

# SOMMAIRE

## LES FRUITS À COQUE ET LES GRAINES OLÉAGINEUSES..... 9

### Des fruits... différents!..... 10

### Les bienfaits pour la santé.... 10

- Des super-aliments!..... 10
- Des aliments protecteurs..... 13
- Pourquoi tant d'effets bénéfiques?..... 18

### Consommer des fruits à coque et des graines oléagineuses... 20

- Quelle quantité?..... 20
- Grillés ou pas?..... 21
- Comment les acheter et les conserver?..... 21

### Mieux connaître les fruits à coque ..... 23

- L'amande..... 23
- La noix..... 27
- La noisette..... 29
- Le pignon de pin ou de cèdre..... 31
- La pistache..... 32
- La noix de cajou (ou anacarde)..... 34
- Les noix du Brésil, de pécan  
et de macadamia..... 35
- L'arachide (ou cacahuète)..... 37

### Mieux connaître les graines oléagineuses ..... 40

- La graine de sésame..... 41
- La graine de tournesol..... 42
- La graine de courge..... 43
- La graine de lin..... 44
- La graine de chia..... 45
- La graine de chanvre..... 46

## RECETTES ..... 47

### Sauces, dips, tartinades... ..... 49

- Pâte à tartiner aux noix et aux graines..... 49
- Houmous aux pistaches..... 49
- Tartinade à la betterave rouge  
et aux graines de tournesol..... 49
- Tapenade verte à la poudre d'amande..... 50
- Dip au yaourt grec et à la pistache..... 50
- Dip au tahin et au yaourt..... 50
- *Baba ghanoush* (aubergines au tahin)..... 52
- Rillettes de maquereau  
aux graines de tournesol..... 52
- Sauce aux amandes..... 53
- Sauce aux noix et à l'ail..... 53
- Sauce aux pommes et aux noix..... 53
- Pesto à la roquette et aux noix de cajou... 54

• Pesto à l'ail des ours et aux pignons.....	54	• Salade d'endives et de betteraves rouges aux noix.....	68
• Pesto à la trapanese (aux amandes).....	54	• Salade d'hiver aux œufs durs et aux noix.....	69
• Sauce au roquefort et aux noix.....	56	• Coleslaw de carottes, céleri et pignons de pin.....	69
• Sauce aux pistaches.....	56	• Salade d'épinards et d'avocat aux noix de pécan.....	70
• Sauce au sésame.....	56	• Salade de fenouil au parmesan et aux noisettes.....	70
• Sauce salade aux graines de chia.....	57	• Salade Waldorf aux noix de macadamia.....	72
• « Mayonnaise » aux graines de courge et de tournesol.....	57	• Salade de potimarron aux noix de cajou.....	72
• Sauce aux olives et aux noix.....	58	• Salade de carottes aux arachides.....	73
• Sauce curry aux noix de cajou et au lait de coco.....	58	• Avocats au bleu d'Auvergne et aux noix..	73
• Sauce à l'ail et au tahin.....	59	• Salade de pommes de terre à l'avocat et aux amandes.....	73
• Gomasio au sésame.....	59		
• Gomasio de graines de lin.....	59	<b>Soupes .....</b>	<b>75</b>
<b>Entrées et salades.....</b>	<b>61</b>	• <i>Carabaccia</i> (soupe toscane à l'oignon et aux amandes).....	75
• Salade de mâche, pomme, feta et noix.....	61	• Soupe de patates douces aux cacahuètes et aux graines de courge.....	75
• Salade de poivrons, roquette, feta et pignons de pin.....	61	• Velouté carottes-coco aux épices et noix de pécan.....	76
• Salade de courgettes crues au magret fumé et aux noisettes.....	61	• Soupe aux légumes et aux fruits à coque.....	76
• Petits pois au fromage de chèvre et aux noix.....	63	• Soupe aux amandes.....	77
• Champignons crus, roquette et noix.....	63	• Soupe tarator aux noix.....	77
• Salade de poires, bleu d'Auvergne et noix.....	64	• <i>Ajo blanco</i> (soupe froide aux amandes)....	79
• Salade de choux aux amandes et aux noix.....	64	• Soupe froide au concombre et aux noix.....	79
• Salade à l'avocat et aux amandes.....	64		
• Céleri-rave aux noix du Brésil.....	67	<b>Légumes .....</b>	<b>81</b>
• Chicorée rouge aux pommes et aux noix.....	67	• Chou rouge aux pignons et aux raisins secs.....	81
• Salade de choucroute crue aux noix du Brésil.....	68		
• Salade céleri, fenouil et amandes.....	68		

