



JAMAIS TROP
RIDÉE

LA NOIX

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP*	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE			DISPONIBLE			SAISON			CŒUR DE SAISON		

*Période de la noix fraîche. Les périodes sont données à titre indicatif car elles peuvent varier en fonction des aléas climatiques.

La France est aujourd'hui l'un des plus grands producteurs européens de noix et se distingue par ses deux AOC qui récompensent deux régions productrices.

TROUVER LE BON PRODUIT

Ce n'est pas tant vos yeux, mais vos oreilles qui vont vous permettre de sélectionner les meilleures noix. Sous ses airs robustes, le fruit est délicat quand il n'est pas séché : il se conserve au frais et doit être consommé rapidement. La noix sèche se garde plus longtemps à l'air ambiant. Pour sélectionner des noix goûteuses aux cerneaux charnus, il vous suffit de les approcher de votre oreille et de les secouer ! Éliminez toutes celles dans lesquelles vous entendez le fruit bouger dans sa coquille : cela signifie qu'elle est desséchée.

CONSERVATION

Les noix fraîches se conservent 2 jours dans le bac à légumes.

BIEN CUISINER LA NOIX

Croquante et goûteuse, la noix se déguste à tout moment de la journée. Cuisinée, elle révèle des arômes insoupçonnés et apporte texture et gourmandise de l'entrée au dessert. Quelques idées de mariages de saveurs vous donneront des idées pour sublimer ce fruit craquant.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

GRANOLA AUX NOIX, NOISETTES ET CHOCOLAT



PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
40 min. Casserole

DIFFICULTÉ
Facile

SAVEUR
Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 350 g de gros flocons d'avoine
- 175 g de cerneaux de noix
- 75 g de noisettes
- 75 g de beurre
- 150 g de miel
- 1 c. à c. de fleur de sel
- 100 g de chocolat à 70%

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 150°C.
- Concasser grossièrement les noisettes, les mélanger dans un saladier, avec les flocons d'avoine, les noix, et le sel.
- Faire fondre le beurre avec le miel dans une casserole. Verser dans le saladier et mélanger pour former un granola.
- Déposer le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson et étaler.
- Mettre au four pendant 40 minutes environ, en remuant une ou deux fois en cours de cuisson.
- Laisser refroidir et concasser le chocolat en petites pépites avant de les ajouter au granola.

A glass jar filled with granola, walnuts, hazelnuts, and chocolate, next to a glass of milk. The granola is golden brown and chunky, with visible nuts and chocolate pieces. The jar is on a white marble tray, and the lid is off to the side. In the background, there are two more glass jars, one containing milk and another empty. The scene is set on a wooden surface.

GRANOLA AUX NOIX, NOISETTES ET CHOCOLAT