



# Noix: Le plein d'énergie à croquer



Les amandes, les noix, les noisettes ou encore les noix de cajou sont de véritables concentrés de nutriments! Une bonne amande se reconnaît à sa surface brune et lisse. Son parfum est frais, presque oriental: il n'est guère étonnant qu'elle se marie si bien aux épices d'hiver comme la cannelle ou l'anis. Riche en protéines et en fibres alimentaires aux propriétés rassasiantes, elle constitue un en-cas idéal lorsque l'estomac crie famine entre deux repas.

La noix, autre multitalent excellent pour la santé, contient des acides gras polyinsaturés que le corps humain est incapable de synthétiser, mais dont il a besoin pour le développement du cerveau et des cellules nerveuses. Quant à la noisette, elle est le carburant le plus pur pour le système nerveux: grâce à sa forte teneur en lécithine, elle est gage de nerfs d'acier et fait démarrer le cerveau au quart de tour! Enfin, la noix de cajou est riche en acides gras polyinsaturés et en vitamines A, B, D et E. Bref, ces fruits secs valent de l'or!

Et le meilleur dans tout cela, c'est qu'ils font croustiller notre alimentation, pas uniquement sous forme d'en-cas à grignoter. Il suffit de faire griller des noisettes ou des noix, de les laisser refroidir, puis de les hacher finement ou de les mouliner pour parfumer un gâteau. Une fois grillées dans un filet d'huile d'olive, puis parsemées sur un plat de viande, du poisson grillé, du risotto, voire une belle purée de pommes de terre, les amandes effilées non seulement mettent en valeur le goût du plat, mais elles apportent une savoureuse



texture croquante en bouche. L'automne, quelques cerneaux de noix transforment la salade de chou ou de carottes la plus simple en un véritable délice. Et pour rehausser une poitrine de poulet ou de porc grillée, mélanger 50 g de noix et 50 g de noisettes concassées avec une poignée d'herbes finement hachées (sauge, romarin, estragon, thym). Badigeonner les morceaux de viande d'huile de noisette, les enrober de mélange de noix et de noisettes, puis enfourner pendant environ 15 minutes à 180 °C (chaleur tournante). Un régal croustillant et sain – nos noix parfument même les plats de viande!