



Manger sain et se faire plaisir

# Cette saison d'automne qui sent la noisette

LES ÉCUREUILS L'ONT COMPRIS : LA NOISETTE REGORGE DE TRÉSORS NUTRITIONNELS EN PLUS DE RÉJOUR NOS PAPILLES ! METTONS-LA À L'HONNEUR DANS NOS ASSIETTES CET AUTOMNE.

## De la bombe... nutritionnelle !

La noisette est une graine oléagineuse. Ses acides gras sont majoritairement mono-insaturés (oméga 9), comme l'huile d'olive. Elle comporte également plus de 15% de protéines et plus de 10% de fibres régulatrices du transit intestinal. Petite mais puissante ! La noisette est riche en manganèse, cuivre, vitamine E antioxydante, et bien pourvue en magnésium. Les grivois vous diront que les noisettes sont «bonnes pour les noisettes de ces messieurs», vu leur richesse en phosphore et zinc essentiel à la qualité du liquide séminal... Aphrodisiaque la noisette, qui l'eut cru ! Auparavant décriée pour sa richesse en acides gras, la noisette comme les graines oléagineuses est aujourd'hui plébiscitée pour sa densité nutritionnelle. En France, le PNNS (Plan National Nutrition Santé) recommande même la consommation quotidienne d'une poignée de fruits à coque (non grillés, non salés, ces derniers sont moins intéressants nutritionnellement parlant !). Les fruits à coque font partie des 14 allergènes les plus courants. Les noisettes sont à exclure si l'on y est allergique, et à introduire tardivement et précautionneusement dans l'alimentation des enfants en cas d'antécédents familiaux.

## La noisette en cuisine

Arômes noisetés qui nous enivrent, parfum de beurre doré, de praliné onctueux... La noisette est envoûtante ! Et son parfum est une référence pour caractériser des senteurs chaudes, rondes, profondes, légèrement grillées. Lorsqu'elle est réhydratée, la noisette offre des notes plus fraîches et plus vertes. Sa texture passe aussi du croquant au craquant plus subtil. La noisette s'accorde admirablement avec les légumes et fruits d'automne et hiver : raisin, pomme, poire, mûres, courge, panais, oignon, pdt... Elle apporte aussi de la rondeur à tout ce qui est un peu acide ou aigre : épinards, céleri rave... J'adore faire toaster les noisettes et les tailler en gros éclats pour parsemer sur les légumes, salades... Mais j'adore aussi les croquer entières dans les épaisses tablettes de chocolat, ou les retrouver dans des terrines où leur texture apporte une surprise à la dégustation (comme dans cette jolie terrine automnale page 19). On trouve bien sûr la noisette en poudre, qui fera la base de gâteaux moelleux et pestos originaux (basilic, ail des ours...) où elle apportera rondeur et chaleur.

Attention à l'oxydation : la poudre de noisette est à acquérir en petite quantité, conserver idéalement au réfrigérateur et consommer rapidement pour éviter le rancissement. Parmi mes coups de cœur, la purée de noisettes : les noisettes riches en huile sont simplement broyées de sorte à obtenir une pâte fluide (même principe que pour le praliné, où les noisettes ont préalablement été caramélisées). On la trouve en magasin bio. Elle peut être tartinée directement sur de belles tranches de pain au lieu du beurre, intégrer de nombreuses recettes de pâtisserie, ou juste sublimer un yaourt avec une pointe de miel ! J'adore par-dessus tout la transformer en sauce onctueuse salée pour accompagner des légumes et purées : la sauce soja riche en saveur umami lui donne des airs de fond de viande... Bluffant et délicieux ! (voir notre recette page 20). Enfin la noisette apporte ses notes douces et rondes à des boissons végétales que l'on trouve dans le commerce en remplacement du lait animal. Mais l'on peut également très facilement les fabriquer maison. Suivez notre recette page 21, avec aussi des astuces pour utiliser l'okara, résidu de noisette qui n'a pas été mixé et qui servira de base à la réalisation de pâtes à tarte, galettes végétales et autres délices...