- Chou chinois au tofu et aux noisettes..... 81
  - Épinards à la catalane (aux pignons)..... 81
  - Épinards aux graines de sésame..... 82
  - Bettes aux noix..... 82
  - Épinards (ou bettes) aux arachides..... 82
  - Épinards au pain et aux amandes..... 85
  - Courgettes aux arachides..... 85
  - Potimarron à la feta et aux noix..... 85
  - Purée de pommes de terre aux noix..... 86
  - Purée de pommes de terre aux noix du Brésil..... 86
  - Pommes de terre aux arachides..... 86
  - Patates douces aux noix de pécan..... 87
  - Brocolis aux arachides..... 87
  - Choux de Bruxelles aux noix de cajou..... 89
  - Oignons farcis aux épinards et aux noix de cajou..... 89
  - Potimarron farci au riz et aux noix de cajou..... 90
  - Tajine de courge butternut aux amandes 90
  - Aubergines farcies aux noix..... 92
  - Tomates farcies à la ricotta et aux pignons de pin..... 92
  - Choux de Bruxelles aux noix et aux câpres..... 93
  - Épinards à la florentine (aux noix)..... 93
  - Chou aux noix et aux pruneaux..... 94
  - Potée aux noix..... 94
  - Galettes de pommes de terre aux graines de lin..... 94
  - Galettes croustillantes de carottes aux noix et aux graines de chia..... 95
  - Bricks aux épinards et aux pignons ..... 95
  - Galettes de courgettes et tomates confites aux graines de courge et de chia..... 96
- ## Légumineuses..... 99
- Salade de lentilles, tomates, feta et noisettes..... 99
  - Salade de lentilles, chou rouge, raisins et graines de tournesol..... 99
  - Petit pâté aux pois cassés et aux graines de courge..... 100
  - *Lobio* (pâté aux haricots et aux noix)..... 100
  - Pâté d'azukis aux noix..... 101
  - Falafels au sésame..... 102
  - Galettes de tempeh aux amandes et aux noix de cajou..... 102
  - Rouleaux de printemps au tofu et aux amandes..... 104
  - Nems au tempeh et aux noix de cajou... 104
  - Galettes de pois chiches aux noix et aux épices..... 105
  - Croustillants de tempeh aux noix de cajou (ou aux amandes)..... 105
  - Haricots aux arachides..... 106
  - Purée de haricots rouges aux noix..... 106
  - Haricots rouges à la géorgienne (aux noix)..... 107
  - Haricots secs aux noix..... 107
  - Purée de lentilles aux noix..... 109
  - Croustillants de tofu aux noix..... 109
  - Purée de pois cassés aux graines de sésame..... 109
  - Pois chiches à la noix de coco et aux amandes..... 110
  - Tofu aux noix..... 110
  - Tempeh à la purée de sésame..... 110
  - Tajine de tempeh aux pignons..... 112

