



Hommage à **Chawki Gaddes**

Par • Yadh Ben Achour • Slim Laghmani • Neila Chaabane • Farhat Horchani • Mohamed Salah Ben Aïssa
• Salsabil Klibi • Hana Ben Abda • Lamia Zargouni • Nadia Kaffel

Leaders

Rania Toukebri
“Les missions lunaires
font partie de ma vie”



Maintien de la paix : la protection des civils

Les noisettes

Un concentré de plaisir et de bienfaits



• Par Ridha Bergaoui

En Tunisie, la consommation des fruits secs fait partie intégrante de nos traditions alimentaires, notamment pendant le mois de Ramadan, les fêtes, les mariages, ou simplement comme encas sain et nutritif. Sans compter les graines de tournesol, tunisiennes ou turques, dont la consommation est très populaire, les amandes, les pistaches, les noix et les noisettes sont les fruits secs les plus consommés et les plus prisés en Tunisie.

Signe de raffinement, d'élégance, de noblesse, de prospérité et de modernité, la fameuse «*assida bou frioua*», préparée surtout le jour du Mouled, est légendaire et mérite d'être inscrite au patrimoine immatériel mondial de l'Unesco. Au mois de Ramadan, pour les longues veillées, l'assida aux noisettes, la bouza et même des gâteaux et pâtisseries aux noisettes

sont souvent présents. On en fait, avec des graines de sésame, du Zrir pour célébrer une naissance et même de la bsissa aux noisettes pour tous les jours.

Histoire de la noisette

Les noisettes, nous les appelons bou frioua «*بوفريوة*», alors qu'en arabe on utilise surtout le mot bondok «*البندق*».

Il semble que le nom de bou frioua vient du fait que les noisettes possèdent, à la base du fruit, une collerette, enveloppe ou bractées, de couleur vert pâle ou jaunâtre, appelée en arabe faroua «*فروة*». C'est en raison de la présence de cette collerette qu'on appelle les noisettes bou frioua. D'autres pensent que bou frioua est une déformation du terme farfourri «*فرفوري*», qui désigne la couleur mar-





ron ou rouge foncé comme celle de la coque des noisettes.

L'histoire de la noisette remonte à très loin, depuis la Préhistoire, où elle était récoltée pour sa richesse énergétique et sa bonne conservation. Très prisée dans l'Antiquité par les Grecs et les Romains pour ses qualités gustatives et médicinales, elle faisait également partie de l'alimentation populaire au Moyen Âge. Peu à peu, elle est passée d'une plante spontanée à une plante cultivée.

La culture organisée du noisetier s'est véritablement développée à l'époque moderne, surtout au XIXe siècle, en lien avec l'essor de l'industrie du chocolat et de la confiserie, surtout dans des pays comme la Turquie, l'Italie, la France, l'Espagne ou les Etats-Unis.

Aujourd'hui, la noisette est un produit mondialement important, appréciée pour ses apports nutritionnels, son goût subtil et ses utilisations multiples en cuisine, dans les pâtes à tartiner ou simplement comme fruit sec.

La production mondiale est d'environ 1 million de tonnes de noisettes en coquille,

soit près de 400 mille tonnes de noisettes décortiquées. La Turquie est le premier producteur mondial de noisettes et accapare 60 à 70 % de la production mondiale. La consommation est en hausse continue, tirée par la demande pour les produits à base de noisette dans la chocolaterie et la confiserie. L'Union européenne représente plus de 75% de la consommation mondiale de noisettes, utilisées surtout pour l'industrie du chocolat.

Données générales sur le noisetier

Le noisetier commun (du nom scientifique *Corylus avellana*) est un arbre qui ne supporte pas la chaleur mais résiste bien à des températures très basses. Il a besoin d'hivers froids (vernalisation) et d'humidité, ce qui limite son extension géographique.

C'est un arbre forestier qu'on retrouve un peu partout dans les forêts d'Europe, d'Asie occidentale et de Scandinavie. On se rappelle tous l'emballage des tablettes de chocolat, les dessins animés et les vidéos avec des écureuils qui grignotent des noisettes, en mettant plein la bouche pour aller les cacher ailleurs comme provision pour l'hiver froid et

rude. Il semble que les écureuils soient à l'origine de la dissémination des noisetiers dans les forêts.