ANNE CLAUDE  
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE  
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON  
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS  
à ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS  
ATELIERS DE CUISINE SAINTE  
ET GOURMANDE  
[WWW.MANGEURS-LIBRES.FR](http://WWW.MANGEURS-LIBRES.FR)



**NOUVEAU** : PARTICIPEZ À MES ATELIERS DE CUISINE SAINTE, PRATIQUE ET GOURMANDE, à 30 MIN D'ANNECY, CHAMBÉRY ET AIX-LÈS-BAINS. PROCHAINS THÈMES : «CUISINEZ LES PLANTES SAUVAGES DU JARDIN», «ON PARIE QUE VOUS ALLEZ AIMER LES LÉGUMES ?!», «PÂTISSERIE À INDICE GLYCÉMIQUE BAS, HAUTE GOURMANDISE !»...  
TOUTES LES INFOS SUR [WWW.MANGEURLIBRES.FR](http://WWW.MANGEURLIBRES.FR)

## ERRATUM PLEINIORS MAG 34

Un oubli dans le numéro précédent : Dans la recette de dessert à la spiruline l'ingrédient principal dans la liste des ingrédients : 1 litre de boisson végétale riz-coco !

# LES RECETTES d'Anne



## TERRINE LÉGÈRE D'AUTOMNE, POULET, CHAMPIGNONS, NOISETTES

POUR 4 À 6 PERSONNES

- Cuisses de poulet désossées 450 g
- Champignons Portobello (ou de Paris) 230 g
- Oignons rouges 2 petits
- Liqueur de génépi (ou cognac) 35 g
- Raisins secs 15 g
- Noisettes écalées 50 g
- Crème de soja 50 g
- Œuf x 1
- Sel de Guérande
- Poivre du moulin
- Coriandre en graines ½ c. à café



**Je fais bouillir** de l'eau et en recouvre les noisettes et raisins secs pour les faire réhydrater dans un petit saladier.

**Je prélève** la peau des cuisses de poulet et la fais griller à sec dans une petite casserole à feu moyen.

**Je retire** la peau, verse la liqueur de génépi pour déglacer les sucs et fais flamber. J'émince les cuisses de poulet et les fais mariner dans le génépi.

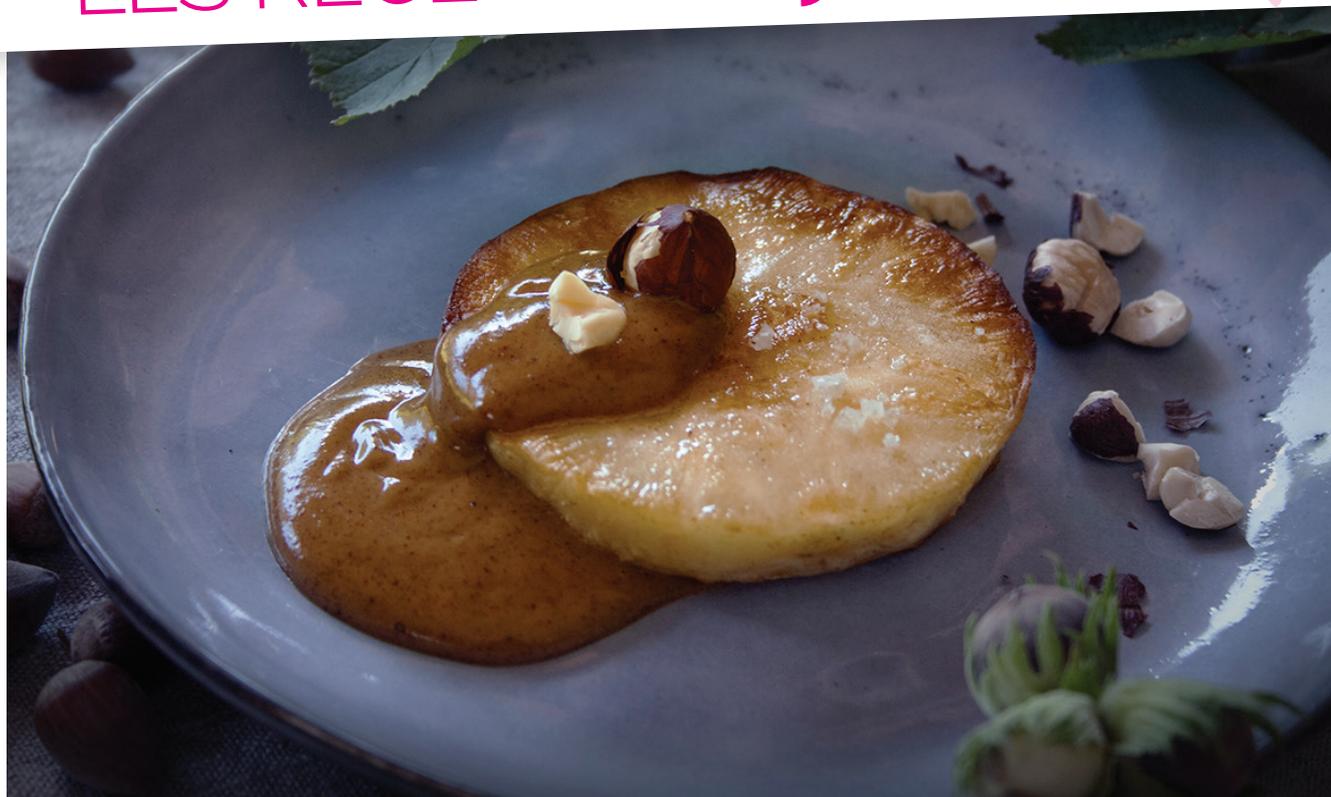
**Je fais blondir** les oignons rouges taillés en petits dés dans un filet d'huile d'olive à la poêle. Je coupe les champignons en petits dés et les ajoute aux oignons. Je poursuis la cuisson à couvert pour les faire fondre. J'ajoute le poulet émincé et laisse cuire 5 min à couvert, puis termine la cuisson à découvert pour laisser évaporer le jus des champignons.

