

## Sélection et conversation

### Sélection

Lorsque vous achetez des noix en écale, choisissez celles qui sont exemptes de craques ou de trous. Les noix écalées devraient être dodues, charnues et craquantes. La chair ratatinée signifie que les noix ne sont plus de la première fraîcheur.

### Conservation

Les noix en écale peuvent être conservées dans un endroit frais et sec jusqu'à trois mois. La chair des noix écalées devrait être réfrigérée, couverte étroitement, jusqu'à un an.

### Elles sont bien meilleures rôties!

Pour accentuer la riche saveur des noix, faites-les rôtir avant de les ajouter à vos salades, sautés, plats de pâtes, etc. Voici comment :

**AU FOUR:** Étendre uniformément des noix hachées sur une plaque à biscuits ou dans un plat peu profond. Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Les remuer plusieurs fois pour qu'elles rôtissent uniformément. Faire attention car elles peuvent brûler facilement. Refroidir avant usage.

**AU MICRO-ONDES:** Dans une assiette à tarte en verre, étendre  $\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) de noix en une seule couche. Cuire au micro-ondes à intensité ÉLEVÉE pendant 5 ou 6 minutes. Brasser toutes les 2 minutes. Refroidir avant usage.

**À LA POËLE:** Dans une grande poêle à chaleur moyenne, faire cuire les noix jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées (1 ou 2 minutes).