

- Huile de noix – Suggestions.
 - Salade de lentilles
 - Pâtes ou crozets
 - Salade de pommes de terre
 - Salade de choux blanc
 - Mayonnaise

- Huile de noisettes – Suggestions
 - Coquilles Saint-Jacques
 - Avocats
 - Gâteau de yaourt
 - Truites

Le
Moulin
de
Chanaz

Les Recettes du Moulin

- Recettes salées
 - Sauce salade orange/curry
 - Tarte à la lie de noix (tarte aux noix de Rignat)
 - Tartine à la lie de noix
 - Poisson à la moutarde de noisettes ou de noix
 - Volaille de Bresse cuite en croûte de noisette.
 - Crumble aux poireaux et chèvre (tourteau de noix)
 - Recette avec tourteau de noisette
 - Confit d'oignon à la lie de noix ou de noisettes

- Recettes sucrées
 - Granola de Chantal
 - Petite recette sucrée
 - Tarte cacaotée Noix et Whisky
 - Gâteau aux noix sans farine, de Lisou
 - Croquants aux noix
 - Gâteau limousin
 - Nouvelle recette de gâteau noix sans farine de Lisou.



Le Moulin de Chanaz

Chemin de La Fontaine – 73310 Chanaz

www.moulindechanaz.com

Huile de noix

Quelques suggestions

Les huiles de Noix s'apprécient en assaisonnement avec les salades vertes ou d'hiver (scaroles, laitue, endives, etc...), mais aussi dans une salade de pomme de terre, de haricots blanc, de lentilles, ou de pâtes au naturel.

Salade de lentilles

Agrémentez votre salade de lentilles de quelques lardons fumés, un peu d'oignons hachés et 2 cuillères d'huiles de noix.

Pâtes ou crozets

Versez 2 ou 3 cuillères d'huile de noix sur des pâtes chaudes (ou crozets) égouttées.

Salade de pommes de terre

Parsemez une salade de pomme de terre (tièdes) d'une petite échalote hachée et de 2 ou 3 cuillères d'huile de noix.

Salade de choux blanc

Appréciez votre salade de choux blancs avec des petits raisins secs avec 2 cuillères d'huile de noix.

Mayonnaise

Etonnez vos amis en parfumant votre mayonnaise avec 1 ou 2 cuillère d'huile de noix .

Huile de noisettes

Quelques suggestions

Un filet d'huile de Noisette accommodera vos poissons cuits à la vapeur, au court bouillon, au micro-onde ou frits. Une cuillère à soupe d'huile de Noisette parfamera vos pâtes à crêpes, gaufres, gâteaux, salades (cresson, mâche, salades de caractère).

Coquilles Saint Jacques

Faite rissoler des coquilles St Jacques dans une poêle. Arrosez d'un filet d'huile de noisettes dans le plat de service.

Avocats

Dégustez des avocats avec un peu de citron et d'huile de noisettes

Gâteau de yaourt

Essayez le fameux "Gâteau au yaourt", de vos enfants, aromatisé avec une cuillère à soupe ou deux d'huile de noisettes.

Truites

Sur des truites revenues à la poêle, en sortie de cuisson, remplacer les amandes grillées par de l'huile de noisettes.

Recettes salées

Sauce salade orange/curry :

- 200g huile noix ou noisette zeste d'orange
- 130g jus d'orange
- 1 zeste d'orange
- 30g échalotes mixées
- 20g moutarde forte
- ½ C à Café de curry
- 20g de vinaigre

Mélanger tous les ingrédients, verser dans un récipient hermétique et conserver au réfrigérateur.

(recette d'Hélène)

Tarte à la lie de noix : (nommée aussi tarte aux noix de Rignat)

- faire de la Pâte à pain (ou l'acheter toute prête chez son boulanger !)
- Couper 4 à 5 gros oignons dans une casserole avec 2 verres de lie de noix.
- Cuire 1/4 d'heure à couvert, laisser tiédir.
- Dans un bol, mélanger 2 cuillères à soupe de farine de gaude, 2 verres de cerneaux de noix mixés plus 1 verre et demi de vin rouge. (La farine de gaude est de la farine de maïs torréfiée)
- Mélanger aux oignons et étaler sur la pâte à pain et mettre au four à 220 °1/2h.

(Recette de Gaby et Françoise.)

Tartine à la lie de noix :

- Prendre une tranche de pain de campagne un peu rassie, y étaler de la lie de Noix et mettre cette tartine sous le grill de votre four.
- Bien surveiller et quand la lie de noix commence à mousser, retirer la tartine, y ajouter un peu de fleur de sel et la déguster ainsi avec une belle salade verte assaisonnée à l'huile de noix !