Le noisetier est aussi un arbre fruitier qu'on peut cultiver dans son jardin, ou dans les champs et utilisé souvent pour ériger des haies, des brise-vue ou brise-vent et des clôtures en raison de ses nombreux rameaux. La beauté du noisetier et sa floraison magnifique justifient également son utilisation comme arbre décoratif dans les jardins publics et privés. Le noisetier est un arbre vigoureux qui peut atteindre jusqu'à 8 mètres de hauteur. Son feuillage est caduc (qui tombe en hiver) d'un beau vert foncé. La plantation se fait d'octobre à mars. Prévoir un espacement de 3 à 4 mètres entre chaque plant, soit entre 600 et 800 arbres/ha.

Le noisetier commence à fleurir très tôt en janvier-février, avant l'apparition des feuilles. L'arbre est monoïque (produit à la fois des fleurs mâles et femelles). Les fleurs mâles sont groupées en de très beaux chapelets mesurant 5 à 12 cm de long, appelées « chatons » de couleur jaune pâle, alors que les fleurs femelles, de couleur rouge vif, sont beaucoup plus discrètes et ressemblent à de petits boutons enve-



loppés dans un court involucre vert. Les fleurs femelles ne peuvent être fécondées par les fleurs mâles du même arbre en raison d'une auto-incompatibilité. Il est conseillé de planter plusieurs variétés de noisetier afin de favoriser la pollinisation croisée. Celle-ci se fait essentiellement par l'intermédiaire du vent qui transporte le pollen sur de longues distances.

Le noisetier est un arbuste à croissance rapide, il commence à produire à 3-4 ans après plantation. Le rendement augmente jusqu'à 7-8 ans, puis se stabilise une dizaine d'années, pour décliner après 20-25 ans. Le noisetier est un arbre robuste qui a besoin de peu d'entretien (taille pour aérer l'arbre, irrigation et apport de fertilisants) et a peu de ravageurs. Il est possible de récolter de 2 à 5 kg de noisettes/an, soit un rendement moyen de 2 à 2,5 tonnes/ha. Des conditions climatiques défavorables (surtout une humidité excessive en hiver qui peut entraver la pollinisation) et certains ravageurs (comme un insecte appelé balanin qui se développe à l'intérieur de la noisette) peuvent réduire sérieusement les rendements et baisser les récoltes.

La culture des noisetiers est appelée nuciculture et les agriculteurs qui s'en occupent s'appellent des nuciculteurs. Le terme latin « nux » signifie noisette. Les champs de noisettes sont appelés des noiseraies.

Le fruit du noisetier, la noisette

La noisette est un fruit à coque dure (ou en botanique akène) appelé également aveline du nom latin « avellana » qui provient lui-même de la ville d'Avella, en Italie. C'est un fruit de forme sphérique de 1 à 1,5 cm de diamètre. Les noisettes se développent tout au long de l'été pour arriver à maturité en septembre-octobre. Regroupées par 1 à 4, elles sont entourées d'une cupule foliacée (d'où l'appellation en Tunisie de « bou frioua »).



Le fruit à maturité tombe tout seul, il suffit de le ramasser. On peut également les cueillir plus tôt manuellement sur l'arbre. La récolte mécanique, dans les grandes exploitations et sur les terrains peu accidentés, peut être effectuée en utilisant des secoueurs ou des aspirateurs. Juste après la récolte, les noisettes sont mises à sécher pour éviter le développement des moisissures et le rancissement. Il faut les nettoyer, les trier (éliminer les fruits vides et les classer selon le diamètre, l'aspect, la couleur de la coque, etc.). Le stockage doit se faire dans un lieu sec, frais, bien aéré et à l'abri de la lumière.

Généralement on utilise des sacs en jute ou des caisses de bois pour éviter les condensations et le développement des moisissures. Les noisettes se conservent ainsi longtemps, surtout si la coque est intacte.

La noisette possède une enveloppe fibreuse extérieure brun foncé et une coque dure lisse. Les noisettes sont commercialisées avec leurs coques ou sans. Elles peuvent être débarrassées de leur enveloppe fine, ce qui laisse voir une amande toute blanche. Les noisettes sont riches en lipides insaturés. Décortiquées,

elles se conservent mal et rancissent rapidement. Il faut les placer dans un endroit frais et sec, voire au réfrigérateur.