**Je fouette** l'œuf avec la crème de soja, assaisonne de sel de Guérande, coriandre et poivre fraîchement moulus.

**J'ajoute** la viande aux champignons ainsi que les noisettes et raisins égouttés, et verse dans une terrine en porcelaine avec couvercle huilée. Je la place dans un plat à tarte rempli à moitié d'eau chaude, et j'enfourne au four préchauffé à 180°C pour 45 min de cuisson.

**Je laisse** refroidir pour déguster froid ou chaud (elle est meilleure réchauffée le lendemain !), avec une salade automnale à l'huile de noisette et de la courge rôtie...

# LES RECETTES d'Anne



## MÉDAILLON DE CÉLERI RAVE RÔTI, COULIS NOISETTE

POUR 2 PERSONNES

Céleri rave 1 petit

Purée de noisette 2 c. à soupe

Tamari (sauce soja) 2 c. à soupe

Noisettes écalées 2 c. à soupe

**J'épluche** le céleri rave et taille deux belles tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur.

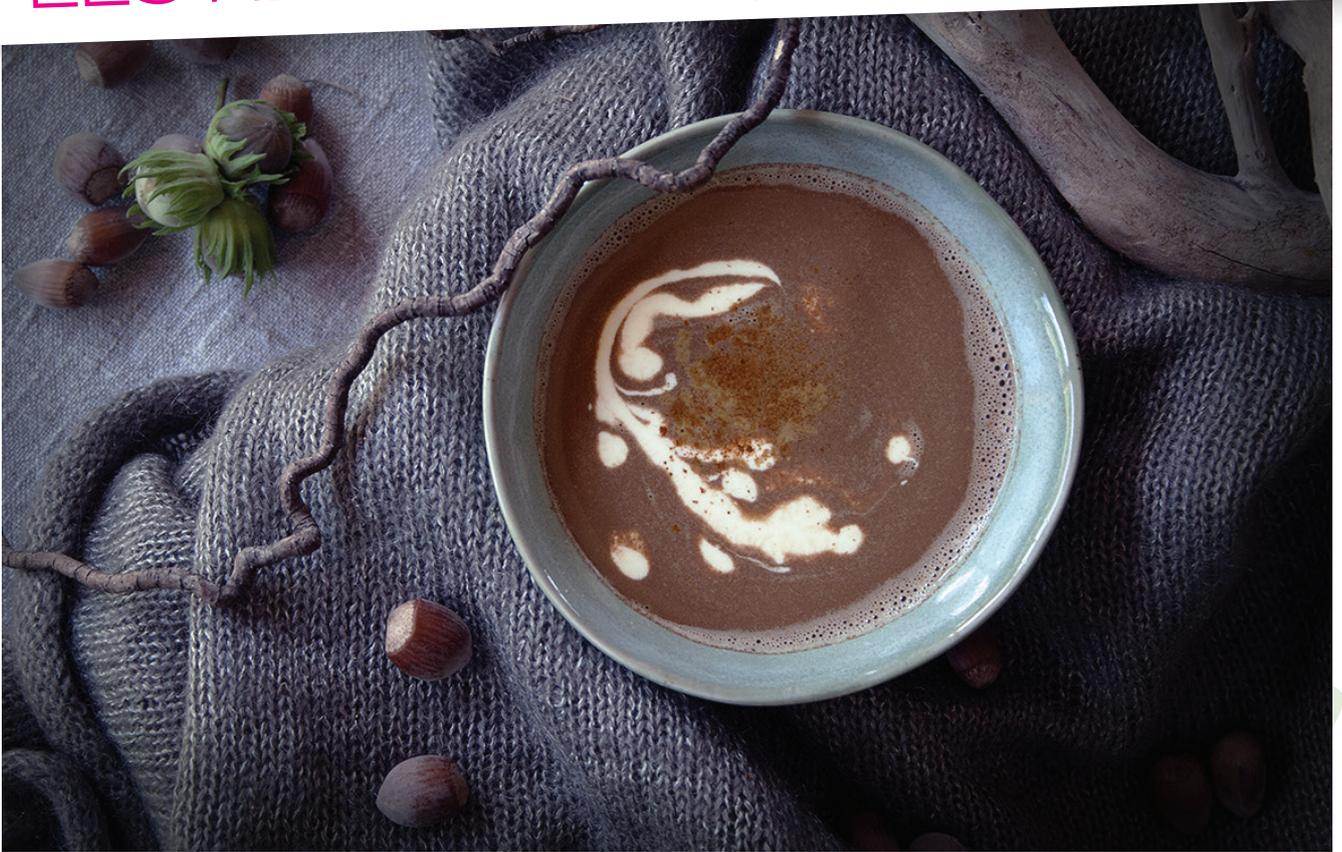
**Je les cuis** 10 min à la vapeur douce (la lame d'un couteau doit pouvoir les traverser). Je fais fondre dans une poêle une cuillère à soupe de beurre dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. J'y fais dorer les médaillons de céleri à feu doux, au moins 5 min sur chaque face.

**J'assaisonne** la purée de noisette avec le tamari, et détend la pâte avec ce qu'il faut d'eau pour obtenir une texture fluide et onctueuse.

**Je dresse** les médaillons tout chauds dans les assiettes, nappés de sauce noisette. Je déguste avec une poêlée de champignons (aux lardons !), et une petite salade à l'huile de noisettes, évidemment !



## LES RECETTES d'Anne



## MON CHOCOLAT CHAUD AU «LAIT DE NOISETTE» MAISON

POUR 1 PERSONNE