Poisson à la moutarde de Noisettes ou de noix

- badigeonner un filet de lavaret (ou féra) ou poisson blanc de moutarde aux noisettes
- lui ajouter quelques graines de sésame
- le passer au four quelques minutes,
- à la sortie du four, ajouter un filet d'huile vierge de noisette sur les graines de sésame légèrement torréfiées

! bon appétit !

- Moutardes de noisette avec viande blanche et poisson
 - Moutardes de noix avec viande rouge
- toutes deux accompagnent fondues pierrades et barbecues !!!



Volaille de Bresse cuite en croûte de Noisette :

- 1 volaille de Bresse (1.6 kg)
 - 1 kg de farine
 - 320 gr de tourteau de Noisette
 - 300 gr de gros el
 - 3 c à soupe d'huile de Noisette vierge
 - eau
 - 1 œuf
 - 20 gr de beurre
 - sel et poivre
- délayer le gros sel dans de l'eau faire un puits avec la farine et 300 gr de tourteau de Noisette, ajouter l'eau et effectuer
 - une pâte homogène et souple
 - Ajouter l'huile de Noisette dans la pâte et laisser reposer 1/2 h au réfrigérateur
 - Assaisonner l'intérieur de la volaille
 - Réaliser un beurre pommade l'assaisonner avec le sel et le poivre et 20 gr de tourteau de noisette
 - Mettre ce beurre pommade autour de la volaille
 - Etaler la pâte à 4 mm d'épaisseur en deux disques et envelopper la volaille (un disque dessous et un disque dessus)
 - Dorer la pâte au jaune d'œuf et faire cuire pendant 1 heure dans un four à 200°
 - Bon Appétit !

Crumble aux Poireaux et Chèvre (tourteau de noix) :

- Couper finement les poireaux
 - Ajouter du fromage de Chèvre frais émietté
 - Ajouter de la farine des noix pilées du beurre et du tourteau de noix en quantité suffisante pour que cela fasse une pâte qu'on met en crumble sur les poireaux
 - Mettre au four à 180 ° 30 mn
 - Ajouter à la sortie du four un filet d'huile de Noix !
- Bonne Dégustation !

(Recette de Chantal)

Recette avec tourteau de noisette

- Mettre à part égale blanc d'œuf (monter en neige), sucre et tourteau de noisette.
- Faire des petits "pâtés" et les mettre au four à 160°.
- Surveiller la cuisson, ils ne doivent pas être trop secs mais doivent se décoller facilement du papier sulfurisé sur lequel vs n'aurez pas manqué de les déposer !

Recette d'Anne Marie



Confit d'oignon à la lie de noix ou de noisettes

Pour 6 personnes :

- 6 oignons
- 1 bocal de lie de noix ou de noisette
- huile d'olive
- sel et poivre

- 1- Emincer finement les oignons coupés en 2. Faire chauffer de l'huile dans une casserole et faire suer les oignons sur feu moyen : ils ne doivent pas colorer mais devenir tendres.
- 2- Ajouter la lie de noix (ou de noisette). Saler et poivrer.
- 3- Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le jus se soit quasiment évaporé.
- 4- Mélanger de temps en temps. Il faut compter entre 40 à 60 min de cuisson. Les oignons deviennent à ce stade caramélisés.
- 5- Laissez refroidir et réserver au frais.

Petit plus :

Remplir des coques Ikéa avec le confit d'oignons, placer un petit morceau de mozzarella dessus et faire légèrement fondre sous le gril. Excellent et rapide pour un buffet ou un apéro.

Avec un emporte-pièce découper des tartelettes dans une pâte feuilletée, les cuire à blanc. Puis étaler un peu de confit d'oignons, poser par-dessus quelques rondelles de boudin blanc légèrement poêlées. Passer au four juste le temps de réchauffer l'ensemble et servir aussitôt.

(Recette de Michelle.)

Recettes sucrées

Recette du Granola :

- 300 g de flocons d'avoine
- 100 g de noisettes décortiquées
- 100 g d'amandes décortiquées
- 6 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à café d'épices à spéculoos ou de cannelle (facultatif)
- quelques fruits secs (facultatif : bananes, abricots, baies de godji...)

Vous pouvez également :

- * soit remplacer les amandes et les noisettes par des noix, noix de macadamia, ou noix de cajou ;
- * soit ajouter des noix aux amandes et noisettes (par exemple : vous pouvez choisir 50 g de noisettes, 50 g d'amandes et 100 g de noix)

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°.
- Broyer les amandes, noisettes (et/ou noix) **sans les réduire en poudre.**
- Verser les flocons d'avoine dans un saladier et ajouter les amandes, noisettes (noix) broyées puis



l'huile de noisette et le sirop d'agave.

