

CUISINE

Comme une coque en pâte

Sèche ou fraîche, la noisette donne de l'éclat aux gâteaux et aux veloutés. Et, en plus, c'est bon pour la santé

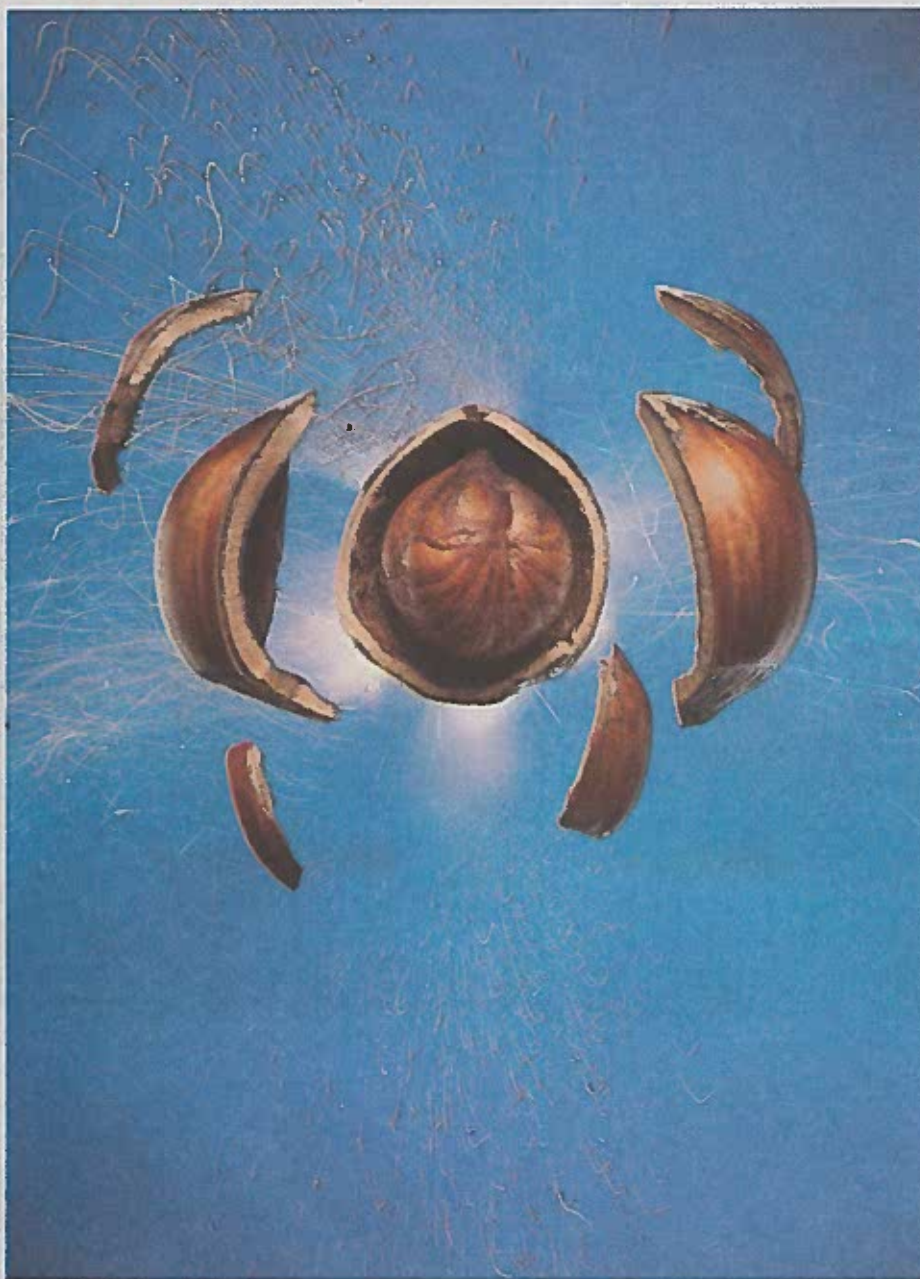
Stéphanie Noblet

Est-ce parce que j'ai habité, enfant, au bout d'un chemin bordé de noisetiers ? Ou parce que mon père nous passait du Brassens, qui a repris cette chanson d'avant-guerre chantée par Mireille ? Ça me fiche un coup de vieux mais c'est ainsi : en abordant cette chronique, j'ai immédiatement fredonné « *Ge petit chemin, qui sent la noisette...* » A dire vrai, j'avais oublié tout le reste de l'histoire, les amoureux en goguette, le premier baiser devant une faune aux aguets... En réécoulant la chanson, béni soit YouTube, je n'ai pu m'empêcher de rapprocher cette atmosphère toute de tendresse et de gourmandise, d'insouciance et de réconfort des sentiments que peut susciter la dégustation d'un délice à la noisette. Mmmh, que c'est bon !