Noisettes 60 g

Eau 400 ml

Sel de Guérande une pincée

Chocolat noir 55 % de cacao 50 g

Cacao en poudre non sucré 1 c. à café

*Facultatif* : sucre complet Rapadura®

*Facultatif* : épices (gingembre, cannelle...)

**Je laisse réhydrater** les noisettes ½ journée dans un saladier d'eau. Je les égoutte et les rince.

Dans un blender, je les mixe avec 400 ml d'eau et une pincée de sel. Je filtre le liquide à travers une passoire à grille fine et réserve l'okara (la matière sèche résiduelle) bien essoré pour une autre recette\*.

**Je fais doucement chauffer** le «lait de noisette» à la casserole avec le cacao en poudre et le chocolat noir jusqu'à ce qu'il soit fondu. Je sucre à mon goût et ajoute des épices si je le souhaite.

**Je déguste** mon chocolat chaud accompagné de petits biscuits tartinés de pâte chocolatée à l'okara de noisette !

### \*Pâte à tartiner chocolatée à l'okara de noisette

- Okara de noisette récupéré de la recette précédente 100 g
- Chocolat noir 55 % de cacao 30 g
- Cacao en poudre non sucré 2 c. à café
- Crème de soja 20 g
- Gingembre en poudre
- Essence d'orange douce 2 gouttes

**Je fais fondre** le chocolat dans une petite casserole avec la crème de soja puis incorpore tous les autres ingrédients. Je laisse refroidir et déguste sur des tartines ou petits biscuits ! Cette tartinade chocolatée fraîche se conserve quelques jours au réfrigérateur.

