

# CONFRÉRIE DE LA NOIX DU PÉRIGORD DE NAILHAC

## LA CONFRÉRIE



### Historique de la Constitution de la confrérie



Fin décembre 1999, les nuciculteurs constatent les dégâts occasionnés par la tempête. La quasi-totalité des noyers sont couchés. La production de la noix s'en remettra difficilement. Les nuciculteurs devront redresser les arbres couchés et en replanteront de nouveaux. Quelques habitants, solidaires des producteurs de noix réfléchissent à la manière de valoriser ce produit emblématique du Périgord. Ainsi, en 2005, ils décident de créer une confrérie qui leur permettra de porter haut et loin cette noix aux qualités gustatives et diététiques reconnues.

Nailhac possède la densité de noyers la plus importante du canton et même du département. Il était donc tout naturel de créer une confrérie de la noix à Nailhac. Cette commune fait partie du pays de Hautefort connu pour son château, source d'inspiration d'Eugène Le Roy dans son célèbre livre sur Jacquou le croquant.

### Produits et Traditions

Ce territoire a bénéficié du signe d'identification de la qualité et de l'origine et de la qualité, AOC Noix du Périgord en 2002, confirmée par l'obtention en 2004 de l'AOP. Cela représente une reconnaissance de la qualité des noix de cette région et un savoir-faire des producteurs qui ont à cœur de maintenir cette qualité. La noix n'est pas seulement un fruit sec, à utiliser en pâtisserie, c'est aussi une huile excellente pour accompagner une salade verte ou composée avec des gésiers de canard, des toasts pour l'apéritif...

### Une recette proposée par la confrérie : le croquant aux noix

Mélanger 1 verre de sucre, 1 verre de farine, 1 verre de cerneaux concassés (environ 30 noix), 1 œuf et 1 cuillère à soupe d'eau, puis étaler la pâte dans une tôle assez grande de manière à obtenir une fine couche. Mettre au four Th 190 pendant une demi-heure.

**Date de notre chapitre :** en général le 3<sup>ème</sup> dimanche d'août à Nailhac (Dordogne).

**Adresse :** Place Sylvain Floirat 24390 Nailhac

**Courriel** [anne.pedenon@orange.fr](mailto:anne.pedenon@orange.fr)

# Noix du Périgord AOP



La **Noix du Périgord AOP** est une appellation d'origine qui désigne les noix fraîches ou primeurs, les noix sèches et les cerneaux de noix. L'utilisation commerciale de cette appellation est préservée via les labels appellation d'origine contrôlée (AOC) depuis mai 2002 et depuis août 2004, **par appellation d'origine protégée (AOP)** et son cahier des charges est modifié en août 2007.

Le **bassin de production de la Noix du Périgord AOP** compte 612 communes sur les départements de la Dordogne, du Lot, de la Corrèze et de la Charente.

### 4 Variétés

#### La Corne la rustique



La **noix du Périgord AOP de variété Corne** se fait aussi appeler "la rustique". **Noix de table** par excellence, ne tardez plus à la déguster : sa coquille solide préserve un cerneau sucré, à la texture très fine en bouche.

#### La Marbot la Traditionnelle



La plus précoce des 4 variétés. La **Marbot** est une noix ronde de gros calibre, et sa précocité en fait une noix de prédilection pour la **noix fraîche**. En sec, elle présente un cerneau finement veiné.

#### La Grandjean la Typique



La **Noix du Périgord de variété Grandjean AOP** a la particularité d'être destinée au cassage. **Noix ronde** de calibre moyen, elle est appréciée pour son **cerneau charnu** au goût marqué, doublé d'une pointe d'amertume.

#### La Franquette la Courtisée



La petite dernière, la noix **Franquette**, est une **noix oblongue**. Son cerneau est blond et se distingue par son arôme délicat. Prenez le temps de la déguster, vous apprécierez son léger goût de noisette.

L'AOP consacre les usages, en particulier les habitudes de commercialisation selon les variétés. Ainsi, le consommateur trouvera :

- en noix fraîche : Marbot et Franquette
  - en noix sèche : Franquette, Marbot et Corne
  - en cerneau : Grandjean, Corne, Franquette
- Seul mélange variétal autorisé : Corne-Marbot.

