



Cerneaux de noix

BY MANOLA

Améliore la santé
cardiovasculaire

Riche en graisses
essentiels (oméga 3 et 6)
43,6g pour 100g de noix

Régule le transit
intestinal

Riche en fibres
6,7g pour 100g de noix

Maintient la santé des
os et des dents

Riche en phosphore
360mg pour 100g de noix



Source de protéines

15,7g pour 100g de noix

Régule le diabète

Impact des acides gras insaturés
sur l'insulinosensibilité

57,7g pour 100g de noix

Ralentit le
vieillessement des
cellules

Riche en antioxydants
1,67mg de vitamine E dans 100g de noix

A savoir

- Déconseillé aux personnes allergiques aux noix
- Les noix sont à éviter lors d'un régime faible en oxalate pour prévenir les calculs rénaux ou urinaires.
- Consommé en grande quantité provoque constipation, diarrhée, ballonnements et crampes.
- Recommandation : une poignée hebdomadaire de « 30g »



Petite histoire

La noix est un fruit à coque produit par le noyer. Tiré du nom latin Nux, l'origine de la noix est très ancienne.

La noix se présente sous forme d'une coque marron très dure, qui contient le cerneau que nous consommons.



Les cerneaux de noix

Idéale pour pallier aux petits coups de barre de la journée

MOMENTS DE CONSOMMATION

Petit déjeuner

Mélangés à des céréales, mueslis, fromage blanc ou yaourt, à des fruits secs, des graines de lin/chia.

Apéro & plats

Concassés en chapelure pour des escalopes de dinde, plats de viande, poêlée de légumes, fromage.

Dessert & Collation

Entiers, en poudre ou concassés dans des préparations à gâteaux, crêpes, gaufres, pain, glaces, muffins, tartes.



ASTUCES

ACCORDS



CULINAIRES

- les noix s'associent parfaitement avec :
- **Viandes** : le carré de porc, lard, bœuf, poulet.
- **Fromages** : mascarpone, parmesan, emmental
- **Fruits** : Fraise, cerise, avocat, framboise.
- **Légumes** : chou-fleur, asperge, carotte.
- **Poisson** : saumon, barramundi.
- **Autres** : chocolat noir, thé vert, cannelle, riz, pâtes, beurre, persil.



- Pour retrouver la fraîcheur des cerneaux de noix il suffit de les plonger dans un bol de lait froid et les faire tremper durant un quart d'heure.

- Pour développer l'arôme et le croquant de la noix, les faire cuire 7 à 10 min au four à 180°C pour les rôtir.

CONSERVATION



RECETTES



- Salade de choux rouge aux noix
- Cake aux noix

- Les noix fraîches se conservent dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- Les noix sèches se conservent dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité et à température ambiante.
- Dans leur coquille, les noix se conservent jusqu'à 2 ans sur du papier journal pour absorber l'humidité et dans un endroit sec et frais.

Savourer - Voyager - Partager