

Mélange de noix

Un en-cas bon à croquer

Lionel Cretegnny et Barbara Pfenniger

Atout santé, de surcroît plaisants sous la dent, les fruits à coque finissent de mûrir sur les rayons. Derrière les mille vertus qu'on leur prête, faut-il se méfier de quelques autres facettes ?



C'est 20% de risques en moins de développer une maladie coronarienne! On croirait à une publicité pour un fitness... Il s'agit pourtant de la conclusion d'une étude concernant les fruits à coque publiée dans la revue *American College of Cardiology*. Durant plus de vingt ans, les chercheurs ont analysé environ 200 000 dossiers médicaux et habitudes alimentaires et ont remarqué que les risques de maladies cardiovasculaires diminuaient chez les personnes mangeant régulièrement des amandes, noix, noisettes, etc. Riches en protéines, vitamines, magnésium, zinc, phosphore, acides gras insaturés et fibres, ces fruits à coque ont tout pour plaire. Les chercheurs suisses du Programme national de recherche «Alimentation saine et production alimentaire durable» conseillent d'ailleurs de diminuer la viande au profit de ces fruits, en variant les sortes et les plaisirs.



shutterstock.com

Aussi, la FRC a voulu en avoir le cœur net: que valent réellement les mélanges de noix, parfois intitulés *Nussmischung* ou *Mixed nuts*? Dix références ont été soigneusement scrutées par nos experts et en laboratoire.

Lecture d'étiquette disparate

Le contenu, tout d'abord, varie fortement selon les paquets. On y trouve une base d'amandes et de noisettes. Noix, noix de pécan et du Brésil, voire quelques pignons complètent le mélange. Alors que ce dernier est censé apporter de la variété dans un équilibre correct, le M-Classic Sun Queen offre 81g de noisettes (40% du paquet) mais seulement 12g de noix de pécan (6%). Inutile de dire que ces dernières se comptent sur les doigts d'une main. Par ailleurs, seuls Alesto de Lidl et Happy Harvest d'Aldi, deux références parmi les moins chères, précisent les proportions dans la liste des ingrédients. Ces exemples sont bienvenus car ils font mentir les fabricants qui arguent qu'une information complète sur l'emballage fait exploser les coûts...

La provenance des fruits qui composent ces mélanges, ensuite, nous font, sans surprise, voyager aux quatre coins du monde: Turquie et Italie pour les noisettes, Etats-Unis, Chili et Pakistan pour les amandes, Etats-Unis, Chili et Moldavie pour les noix. Aucune denrée suisse (*lire reportage p. 20*), alors même que ces aliments sont vantés comme étant une alternative durable à la viande... Trois produits (Alesto, Denner et Seeberger) indiquent correctement la provenance, trois autres restent muets, mais la loi le leur autorise. Happy Harvest d'Aldi offre le service minimal: la liste des pays se décrypte en hongrois! Certes, l'information est disponible, mais le fabricant se moque bien de l'indiquer dans une langue compréhensible.

Résultat de labo quasi sans faute

En parallèle, les noix ont été envoyées au laboratoire pour analyse. Non pas pour vérifier s'il y avait des pesticides - nos collègues européens n'ayant rien trouvé sur le sujet - mais pour se concentrer sur l'oxydation des huiles et la présence d'huiles minérales. Les premières nous renseignent sur le degré de rance et les secondes sur la présence d'encre, de migration de plastiques liés à l'emballage ou toute autre fuite indésirable. Rappelons que les MOSH (Mineral Oil Saturated Hydrocarbons) s'accumulent dans les organes et peuvent notamment causer une inflammation du foie, les MOAH (Mineral Oil Aromatic Hydrocarbons) sont potentiellement cancérigènes.



Tous les produits alimentaires ► test.frc.ch

Croquons gaiement car ni produit rance ni contamination problématique n'ont été détectés. Un seul bémol pour le mélange Naturaplan qui contient le plus de résidus d'huiles minérales, sans toutefois dépasser les limites admises. Rare et fait presque historique, l'un des échantillons fait un sans-faute: le Seeberger acheté chez Coop. Aucune oxydation détectée, pas d'huiles minérales, une origine correctement déclarée: il n'en fallait pas moins pour obtenir un joli score de 100%... qui aurait atteint le 200% si les produits avaient été d'origine indigène!