Le sujet est de saison puisque les noisettes fraîches participent dès à présent au ballet des chutes automnales. Dans le fameux chemin de mon enfance, le ramassage libre et désordonné des fruits ayant échappé aux écureuils était un rituel associé à la rentrée des classes : nous nous remplissions les poches avant de nous disputer l'usage du casse-noisettes pour profiter du butin. Ces noisettes fraîches, que l'on appelle aussi involucres (du nom du casque végétal vert qui coiffe élégamment leur coque), demeurent rares sur les étals, et marginales au regard des noisettes sèches, entières ou décortiquées, que l'on trouve en abondance toute l'année.

Consommées telles quelles ou parsemées sur des salades, les premières « possèdent un aspect frais, vert, laiteux, avec un côté fruité prononcé », distingue le chef pâtissier Christophe Adam, qui prépare un livre sur le sujet (aux éditions de La Martinière). « Tandis que les noisettes sèches ont davantage un côté chaud, croquant, chaleureux et rassurant. » Celles-ci constituent un élément de base de la pâtisserie et de la confiserie, s'invitant dans toutes sortes de recettes : praliné, mendiants, glaces, cakes, macarons, dacquoises, bûches, galettes des Rois, croquants et canistrelli (la seule noisette d'appellation française, IGP, vient d'ailleurs de Cervione, en Haute-Corse)... « C'est un produit qui plaît énormément et qui rassemble », témoigne Yann Couvreur, pâtissier trentenaire parisien dont la bien nommée « merveille » (faite de meringue, de pâte de noisette, de ganache et de glaçage au chocolat) connaît un succès non démenti.

Pourquoi un tel engouement ? « La noisette bénéficie aujourd'hui de l'effet combiné de l'aliment plaisir et de l'aliment santé », avance Jean-Luc Reigne, car elle est riche en bon gras insaturé (oméga-9), en magnésium, en fibres... Directeur général de la coopérative Unicoque, qui assure 98 % de la production française (surtout en Nouvelle-Aquitaine et en Occitanie), M. Reigne affiche l'objectif de doubler la production pour atteindre 20 000 tonnes en 2020, grâce à de nouvelles plantations.



REIN JANSSEN POUR « LE MONDE »

« Nutella » maison

— Pour 1 pot —

Préchauffez le four à 160°C. Disposez 75 g de noisettes sèches décortiquées de qualité sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ; faites-les torréfier au four 15 min. Dans une casserole à fond épais : versez 50 g de sucre, faites chauffer sur feu vif sans remuer jusqu'à obtention d'un caramel roux clair ; hors du feu, incorporez les noisettes encore tièdes et mélangez pour bien les enrober. Versez cette préparation sur la plaque et laissez refroidir 15 min. Cassez la masse obtenue en morceaux et placez-les dans le bol d'un robot équipé d'une lame puissante. Mixez longuement pour obtenir une pâte de praliné lisse et fine. Faites fondre au bain-marie 90 g de chocolat au lait pâtissier (Bonne-terre, en magasin bio) ; incorporez-le au mélange précédent et mixez à nouveau. Détendez la préparation en ajoutant 4 cl de crème végétale à l'amande (du type Amaride cuisine, Bjorg), en adaptant la quantité selon la texture voulue. Mixez une dernière fois, puis versez la pâte dans un pot. Fermez le couvercle, conservez à température ambiante pour garder une texture fluide et consommez rapidement.

Une manière de grappiller des parts sur le marché de la noisette décortiquée, majoritairement importée de Turquie. Un indice, en plus de l'indication de provenance : si la couleur de la peau est rousse ou rouge, c'est mauvais signe, mieux vaut se fier à un marron-brun bien soutenu.

Sur le dessus du panier, la noisette du Piémont italien jouit de la meilleure réputation, tandis que la petite « cayette », produite en Bourgogne, a la faveur des chefs – deux variétés qui s'achètent à prix fort. Le bon réflexe, avec des noisettes de qualité plus accessibles, consiste à en exhausser les saveurs en passant par une étape de torréfaction. « Cette opération simple va donner du caractère au fruit, à condition de ne pas la mener trop brutalement », explique Yann Couvreur. Ses conseils : une torréfaction lente (15-20 minutes) à four modéré (160 degrés) pour un résultat homogène. Et après, on garde la peau ou non ? C'est au choix, selon que l'on préfère un aspect raffiné ou plus brut, proche du fruit au naturel.

Si le répertoire pâtissier en fait grand usage, la noisette s'invite dans tous les registres pour apporter une touche croquante et parfumée très appréciée. A l'apéritif, torréfiée avec de la fleur de sel et des épices ; en fine croûte sur un filet de poisson ; en éclats croustillants dans les farces et terrines, en salade, avec des pastas ou des légumes rôtis. Parmi les meilleurs accords, citons l'endive, l'avocat, la mâche, la betterave, mais aussi le céleri-rave, la butternut et le panais pour des veloutés de haut vol. Pommes, poires, figues, mûres et châtaignes aiment ce compagnonnage d'automne. Mais le duo gagnant demeure l'irremplaçable chocolat-noisette, choucho des gourmands, petits et grands. Quand les deux produits phares conservent la vedette, sans les excès de gras et de sucre des recettes industrielles, il serait coupable de s'en priver.