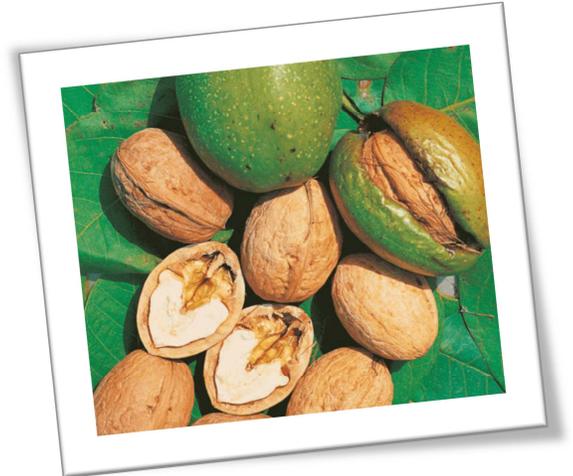


## La noix

La noix est un fruit comestible à coque. Elle est produite par les noyers dont la forme commercialisée la plus importante des régions tempérées provient de la culture du noyer commun.



La noix comprend :

- une coquille, ou coque, qui mesure de quatre à cinq centimètres de long sur trois à quatre centimètres de large.
- un noyau comestible appelé cerneau, qui est la graine.

		
Noix dans son brou	Noix dans sa coquille	Cerneau de noix

Pour l'administration française, un cultivateur qui pratique de la monoculture de noyer dans le but de produire des noix s'appelle un nuciculteur.

Un verger de noyers s'appelle noyeraie.

La noix est très riche en lipides et elle est très énergétique puisqu'elle apporte 709 kcal pour 100 g.

La noix est un fruit à coque oléagineux très énergétique. Par rapport aux autres graines oléagineuses, elle se caractérise par sa richesse en acides gras, comportant l'apport le plus élevé en oméga-3.

En France, il existe de multiples appellations d'origine pour les productions agricoles de noix, cependant seules deux d'entre elles font l'objet d'une préservation administrative via le système AOC :

- la noix de Grenoble qui a obtenu une AOP en 1996. Son terroir est réparti dans les départements de l'Isère ainsi qu'une partie de la Drôme et de la Savoie ;
- la noix du Périgord (AOC depuis 2002), c'est une variété "Corne" à coque épaisse mais de très bonne qualité gustative. Son territoire de production réparti dans les départements de la Dordogne, du Lot, de la Corrèze et de la Charente.

En France, le premier département producteur est l'Isère, suivi par la Dordogne dont les agriculteurs du Périgord noir assurent plus de la moitié de la production.

Les utilisations de la noix sont diverses :

- Alimentation :
  - Les noix fraîches ou sèches peuvent se consommer directement comme fruits secs. On les casse à l'aide d'un casse-noix, d'un marteau, d'une pierre ou des mains.
  - Les cerneaux sont utilisés dans la cuisine pour agrémenter des salades, des pâtisseries, mais aussi préparer de la confiture. Les noix entrent également dans la composition de divers aliments transformés : pain aux noix, fromage aux noix, miel aux noix, confiserie, charcuterie, liqueur, apéritif...
  - De la noix, on extrait aussi, par pression, de l'huile de noix, c'est une huile de qualité, au goût de noix cuite parfois prononcé selon le chauffage appliqué, et aux propriétés nutritionnelles bénéfiques.
  - On peut faire aussi du vin de noix.
  - Liqueur de brou de noix : comme le brou de noix est astringent, elle s'emploie contre la diarrhée et les douleurs d'estomac, et se prépare avec le brou seul, sans aromates, mais plus souvent avec la noix verte entière en cerneau, à la macération de laquelle on ajoute du sucre et des aromates.

- Eau de noix (recette ancienne du Périgord) : râper en juin des noix encore grosses comme des noisettes, et les laisser macérer trois mois dans de l'eau de vie additionnée de la moitié de son volume de sirop et d'un morceau de cannelle.
- Les noix ont tendance à rancir en quelques mois et même à moisir (si l'humidité est trop élevée). Il est donc inutile d'en faire une trop grande provision. Il est possible de les conserver un à deux ans en cagette sur du papier journal dans un endroit sec, frais (moins de 10 °C) et aéré, à condition de les avoir ramassées dès leur chute de l'arbre et brassées régulièrement pendant la période de séchage.
  
- Peinture et décoration :
  - Teintures au brou de noix : elles ont des nuances fauves et brunes, très solides, s'appliquent au pinceau sur du bois blanc propre et sec pour donner une apparence de noyer, et elles virent au noir par le sulfate de fer ou prennent un reflet vif avec de l'alun.
  
- Menuiserie :
  - Le bois de noyer est un bois de qualité pour la menuiserie et l'ébénisterie (ronce de noyer).