, les noix et le zeste de citron, assaisonner.
4. Cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée. Faire frire la sauge dans un peu d'huile d'olive pour la rendre croustillante.
5. Egoutter les pâtes, mélanger avec la sauce chaude. Présenter. Garnir avec la sauge.

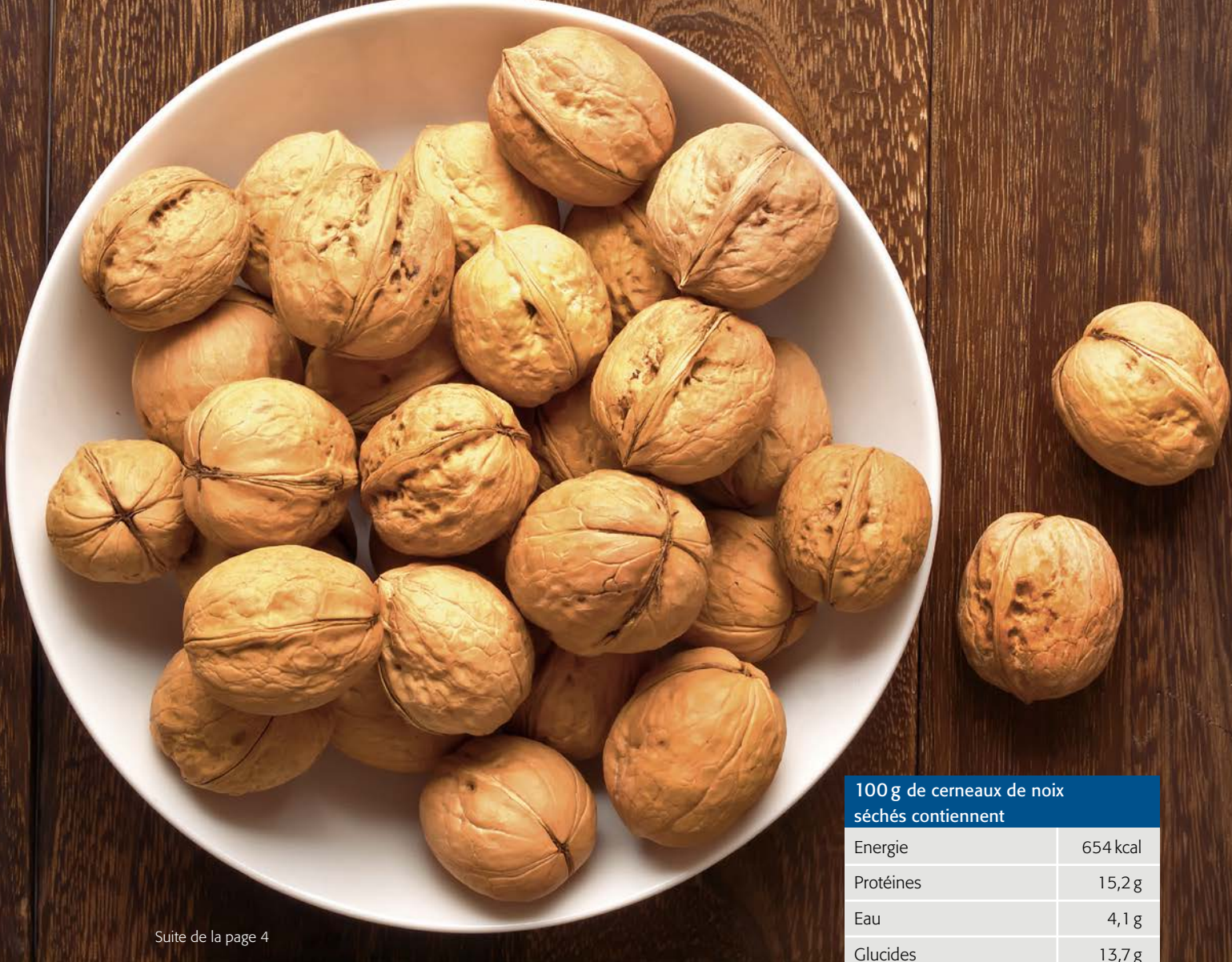


La recette est tirée du livre d'Erica Bänziger: «Das goldene Buch der Baumnuss» (disponible uniquement en allemand). Editions Fona, ISBN 978-3-03780-349-3

