1. Diapositive de bienvenue

Les noix : la spécialité de Bio Santé – de la commune à la pistache

2. Les noix et la santé

Les noix ont toujours été un aliment essentiel, mais leur cote de popularité a baissé au fil du temps. En effet, du statut d'aliment rassasiant et très apprécié, elles sont passées malgré leur saveur à celui d'aliment qui fait grossir. **Les noix contiennent de nombreuses fibres alimentaires et fluidifient le sang. Elles abaissent le taux de cholestérol ; elles diminuent d'un tiers les risques de maladies cardio-vasculaires et le risque de diabète.**

3. La conservation des noix

Les précieux acides gras contenus dans les noix sont sensibles à l'oxydation. En d'autres termes, la durée et le lieu de conservation des noix peuvent les rendre rances.

Les noix entières se conservent **un an maximum, dans un endroit sec et frais**. En outre, il convient de respecter la date limite de conservation indiquée sur l'emballage des noix moulues. Une fois ouvert, un emballage devrait être hermétiquement refermé et rangé dans un lieu sec et frais et son contenu consommé dans les meilleurs délais.

4. L'abc des noix (à présenter sur plusieurs diapositives)

a) Noix commune

Recouverts d'une pellicule dorée et amère, les deux cerneaux enfermés dans une coque ronde brun clair ont un goût légèrement acidulé. Notons leur **haute concentration en acides gras polyinsaturés, notamment les oméga-3, très bénéfiques et souvent absents de notre alimentation.** On y trouve par ailleurs l'hormone du sommeil ou mélatonine, qui **favorise la protection cellulaire**. Fruit du noyer, la noix se recouvre d'une coque verte qui éclate ensuite à maturité.

b) Noisette

La petite amande dure du fruit est recouverte d'une coque brune ligneuse. Les noisettes sont meilleures peu après maturité, où elles présentent **un goût fin et aromatique.** Elles sont généralement commercialisées entières, décortiquées, râpées ou moulues. Les noisettes sont **riches en vitamine E, antioxydant** majeur qui contribue à la protection cellulaire.

c) Noix de macadamia

Fruit de l'arbre du même nom que l'on trouve dans les forêts tropicales australiennes, cette noix ressemble à la châtaigne en raison de sa coque épaisse et brune. **Elles contiennent de nombreux acides gras insaturés, bénéfiques pour les artères**. **La noix de macadamia est originaire d'Australie** et pousse sur des arbres à feuillage persistant.

d) Amande

On distingue les amandes douces et les amandes amères. Les douces sont vendues mondées ou entières (dans leur coque). **Riche en vitamine E antioxydante, l'amande contribue à la protection cellulaire. Elle contient aussi un pourcentage élevé de fibres alimentaires et du calcium. L'amande pousse sur l'amandier, cultivé comme les autres arbres fruitiers.**

e) Pistache

La graine du fruit du pistachier est ronde, ovale ou en forme d'amande. Les pistaches sont de couleur vert clair et développent **une saveur légèrement noisettée**. **Elles sont commercialisées crues, grillées ou salées. Les pistaches poussent sur des pistachiers qui peuvent atteindre douze mètres.**

Texte tiré du journal Actilife, octobre 2008 – Migros (utilisé avec leur accord)

5. L'huile de noix

Elle est très intéressante du fait de la **présence d'Oméga-3 nommés acide alpha-linolénique**. Les Oméga-3 sont des constituants naturels de certaines graisses végétales. Ils sont dits « polyinsaturés », car **ils sont indispensables à notre santé et notre organisme ne peut pas les synthétiser**.

Notre consommation spontanée d'acide alpha-linolénique est en général insuffisante et ne couvre pas la moitié de nos besoins. **Une cuillère à soupe d'huile de noix ou 5 à 10 noix par jour,** peut compenser cette insuffisance.

6. Salade tiède aux noix

Ingrédients :

- 4 blancs de poireaux
- 3 petites pommes golden
- 12 noix
- huile de noix
- moutarde
- sel et poivre

Taillez les blancs de poireaux en rondelles et attendrissez-les quelques minutes à la vapeur (pas plus, ils doivent rester fermes donc il ne faut pas les cuire
Sans les éplucher, coupez les pommes en lamelles et cassez les noix, Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez.

7. Production mondiale en milliers de tonnes

Voir annexe 2, fichier Excel, graphique à créer impérativement

Les quatre premiers pays producteurs représentent les deux tiers du total :

Pays	2003	2004	2005
Chine	393	436	499
États-Unis	295	294	321
Iran	150	168	150
Turquie	130	126	150

8. Quelques prix pratiqués par votre magasin « Bio Santé »

Noix	CHF	8.60
Noisettes	CHF	7.50
Macadamia	CHF	11.00
Amande	CHF	5.60
Pistache	CHF	9.90

9. Diapositive de conclusion