• Tempeh mariné aux noix de cajou.....	112	• Riz aux pignons.....	125
• Tempeh rapide au tahin.....	112	• Risotto aux épinards et aux noisettes.....	126
<b>Pâtes ..... 115</b>		• Poivrons farcis au riz et aux pignons.....	126
• Pâtes fraîches à la fourme d'Ambert et aux noisettes.....	115	• Riz aux pois chiches, épices et noix de cajou.....	129
• Linguines à l'ail et aux noix.....	115	• Riz aux amandes.....	129
• Spaghettis aux amandes.....	116	• Riz aux noix de cajou.....	129
• Fusillis au jambon cru et aux noix.....	116	• Riz aux arachides et aux graines de sésame.....	131
• Spaghettis aux noisettes et aux pistaches.....	116	• Couscous aux amandes.....	131
• Pâtes express aux noix.....	117	• <i>Tsampa</i> (au tahin).....	131
• Linguines au pesto de fanes de radis et fruits à coque.....	117	<b>Tartes, pizzas, crumbles..... 133</b>	
• Pâtes fraîches et sauce aux épinards, gorgonzola et pignons de pin.....	117	• Pizzas mozzarella, pistaches et roquette.....	133
• Pennes aux noix.....	118	• Tarte aux tomates, mozzarella et pignons de pin.....	133
• Conchiglioni farcis à la ricotta, aux épinards et aux pignons de pin.....	118	• Tarte au potimarron, à la ricotta et aux noix.....	134
• Spaghettis aux graines de tournesol.....	120	• Tourte aux bettes et aux pignons.....	134
• Tagliatelles aux noix, aux pignons et à la roquette.....	120	• Crumble de potimarron, carotte, poireau et graines de courge.....	135
• Gratin de macaronis aux noix.....	121	• Crumble d'aubergines au fromage de chèvre et aux noisettes.....	136
• Macaronis aux pignons et au fenouil sauvage.....	121	<b>Œufs, poissons et viandes ... 139</b>	
<b>Riz et autres céréales..... 123</b>		• Crevettes aux amandes et aux noisettes.....	139
• Salade de riz aux noix de cajou.....	123	• Dos de lieu noir et sa croûte de noix.....	139
• Salade de riz aux pistaches.....	123	• Dorade farcie aux arachides.....	140
• Boulgour aux noix.....	124	• Saumon aux pistaches.....	140
• Taboulé de boulgour aux pignons de pin.....	124	• Omelette aux épinards et aux noix.....	141
• Salade de quinoa aux amandes.....	124	• Carry de poulet aux pommes et aux cacahuètes.....	141
• Taboulé de quinoa aux carottes et aux cacahuètes.....	125	• Poulet aux amandes et aux champignons noirs.....	142
• Risotto à l'orientale aux amandes.....	125		

- Nouilles au poulet, légumes  
et graines de sésame..... 142

## Biscuits et desserts ..... 145

- *Brutti e buoni*  
(aux noisettes et aux amandes)..... 145
- Biscuits aux graines de lin ..... 145
- *Empinados*  
(biscuits aux pignons et aux amandes) ... 146
- *Semsemia*  
(biscuits aux graines de sésame)..... 146
- *Cantucci* (biscuits aux amandes)..... 147
- Namandier ..... 147
- *Ossò da mordere*  
(aux noisettes et amandes)..... 148
- *Castagnaccio* (aux pignons) ..... 148
- Meringues aux amandes..... 149
- *Gozinaki* (nougat géorgien aux noix) ..... 149
- Crêpes aux graines de chia..... 149
- Cookies aux noix et chocolat..... 150
- Muffins aux carottes et aux amandes..... 150
- Tarte aux fraises et aux amandes ..... 152
- Tarte aux groseilles  
et à la poudre d'amande..... 152
- Cake aux noisettes et aux abricots secs. 153
- Gâteau aux noix..... 153
- Brownies aux noix de pécan..... 155
- Muffins aux noix de pécan..... 155
- Rochers aux noisettes..... 156
- *Sellou* aux graines de lin..... 156
- Blanc-manger aux amandes..... 158
- Gelée pomme-cajou..... 158
- Yaourt aux pistaches et aux baies..... 158

## Boissons et en-cas..... 161

- Lait d'amande..... 161
- Smoothie aux graines de courge  
et de tournesol ..... 161
- Smoothie fraises-amandes..... 161
- Barres énergétiques aux graines  
et aux fruits rouges ..... 162
- Barres énergétiques aux amandes..... 163
- Crackers aux noix de cajou  
et graines de lin..... 163
- Crackers aux flocons d'avoine,  
au thym et aux noix..... 164
- Crackers aux graines de courge  
et de tournesol ..... 164
- Porridge aux graines de chia..... 165
- Muesli au kéfir de lait  
et aux graines de lin..... 165
- Pain essène aux abricots secs  
et aux amandes..... 166
- Pain aux noix ..... 166

## ANNEXES ..... 168

- Références ..... 168
- Table de composition  
des fruits à coque ..... 171
- Table de composition des graines  
oléagineuses ..... 172
- Index des recettes  
par type de graine..... 173