

Connaissance des herbes Novembre 2020

EGK Newsletter

Noyer commun

Noyer commun = *Juglans regia* // Juglandacées = Juglandaceae
Noms vernaculaires: calottier, écalonnier, goguier, noguier, gojeutier

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Le nom «Juglans» vient du latin «Jovis glans» (gland de Jupiter), ce qui lui donne une connotation «divine». Le noyer a une longue histoire du fait de son importance non seulement alimentaire et médicinale, mais aussi religieuse. Il est associé à de nombreuses coutumes populaires qui nous ont été transmises. Manger des noix est un conseil que l'on donnait aux jeunes mariées, ce qui était un encouragement implicite à procréer une nombreuse descendance. L'usage voulait que l'on plante un noyer à la naissance d'un héritier mâle.

La région d'origine présumée du noyer s'étend de la Syrie à l'Anatolie. L'arbre était déjà connu de nos ancêtres du néolithique voici plus de 4000 ans. Les premières cultures de noyers, parfois greffés, dans l'Empire perse datent de 1000 à 500 av. J.-C., mais il a fallu attendre le règne de Charlemagne (748 à 814 apr. J.-C) pour que la culture de noyers greffés soit vraiment établie. Elle est mentionnée en tout cas dans son ordonnance agraire connue sous le nom de Capitulaire De Villis (Capitulare de villis vel curtis imperii). Autrefois, le noyer était réputé transmettre les qualités de clarté et de détermination, c'est pourquoi il faisait l'objet d'un culte, considéré en quelque sorte comme un médiateur entre les hommes et les dieux. Et bien sûr, son joli grain et sa teinte font du bois de noyer un matériau prisé en ébénisterie.

Botanique et culture

Le genre Juglans compte une vingtaine d'espèces d'arbres à feuilles caduques. Le noyer pousse souvent en terrain libre, à proximité de maisons ou en lisière de forêt. Il peut atteindre 25 mètres de hauteur et vivre près de 200 ans. Le noyer bourgeonne tard et il lui faut beaucoup d'espace et de lumière. S'il apprécie la chaleur de l'été, cet arbre imposant s'accommode assez bien des saisons plus froides. Un sol (de forêt) bien perméable et suffisamment humide est important pour son bon développement.

Le noyer produit ses premiers fruits au bout de trois à cinq ans. Il donne en alternance des récoltes abondantes et plus maigres, mais les arbres les plus productifs sont ceux d'une trentaine d'années. Une exploitation trop intensive et une replantation insuffisante ont malheureusement fait régresser de trois quarts la population des noyers au cours des 50 dernières années. Le noyer a été élu arbre de l'année en 2008. La Suisse compte trois exemplaires de noyers qui détiennent des records de taille: deux d'entre eux ont un tronc d'une circonférence de 4,70 m (l'un se trouve à Oberwil dans le Simmental et l'autre à Belp dans le canton de Berne). Le troisième, qui est à Meinier dans le canton de Genève, est un arbre imposant dont la couronne a un diamètre de 42,50 m. Il s'agit toutefois d'un hybride développé à partir du croisement d'un noyer commun et d'un noyer noir.



Utilisation dans la médecine naturelle

Le noyer jouait autrefois un rôle très important, non seulement dans la mythologie, mais aussi comme aliment et comme plante médicinale. Ses propriétés médicales sont décrites comme suit dans la littérature: amer, astringent, expectorant et laxatif. Les feuilles de noyer et les bogues vertes des noix sont utilisées depuis toujours dans la préparation de remèdes. Les feuilles ont une action anti-inflammatoire et cicatrisante, elles stimulent le métabolisme et purifient le sang. La décoction de feuilles, surtout recommandée contre les impuretés de la peau, est utilisée pour soigner furoncles, dartres et eczémas. Les noix sont pressées pour en extraire l'huile. Les feuilles de noyer et les bogues vertes des noix ont traditionnellement été utilisées comme teinture pour la laine et les étoffes et, jusqu'au début du XXe siècle, pour se teindre les cheveux. Ce dernier usage était déjà évoqué par le savant romain Pline l'Ancien (23 à 79 apr. J.-C.) dans ses écrits.

Le broyage des feuilles dégage une intense odeur amère qui repousse les insectes. Les paysans ont souvent planté un noyer à proximité immédiate du tas de fumier comme moyen de chasser les mouches, moustiques et autres insectes importuns. Les feuilles de noyer ont aussi été utilisées autrefois comme succédané du tabac.

Nous aimerions attirer ici votre attention sur le fait que ces informations ne suffisent pas à poser un autodiagnostic. Pour toute question sur l'usage médical de l'aubépine, nous vous invitons à consulter un naturopathe ou un droguiste qualifié.



Utilisation en cuisine

La noix est un ingrédient très utilisé dans la confection de divers gâteaux, glaces, desserts, pâtisseries et spécialités de fromage. Mais on l'emploie aussi dans la réparation de mets épicés et de sauces, par exemple dans des recettes de volaille du Proche-Orient. Une assiette de noix sur une table est toujours une tentation.



Recette

Rôti végan aux noix pour 3-4 personnes

Ingrédients pour le rôti

- 75 g de granulé de soja (séché)
- 2 dl d'eau bouillante
- 2 CS de pâte de noix de cajou
- ½ CC de sel
- Une pincée de poivre
- 50 g de noix
- 1 petite carotte pelée (30 g)
- 1 petit oignon
- 20 g de pain de la veille (sans croûte)
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de sauce soja
- 1 CS de moutarde
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 CC de farine de caroube
- 2 CS de feuilles de persil
- Sel/poivre pour l'assaisonnement
- 1 CS d'huile d'olive

Ingrédients pour la sauce

- 2 oignons
- 1 ½ dl de vin rouge
- ½ dl d'eau
- 1-2 CS de sauce soja
- Un peu de vinaigre balsamique rouge
- Rectifier l'assaisonnement avec du sel/
poivre

Préparation

Mettre le granulé de soja dans un bol, y verser l'eau bouillante puis laisser reposer 10 minutes.

Ajouter la pâte de noix de cajou. Réduire le tout en une masse avec le mixeur-plongeant. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Hacher finement les noix. Débitier la carotte et les oignons en dés aussi fins que possible. Réduire le pain en miettes fines. Émincer finement le persil.

Faire revenir la carotte et les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les noix et poursuivre la cuisson env. 2 minutes.

Verser le tout sur la masse de soja. Ajouter la sauce soja, la moutarde, le concentré de tomate, la farine de caroube et le persil.

Pétrir le tout à la main jusqu'à formation d'une masse compacte. Saler, poivrer selon goût. Donner sa forme au rôti végan. Frire le rôti dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit croustillant sur toutes ses faces.

Préchauffer le four à 190 degrés. Enfourner le rôti et le faire cuire à 190 °C pendant 15 minutes.

Couper les oignons en bandes fines. Les dorer dans l'huile d'olive utilisée pour frire le rôti. Mouiller dans le vin rouge et l'eau, ajouter un peu de vinaigre balsamique et de sauce soja. Cuire 5-10 min à feu doux, saler et poivrer.

Servir le rôti aux noix avec des légumes et des pommes de terre.