



La farine de tourteau de noix ou de noisette

Le tourteau est ce qu'il reste après la pressée, c'est-à-dire la chair de la noix ou de la noisette qui ne contient presque plus d'huile. Ce tourteau est réduit en farine avec un moulin à meules de pierre, puis tamisé finement : c'est la farine de tourteau.

Comment l'utiliser :

En pâtisserie :

- Pour les pâtes à gâteaux ou pâtes à crêpes, en la mélangeant à la farine de blé ;
- Seul pour réaliser des pâtes sablées ;
- En fond de tarte de fruits (la farine de tourteau absorbe le jus des fruits) ;

En cuisine :

- Saupoudrer sur la salade verte ou la salade de tomate ;
- Sur les fromages blancs et les yaourts ;
- Sur les gratins de légumes ;
- En chapelure pour le poisson pané ;

Quelques recettes :

Les Tourtinoisettes (6 /8 pers)

2 pots de yaourt de farine T65	1 yaourt nature
1 sachet de levure chimique	½ pot de yaourt d'huile de noisette
1 pot de yaourt de farine de tourteau de noisette	3 œufs
1 pot de yaourt de sucre	

Mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte bien lisse.
Verser le mélange dans un moule à manqué (ou a cake) beurré ou dans des petits moules.
Cuire 30mn dans un four à 160°.

L'Avillais (6/8 pers)

100 g de farine de tourteau de noisettes	3 œufs
100 g de farine de blé	1 sachet de sucre vanillé
200 g de sucre	1/2 sachet de levure
180 g de beurre	1 pincée de sel

Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs. Ajouter le beurre fondu, puis les farines et la levure.
Monter les blancs d'œufs en neige avec le sel et les incorporer à la préparation. Verser dans un moule beurré.
Cuire, pendant 30 minutes, dans un four à 175 °C. Démouler et server avec une crème anglaise ou du chocolat fondu.

Le Tourtinoix (6/8 pers)

100 g de farine	3 œufs
50 g de farine de tourteau de noix	15 cl d'huile de noix
1 sachet de levure	100 g de cerneaux de noix concassés
180 g de sucre	70 g de pépites de chocolat

Mélanger les farines, la levure, le sucre et les œufs. Ajouter les autres ingrédients. Verser dans un moule à manqué (ou a cake) beurré. Cuire 40 minutes à 180°.