- Incorporer les épices ou la cannelle (personnellement, je n'en mets pas).
 - Brasser pour bien mélanger le tout.
 - Verser cette préparation sur une feuille de papier cuisson et la déposer sur la plaque du four (avec rebords) ou, à défaut, sur la lèche-friches, en prenant soin de bien l'étaler. Enfourner environ 10 mn (*le temps varie selon le type de four*). Les flocons d'avoine vont peu à peu dorer. Surveiller bien la cuisson car le mélange va assez vite « **caraméliser** ».
 - Dès que la préparation commence à se colorer, sortez la plaque du four, mélanger le tout et enfourner à nouveau, l'objectif étant que le mélange devienne croustillant. Une fois cuit, laissez refroidir le granola, puis ajouter (ou non) les fruits secs de votre choix.
 - Le granola se conserve très bien dans une boîte en plastique, dans un placard. Il peut être consommé seul ou incorporé dans un fromage blanc, un yaourt ou sur une mousse aux fruits ou au chocolat.
- Pour ma part, lorsqu'il est bien refroidi, j'ajoute systématiquement des graines de lin et de sésame réduites en poudre.

Bon appétit !!!

Recette de Chantal

Tarte cacaotée Noix Whisky :

- 400 gr de pate sablée
- 5cl de whisky
- 200gr cerneaux de noix poêlées dans une poêle anti-adhésive (en réserver pour la décoration)
- 1 cuillère à soupe de cacao amer
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 40 gr de beurre
- 2 œufs et 2 blancs d'œufs
- 140 gr de cassonade
- 1 cuillère à café de sucre
- Four thermostat 7 (210°)
 - Battre les œufs en neige
 - Mélanger les noix hachées avec les œufs entiers, la cassonade, la crème et le cacao, le whisky, le beurre fondu puis les blancs d'œufs battus en neige
 - mélanger délicatement.
 - mettre cette préparation sur la pate sablée et passer au four.
 - Une fois cuite décorer la tarte avec des cerneaux de noix et du sucre glace.
 - Pour une tarte plus fine et mousseuse on peut augmenter la crème chantilly et les blancs d'œuf en neige.

Gâteau aux Noix sans farine de Lisou :

- 250 gr de Noisette ou 200 gr de Noisettes et 50 gr de tourteau de Noisette
- 50 gr de beurre
- 3 œufs
- 125 gr de farine
- 250 gr de sucre Mélanger le tout



Faire des petits tas sur la plaque à pâtisserie et les aplatir à l'aide du dos d'une cuillère à soupe préalablement mouillée (pour éviter qu'elle colle à la pâte)
mettre au four doux 10 à 15 mn bien surveiller attendre qu'ils dorent au bord et c'est prêt ! attendre qu'ils refroidissent avant de les stocker !

Croquants aux Noix :

- 2 œufs
- 100 gr de sucre
- 100 gr de sucre vanillé
- 200 gr de farine
- 200 gr de cerneaux de Noix ou 150 gr de cerneaux de noix et 50 gr de tourteau de noix
- crème de lait

Mélanger la farine les noix avec les œufs et le sucre

Lier avec une cuillère à soupe de crème

la pâte doit être malléable mais pas trop souple

Etaler pas trop finement et mettre sur la plaque à pâtisserie à four doux

Décoller après cuisson et laisser refroidir

Gâteau Limousin

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients : 8 blancs d'œufs

- 100 gr de sucre en poudre
- 150 gr de beurre
- 100 gr de farine
- 200 gr de noisettes
- 1 verre d'huile de noisette
- 1 pincée de sel

Monter les blancs en neige avec le sel,

incorporer, à l'écumoire, sans casser les blancs, le sucre, la farine et les noisettes grillées et pilées.

Ajouter le beurre fondu refroidi et l'huile.

Mettre au four dans un moule à manqué rempli aux trois-quarts.

Cuire 20 mn au four à 170° (th. 6).

Démouler chaud

Gâteau aux Noix sans farine de Lisou :

- 225 gr de noix mixées
- 225 gr de sucre (on peut en mettre un peu moins !)
- 5 œufs
- 125 gr de beurre

Préchauffer le four à 180°

Mixer les noix et les mélanger avec le sucre

Monter les blancs en neige ferme

Bien mélanger les jaunes les noix et le sucre



Ajouter les blancs montés en neige
Enfourner au moins 40mn !
le gâteau sera moelleux ! un pur délice !

Recette de Lisou