

Noisettes

250g

Nom scientifique de l'espèce : *Corylus avellana L.*

Description et origine :

La noisette est un fruit à coque et un oléagineux.

L'origine de la noisette remonte à la préhistoire. Ce sont les Romains qui répandirent la noisette *Corylus Avellana* dans tout leur empire. Toutefois, ce ne sera qu'au 13ème siècle qu'elle sera cultivée à grande échelle parmi toute l'Europe. L'Italie est le deuxième pays producteur de noisettes après la Turquie.

Intérêt diététique et nutritionnel :

La noisette est un fruit riche. C'est un antioxydant contenant des minéraux tels que le manganèse, le cuivre, le magnésium et le fer. La noisette renferme également de nombreuses vitamines en particulier la vitamine E et B1. Les noisettes sont également intéressantes pour leurs acides gras mono insaturés.

Utilisation :

La noisette se prête aussi bien aux préparations salées que sucrées.

Certains les ajouteront crues ou rôties dans des salades salées ou sucrées (salade de fruits). Hachées, les noisettes serviront pour paner un poisson ou seront ajoutées dans une pâte à gâteau ou encore dans les céréales du petit-déjeuner.

En poudre, elles agrémenteront une volaille ou un poisson.

Préparation :

Pour réaliser des noisettes apéritives, faites les griller pendant quelques minutes à feu moyen dans une poêle sans ajouter de matière grasse. Les remuer de temps en temps afin qu'elles ne brûlent pas. Saupoudrez ensuite de sel et dégustez.

Idée recette : Crème dessert aux noisettes

Autres produits à base de noisettes : Celnat vous propose aussi de nombreux mueslis contenant des noisettes (Muesli 5 céréales, Muesli étudiant, Muesli montagnard, Muesli gourmand, Muesli à la châtaigne, Muesli sans gluten...).

Origine matière première : Italie

Informations allergènes : Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques (amandes, noix de cajou), sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	662 kcal/ 2927 kJ
Protéines	10,0 g
Glucides	17,9 g
Lipides	66,3 g
Fibres	7,2 g