Utilisation des noisettes

Les noisettes peuvent être consommées crues, grillées ou moulues en pâte servant à de nombreuses préparations. Elles sont très appréciées comme fruit sec à grignoter, seul ou avec d'autres graines. Elles sont souvent utilisées en confiserie pour la confection de pralinés. Elles sont surtout associées au chocolat et sont employées pour la fabrication de pâtes à tartiner à base de noisettes.

Avant leur utilisation, les noisettes sont généralement légèrement torréfiées (8-10 mn à 150-160°C). Cette opération facilite le retrait de la fine pellicule qui entoure l'amande, libère les arômes et intensifie la saveur. La noisette se marie à merveille avec le chocolat, le caramel et le miel. Elle offre un goût doux et raffiné qui varie légèrement avec sa présentation. Crue, elle a une saveur subtile, légèrement sucrée et une texture croquante. Grillée, elle libère tout son arôme. Son goût devient plus intense. En pâte, elle développe une richesse crémeuse, fondante et douce en bouche. Utilisée dans des gâteaux, la noisette apporte à la fois du goût et du moelleux avec élégance. Dans les glaces, elle révèle un parfum délicat et enveloppant. Associée au chocolat, elle forme un mariage classique, irrésistible. Dans les pâtes à tartiner, la noisette allie à la fois finesse et gourmandise. On utilise souvent des éclats de noisettes pour obtenir du croquant et de la saveur dans des pâtisseries, des salades ou des plats salés. Avec un peu de créativité en cuisine, la noisette est un ingrédient incontournable, souvent employé par les chefs cuisiniers, pour sublimer salades, viandes, desserts ou boissons. L'huile extraite des noisettes est fortement parfumée et polyvalente. Elle est très



appréciée en cuisine (elle supporte toutefois mal les hautes températures et sert surtout aux assaisonnements, préparation de gâteaux...). Elle est très utile en cosmétique, pour les soins de la peau et des cheveux (du fait qu'elle possède des propriétés dermatologiques exceptionnelles) ou en massage.

La noisette diffère de sa grande cousine la noix. Elle est plus sucrée, moins amère, moins grasse et plus riche en vitamine E. Les noisettes se marient parfaitement avec le chocolat et sont utilisées en pâtisserie plus souvent que les noix. Elles se distinguent également des amandes par leur goût gourmand et raffiné et une meilleure digestibilité. Toutefois, l'amande est plus nutritive, plus riche en protéines et en fibres.

Composition et bienfaits pour la santé

Les noisettes sont parmi les fruits à coque les plus riches sur le plan nutritionnel. Cent grammes de noisettes décorti-

quées contiennent 60-62g de lipides (dont 45g d'acides gras monoinsaturés, essentiellement l'acide oléique, et 7-10g d'acides gras polyinsaturés), 14 à 15g de protéines, 16-17g de glucides et 9-10g de fibres. Les noisettes sont riches en vitamines (E, B1, B6, B9) et minéraux (Mg ; Ca, Fer, Zn, K, P). On compte environ 630 calories pour 100g de noisettes.

En termes de nutrition, les noisettes sont ainsi riches en protéines, acides gras insaturés, en fibres, minéraux, en vitamine E et constituent un apport conséquent en énergie.

Grâce à cette composition spécifique, les noisettes aident à soutenir l'effort musculaire, la santé cardiaque, la stabilisation de la glycémie et procurent une sensation de satiété durable. Les acides gras insaturés sont excellents pour la santé cardiovasculaire. Ils contribuent à réduire le mauvais cholestérol (LDL) et augmentent le bon (HDL). La vitamine

E est un puissant antioxydant naturel qui protège les membranes cellulaires contre le stress oxydatif et participe à la prévention du vieillissement cellulaire, maladies cardiovasculaires et certains cancers. Elle favorise également la santé de la peau et des yeux. Les fibres alimentaires aident à la bonne digestion et la régulation du transit intestinal. Elles contribuent à la satiété et sont utiles pour le contrôle du poids. L'encyclopédie en ligne Wikipédia souligne qu'en 2003, la Food and Drug Administration des Etats-Unis a reconnu officiellement que les noix comestibles sont des aliments « bons pour le cœur ».

En conclusion, les noisettes allient à la fois goût doux, raffiné et bienfaits nutritionnels certains. Les consommer cependant avec modération en raison de leur teneur énergétique élevée. Mal conservées, les noisettes décortiquées peuvent être contaminées par des aflatoxines dangereuses pour la santé. ■

R.B.