



Chez nous la noisette
a une saison : elle arrive
à la fin septembre



ALIMEA

Lieu-dit Bravone
20230 Linguizzetta
www.alimea.fr





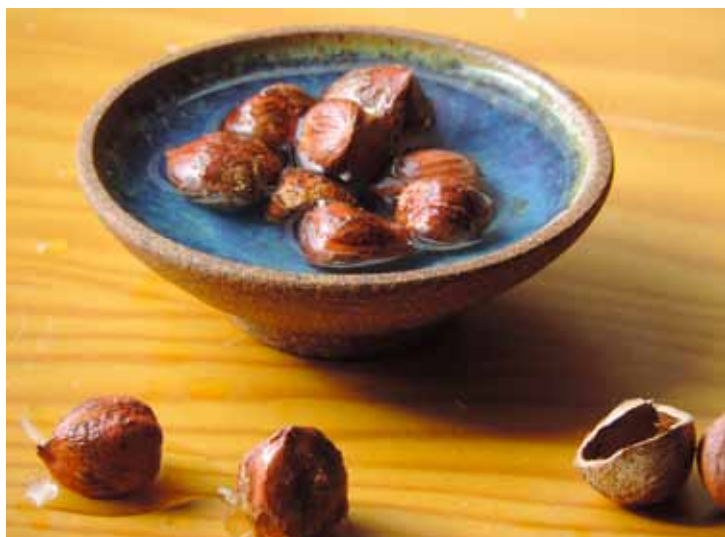
Les noisettes coque à la maison

C'est la meilleure façon de conserver les noisettes : comme tous les fruits à coque, elles sont naturellement à l'abri de la lumière et de l'air. Protégées des blessures provoquées par le décortiquage mécanique. En coque, les noisettes ne rancissent pas. Elles conservent longtemps leur pouvoir germinatif ainsi que leur valeur nutritionnelle et leur qualité gustative. Achetées en saison, stockées au sec, elles se gardent parfaitement d'une année sur l'autre.

Quelques noisettes entières, un casse-noix ou à défaut une planchette avec un petit marteau et un rituel peut s'installer autour d'une table : savourer les noisettes une par une, tour à tour... prendre le temps, simplement. D'en manger moins mais régulièrement.

Quelques noisettes cassées à l'instant

Accompagnées ou non de miel, elles terminent un repas ou agrémentent le moment du café.



Noisettes comme fraîches sur l'arbre

Le soir, décortiquer 5 noisettes par personne et laisser tremper une nuit. Le lendemain, elles sont prégermées et croquantes, pour compléter le petit déjeuner.



Poudre de noisette pour cuisiner

Casser quelques noisettes et râper au moulin à fromage juste la bonne quantité pour saupoudrer, agrémenter, etc.



Biscuits à la noisette



Ingrédients : 100 g de farine, 100 g de noisettes décortiquées, 100 g de beurre, 50 g de sucre

Râper ou broyer les noisettes décortiquées (personnellement j'utilise le moulin-râpe à fromage de ma grand-mère qui convient très bien... et ne consomme pas d'électricité).

Mélanger tous les ingrédients. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et malaxer pour obtenir une pâte homogène, assez sèche (ne pas ajouter d'eau).

Fariner le plan de travail et étaler au rouleau à 1 cm d'épaisseur environ.

Placer sur une plaque allant au four préalablement beurrée. Avec un couteau, découper la pâte en carrés de 3 à 4 cm de côté sans les détacher. Enfourner à 180 °C.

Cuisson 15 mn. Défourner avant que le biscuit change de couleur et repasser à chaud sur les marques de découpe. Laisser refroidir avant d'individualiser les biscuits.

Analyse nutritionnelle de la noisette

Quantité moyenne pour 100 g de noisettes

Composants	Qté
Eau	4.84 g
Protéines	16.4 g
Lipides	63 g
Acides gras saturés	5.22 g
Glucides	5.62 g
Sucre	3.31 g
Fibres	8.2 g

Vitamines	Qté
Provitamine A Béta-carotène	95.5 µg
Equivalent Vitamine A	15.92 µg
Vitamine B1	0.383 mg
Vitamine B2	0.106 mg
Vitamine B3	1.1 mg
Vitamine B5	0.93 mg
Vitamine B6	0.341 mg
Vitamine B9	198 µg
Vitamine C	0.5 mg
Vitamine E	5.65 mg

Minéraux et oligo-éléments	Qté
Calcium	135 mg
Cuivre	1.57 mg
Fer	3.47 mg
Iode	5.6 µg
Magnésium	88.4 mg
Manganèse	4.9 mg
Phosphore	458 mg
Potassium	606 mg
Sélénium	5 µg
Sodium	9.97 mg
Zinc	2.31 mg

(Source Aprifel)

Les noisettes sont riches en protéines et en acides gras, majoritairement en insaturés. Elles constituent un apport intéressant de fibres, oligo-éléments et vitamines.



Le noisetier (corylus avellana) est l'arbre du sourcier, celui dont il coupe une baguette pour chercher l'eau souterraine. Il prospère justement près des sources et dans les lieux humides.

En Corse, il trouve son environnement de prédilection autour du canton du Morianincu, face à la mer, autour des villages qui surplombent les vergers d'agrumes de la plaine orientale.

Depuis un siècle, la Fertile de Coutard, ancienne variété ronde et savoureuse, accompagnée de quelques noisetiers pollinisateurs, y est plantée en jardins de terrasses aux murs de pierre, près de sources, anciens bassins et ruisseaux.

Les noisetiers sont à l'écart de l'agriculture intensive, protégés par la forte déclivité du terrain. Ils poussent librement, en buissons de 7 m de haut, et

leurs sous-bois accueillent toute une faune et flore sauvage.

Le climat Corse n'est pas adapté au balanin (le ver de la noisette), ce qui en fait une région favorable à la production biologique. Chez nous, pas de surprise : pas de vers dans les noisettes en coque !

A partir de la fin août, les noisettes arrivent progressivement à maturité puis tombent et sèchent naturellement au sol. Après la mi-septembre, elles sont récoltées et les expéditions peuvent commencer... pour se poursuivre jusqu'à épuisement du stock. Notre production est saisonnière et nos expéditions sont terminées avant Noël.

Nous garantissons que nos noisettes sont séchées exclusivement à température ambiante et de nouvelle récolte.