CONDITIONS DE TRAVAIL CE GOÛT INDÉFENDABLE

La Chine et l'Iran fournissent à eux deux plus de la moitié de la production mondiale de noix. Quant aux Etats-Unis, ils en sont le principal exportateur. Avec ses énormes monocultures, le pays est aussi le premier pourvoyeur international d'amandes, suivi de l'Espagne et l'Australie. Les noisettes viennent de Turquie, suivie de l'Italie, l'Azerbaïdjan et la Géorgie. Il faut savoir que dans ces pays existent de véritables problèmes liés aux conditions de travail des paysans et ouvriers agricoles. Voilà qui donne à ces fruits un goût amer dont on se passerait bien. En tant que producteur de noix et de noisettes, la Suisse n'en est qu'aux balbutiements. Espérons que les arbres plantés ces dernières années porteront leurs fruits.

Un résultat de haute tenue. Pour un produit sain, ça tombe bien!



	SEEBERGER Mélange de noix	QUALITÉ & PRIX Mélange de noix	ALESTO Nusskernmischung	MORGA Mixed Nuts	NATURAPLAN Mélange de noix	NECTAFLO Mélange de noix	HAPPY HARVEST Nussvariation	DENNER Mélange de noix	SUN QUEEN Mélange de noix	M-BUDGET Mélange de noix
DISTRIBUTEUR	Coop	Coop	Lidl	Coop	Coop	Manor	Aldi	Denner	Migros	Migros
POIDS (G)	200	200	200	250	150	200	200	200	200	200
PRIX	8.45	4.50	2.99	7.95	4.50	5.60	2.99	3.-	4.35	3.20
PRIX/KG	42.25	22.50	14.95	31.80	30.-	28.-	14.95	15.-	21.75	16.-
CONTENU (classé par ordre d'importance)	Noisettes, amandes, cajou, noix	Noisettes, pécan, cajou, amandes, noix du Brésil	Noix, noisettes, cajou, amandes	Noisettes, amandes, noix du Brésil, cajou	Cajou, noisettes, amandes, noix	Amandes, noisettes, cajou, pécan	Noisettes, cajou, noix, amandes	Noisettes, cajou, amandes, noix	Noisettes, amandes, cajou, pécan, noix, pignons	Noisettes, cajou, amandes, noix
MOSH/POSH (30%)	●●	●●	●●	●●	■	●●	●	●	●●	●
MOAH (30%)	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	■	●●	■
OXYDATION (20%)	●●	●	●	●●	●●	●●	●●	●●	●	●●
ORIGINE DÉCLARÉE (20%)	●●	●●	●●	■	●●	■	▲	●●	▲▲	▲▲
APPRÉCIATION GLOBALE	●● 100%	●● 90,8%	●● 90,7%	●● 86,4%	●● 85,9%	●● 84%	● 75,8%	● 70,7%	● 69,4%	■ 56,4%

SANTÉ BOMBE NUTRITIVE

Les fruits à coque sont un concentré d'énergie apprécié en hiver et lors des courses en montagne. Ils sont également riches en protéines et contiennent des acides gras insaturés, des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Comme ils sont riches en énergie, une poignée par jour de 20 à 30g suffit, en choisissant des fruits non salés. Les amandes apportent une quantité significative de vitamine E, de magnésium et de zinc. Les noix ajoutent une bonne dose d'acide gras oméga 3 et d'acide folique et les noisettes de la vitamine E. Les apports des uns et des autres se complètent bien.

TAUX DE PROTÉINES PAR 100G

AMANDES



25,5%

NOISETTES



16,4%

NOIX



17%

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives (OSAV).

Une culture fruitière détonnante plantée au retour d'une visite en France. «En allant étudier les productions de noix à Grenoble, nous avons découvert qu'il existait des synergies entre ces deux fruits.» Ainsi, les premiers noyers étaient plantés sur le domaine de Cottens en 2014, les trois variétés de noisetiers un an plus tard. Des noix pour perpétuer une tradition vaudoise peu exploitée, des noisettes pour s'engouffrer dans un produit de niche. «A l'époque, le blé et le colza suffisaient pour bien gagner sa vie. Maintenant, on n'a plus le choix, il faut se diversifier», fait remarquer celui qui fait notamment pousser lentilles, maïs, quinoa, moutarde et graines de chia sur ses terres.