Conseils

- Avec des noix fraîches, retirer la pelure extérieure charnue. Sécher les noix et les conserver dans un endroit frais et sombre.
- Consommer les cerneaux de noix tels quels. Renoncer aux produits salés et grillés.
- Selon le chercheur Joe Vinson, sept noix par jour suffisent pour profiter de leurs bienfaits pour la santé.
- Attention: les fruits contenant des moisissures ne doivent pas être consommés, de même que les noix au goût étrange.
- Attention: comme les autres fruits à coque, la consommation de noix peut provoquer des allergies (allergie croisée avec celle au bouleau). L'utilisation de feuilles de noyer ne déclenche pas de réaction allergique car elles ne contiennent pas la protéine allergène.
- Attention: intolérance alimentaire. La réaction est due à la sérotonine, substance également présente dans l'ananas et les bananes.





Suite de la page 4

Des noix pour le cerveau

Les fruits (les cotylédons charnus plissés) rappellent beaucoup le cerveau humain. De ce fait, ils ont été utilisés pour traiter les confusions, hébétudes et enivres. Mais c'est aussi en raison de ses composants que la noix est considérée comme l'aliment idéal pour le cerveau. La faible part d'acides gras saturés et la teneur élevée en acides gras mono et polyinsaturés méritent d'être mentionnées. Ces derniers sont notamment les acides gras essentiels acide linoléique (acide gras oméga 6) et acide alpha-linolénique (acide gras oméga 3), présents en proportions avantageuses. La teneur en acide linoléique est près de deux fois supérieure à celle d'autres fruits à coque. Les noix contiennent également en grande quantité de la lécithine, un nutriment important pour le cerveau.

Pas de problèmes de calories

Consommées modérément, les noix peuvent avoir un effet favorable sur le taux de graisse dans le sang et prévenir les maladies cardiovasculaires. On

a aussi constaté un effet positif sur la tension artérielle en situation de stress chez les personnes qui consomment chaque jour neuf noix et une cuillère d'huile de noix.

Bien que les noix soient caloriques, comme presque tous les autres fruits à coque, de longues études ont révélé que leur consommation n'a généralement pas d'impact négatif, voire même un impact positif, sur le poids. Cela signifie que les noix peuvent contribuer avec succès à un régime restrictif; notamment parce qu'elles rassasient bien. Selon le nutritionniste diplômé Hans-Helmut Martin, les noix ont aussi «de grandes substances nutritives pour de nombreux micronutriments».

Des plaisirs sains

Les fruits à coque sont non seulement un en-cas idéal, mais surtout quand ils sont accompagnés de raisins secs (mendiants). Les noix, en particulier, donnent le petit plus aux gâteaux, pâtisseries, salades, glaces, confitures, miels et chocolats...

100 g de cerneaux de noix séchés contiennent

Energie	654 kcal
Protéines	15,2 g
Eau	4,1 g
Glucides	13,7 g
Fibres	6,7 g
Graisses*	62,2 g
Vitamine B ₁ (thiamine)	0,34 mg
Vitamine B ₂ (riboflavine)	0,15 mg
Vitamine B ₃ (niacine)	1,1 mg
Vitamine B ₆	0,5 mg
Vitamine C	1,3 mg
Vitamine E (α-tocophérol)	0,7 mg
Calcium	98 mg
Fer	2,9 mg
Magnésium	1580 mg
Phosphate	346 mg
Potassium	441 mg
Sodium	2 mg
Zinc	3,1 mg
Sélénium	4,9 µg
* Acides gras saturés (AG)	6,1 g
▪ AG monoinsaturés	8,9 g
▪ AG polyinsaturés	47,2 g
- dont acide linoléique	38,1 g
- dont acide alpha-linolénique	9,1 g

Source: <http://ndb.nal.usda.gov>