

Zoom sur la noix

La France est l'un des plus gros producteurs de noix au niveau européen. Ses deux régions productrices sont le Sud-Est (50 % de la production se situe en Rhône-Alpes) et le Sud-Ouest. Il existe d'ailleurs deux Appellations d'Origine Contrôlée (AOC) valorisant les produits de certaines parties de ces régions : « Noix du Périgord » et « Noix de Grenoble » (depuis 1938!).



Le noyer est un arbre à croissance rapide, mais il faut quand même attendre 5 ou 6 ans qu'il ne donne ses premiers fruits. Les noix fraîches sont récoltées mi-septembre et seront sur les étals pendant deux mois environ. Début octobre, ce sont les noix séchées qui sont ramassées directement sur le sol. Comme pour tous les fruits, il existe plusieurs variétés de noix (comme la noix Marbot, Grandjean ou encore la Parisienne). Pour une fois ce n'est pas les yeux mais les oreilles qui vont permettre de sélectionner les meilleures noix. Il suffit de les approcher de l'oreille et de la secouer légèrement: si vous entendez le fruit bouger dans sa coquille, c'est qu'il est desséché, éliminez-le de votre panier.



La consommation moyenne en France est très modeste puisqu'elle est de seulement une noix par semaine par personne. C'est un fruit qui est pourtant riche en énormément de minéraux : magnésium, phosphore, manganèse, vitamines du groupe B. La noix a également une haute teneur en acides gras, qui sont nécessaires pour une bonne santé mais doivent être consommés avec modération. Une petite poignée par jour vous apportera des bienfaits pour votre santé !

**Le
saviez
vous ?**

En Ardèche, une noix de plus de 8 millions d'années a été retrouvée lors de fouilles archéologiques. Elle était consommée par l'homme de Cro-Magnon dans le Périgord il y a 17 000 ans !