Plus d'informations : <https://www.noixdupericord.com/fr/contact>

## HUILE DE NOIX DU PÉRIGORD



Il s'agit d'une nouvelle reconnaissance pour la filière noix dans notre région (<https://www.noixdupericord.com/fr>). Après une AOP (Appellation d'Origine Protégée) « Noix du Périgord » en 2004 et une AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) « Huile de noix du Périgord » en 2019, l'huile de noix du Périgord vient d'obtenir le 4 février 2021 une AOP qui lui assure une protection à l'échelle européenne. Cette huile vierge de première pression, extraite à

chaud ou froid, s'appuie sur un savoir-faire ancien et une production de qualité de cerneaux de noix de variétés anciennes (Marbot, Corne, Grandjean et Franquette). L'huile de noix a occupé pendant longtemps une place importante dans le Périgord et y faisait l'objet d'un commerce d'importance. Mais sa place a décliné à partir de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et bon nombre de moulins ont été peu à peu abandonnés. L'AOP « Huile de noix du Périgord » s'étend aujourd'hui sur plusieurs départements dont la Charente, la Corrèze, la Dordogne et le Lot-et-Garonne. Une quinzaine de moulins contiennent d'y assurer la transmission de ce savoir-faire officiellement reconnu.

## HUILE DE NOIX , UNE HUILE DE SANTÉ

Nous avons la chance d'avoir à notre porte des producteurs fermiers qui transforment leur récolte en huile, mais aussi de nombreux moulins artisanaux.

Cette offre est intéressante pour les consommateurs, car ce sont des huiles non raffinées, dans lesquelles on va trouver de la matière grasse mais aussi une partie (petite) de molécules non grasses bonnes pour la santé : des stérols comme du bêta-sitostérol, des hydrocarbures et des triterpènes et quelques polyphénols, molécules avec des bénéfices santé connus. Ces molécules naturelles ont été fabriquées par le noyer, pour se défendre des agressions diverses au cours de l'année et il se trouve quelle sont bonnes pour nous.

**Mais c'est surtout sa composition en lipide qui est remarquable :**

Une teneur élevée en acides gras polyinsaturés comme les oméga 6 et oméga 3 : **73 grammes !!! pour 100 gramme d'huile**

**Un rapport oméga 6 sur oméga 3, excellent égal à 4,8**, alors que les nutritionnistes recommandent un rapport de 5.

En effet il ne faut pas trop d'oméga 6 par rapport aux oméga 3, car la synthèse de novo des acides gras à chaînes carbonées supérieure à 18 atomes de carbone est perturbée. Cela va enclencher une privation de la famille des oméga 3, ce qui est préjudiciable au bon fonctionnement de nos cellules.

L'huile de noix est bonne pour la santé cardiovasculaire mais aussi pour le fonctionnement du cerveau. Elle est recommandée dans la prévention de la maladie d'Alzheimer. Il faut lui associer un régime alimentaire riche en fruits et légumes bien pourvus en polyphénols, en minéraux, vitamines et oligoéléments, caroténoïdes, terpènes.

Mais attention cette richesse en acides gras polyinsaturés fait qu'**elle est fragile, elle s'oxyde facilement**. C'est pourquoi il faut une fois entamée la conservée au frigo.

Bien vérifier au moment de l'achat le DLUO, et à l'ouverture la sentir. Elle doit avoir une bonne odeur de noix caractéristique, et si elle sent le mastic, ou l'huile de lin, cela veut dire quelle est en voie d'oxydation et de détérioration.

Comme elle n'est pas raffinée elle est plus fragile et ne doit jamais être stockée aux rayons solaires. Attention aux bouteilles en verres non teintées qui laissent passer les UV, promoteurs de l'oxydation.

En conclusion, une huile santé, locale et ne pas s'en priver. On la trouve en vente directe au moulin ou dans les commerces de proximité. Le label bio est intéressant dans la mesure où les pesticides sont lipophiles et donc peuvent se retrouver dans les huiles.

Paul Lhemince, biochimiste des Arts et Métiers