Le temps de la récolte

Les premières noisettes ont été commercialisées en 2019 auprès de petites boutiques et d'artisans chocolatiers. Une récolte de près de 500kg, après une attente et un travail de longue haleine, comme l'explique Julien Bugnon. En effet, la méthode dite française demande à ce que les arbres soient taillés comme des abricotiers et non pas laissés en buisson. «Le plus gros boulot», souligne-t-il. Si l'arbre n'est pas très sensible aux maladies, le balain, un charançon qui pond ses œufs dans le fruit, peut créer de nombreux dégâts. «Pour voir s'il y a des vers, on étend des draps sous les arbres, et on secoue.» Ce ravageur peut causer des pertes importantes, d'où de grosses fluctuations de prix d'une année à l'autre, note l'agriculteur qui, jusqu'ici, touche du bois.

Alors que la noix doit être vibrée pour chuter au sol, la noisette, une fois la feuille sèche, tombe toute seule en septembre. Balayés par une machine, les fruits récoltés sont ensuite débarrassés des petites branches et des pierres, puis lavés. Ils sont séchés durant 24 heures à 35 degrés. «La noisette fraîche peut tenir deux mois. Mais stabilisée en coquille, elle se garde un an, voire plus. Contrairement aux noix, les gens n'ont pas l'habitude de casser les noisettes, alors que c'est bien plus facile!»

Julien Bugnon propose noix et noisettes brutes, vin et huile de noix. D'ici quelques années, les débouchés auront d'autres saveurs raffinées, promet-il.



Nadine Frossard Goy ne tarit pas d'éloges sur les vertus santé de l'huile de noix, riche en oméga 3 et 6.

Une tradition d'ici

A l'Ecurie de la Venoge, à Vuflens-la-Ville (VD), la culture des noisetiers a valeur de sacerdoce. On préfère se concentrer sur la tradition du canton. Ici, neuf jeunes noyers accompagnent les centenaires déjà présents. Séduit par ces vieux arbres en reprenant le domaine familial, le couple Goy s'est rapidement mis à en récolter les fruits. «Il n'y a pas besoin de traiter, ils ne subissent pas le climat, raconte Nadine Frossard Goy. Ces variétés anciennes qu'on ne connaît même pas tombent simplement à l'automne, de fin septembre à fin octobre. Et si ce n'est pas le cas, on secoue au-dessus des filets posés au sol. A vrai dire, on a très peu à faire.» Les fruits propres vont directement au séchage, les autres sont brossés, séchés au soleil ou dans un lieu ventilé, puis brassés dans un bac jusqu'à mi-décembre, voire début janvier pour contrer l'humidité et la pourriture. Une institution se charge de casser les noix, qui sont amenées à l'huilerie de Sévery.

Etonnamment, sur les centaines de kilos récoltés encore artisanalement, seuls quelques fruits sont sollicités en vente directe. «Jusqu'à il y a quatre ans, on en vendait 40 à 50kg, au prix de 8fr. le kilo. Aujourd'hui, on en vend à la demande et le tarif reste inchangé!»

Aujourd'hui, il semblerait pourtant que l'huile soit plus recherchée (lire FRC Mieux choisir N°115, février 2019). «Pour nous, il est vrai que la mise en valeur en huile rapporte de la satisfaction, ainsi que de l'argent - même si cela reste peu de ce côté-là.» Mise en valeur, l'huile de noix vaudoise l'est d'autant plus depuis juin dernier, lorsqu'elle a obtenu son appellation d'origine contrôlée (AOP). Chez les Goy, on ne rejoindra pas le mouvement, tout du moins pour l'instant. «L'huile de noix est déjà un produit cher. Nous la proposons 25fr. le demi-litre, notre clientèle est-elle prête à mettre plus?» A l'Ecurie de la Venoge, on préfère continuer à casser ses quelques noix, à donner du goût à sa salade et à saupoudrer son bircher d'un peu de nillon!

Provenance

Alors, on croque romand?

Aude Haenni

Les étals regorgent de fruits étrangers. Mais des agriculteurs vaudois misent sur une culture indigène. Rencontres.



Des noisetiers à perte de vue, alignés, propres en ordre. Tel est le paysage que l'on découvre à Cottens (VD) aux côtés des traditionnels champs jaunes et prairies vertes. «Avec les Henchoz, nos partenaires, ainsi que cinq ou six autres agriculteurs, nous nous retrouvons avec 25ha de noisetiers dans le canton», explique Julien Bugnon, président de Swiss Noisettes.