



[< retour](#)

Fruits et légumes
Noix de coco



Aimez-vous cet ingrédient ?

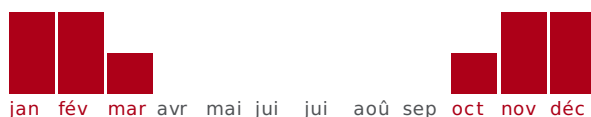
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À coque (Amandes, Noisettes...)

Origine : Pays tropicaux

Famille : Palmacées

Poids moyen : 1000g

Fruit du cocotier, arbre qui appartient à la grande famille des palmiers, probablement originaire du Sud-Est asiatique et de Mélanésie dans l'océan Pacifique. Il croît aussi bien à

l'état sauvage que cultivé. Les Indonésiens disent qu'il y a autant d'usages de la noix de coco qu'il y a de jours dans une année.

Son bois est utilisé en ébénisterie et en charpenterie; les grandes feuilles donnent des fibres qui servent entre autres à fabriquer cordages, paniers, brosses, tapis et tissus; la coque s'utilise comme récipient; la sève est transformée en boisson alcoolique et le lait et la pulpe sont des aliments très appréciés.

La valeur nutritive de la noix de coco varie selon qu'il s'agit de la pulpe fraîche, de la pulpe déshydratée, du lait ou de l'eau.

VARIÉTÉS

Le cocotier peut atteindre 30 m. Il est coiffé d'un bouquet d'énormes palmes. Ses fruits, des drupes, se développent en grappes, habituellement au nombre de 5 ou 6, contenant une douzaine de noix chacune. Sur l'arbre, la noix de coco est entourée d'une enveloppe fibreuse (le péricarpe) de 5 à 15 cm d'épaisseur.

Sous l'enveloppe fibreuse se trouve une mince coque brune très dure, qu'il faut casser pour parvenir à la pulpe (noix) qui adhère à cette coque. Au centre du fruit se trouve une cavité qui abrite un liquide blanc opalin, sucré et rafraîchissant que l'on nomme «eau de coco» (ne pas confondre avec le lait de coco qu'on obtient en broyant la pulpe).

Cette eau est de l'albumen qui se transformera petit à petit tout au long de la maturation en une chair blanc ivoire. Les parties comestibles sont cette chair appelée «coprah» (ou «noix de coco») et l'eau très rafraîchissante qui se trouve dans la cavité.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une noix de coco non fêlée, contenant encore de l'eau (ce qu'on peut vérifier facilement en secouant la noix), avec des «yeux» intacts, fermes et exempts de moisissures. La noix de coco est aussi commercialisée entière, en crème sucrée ou non, grillée, en lait en conserve, séchée, râpée ou en flocons. Elle est souvent sucrée, ce qui la rend plus calorique. On peut se procurer de la noix de coco séchée râpée non sucrée, dans les magasins d'alimentation naturelle.

QUE FAIRE AVEC ?

La noix de coco est un ingrédient de base des cuisines asiatique, africaine, indienne, indonésienne et sud-américaine. On se sert de la pulpe fraîche ou séchée ainsi que du lait et de la crème. La pulpe fraîche peut aussi être consommée lorsque la noix est encore verte. À ce stade, la coque peut être coupée au couteau et la chair consommée à même la coque

avec une cuillère. On utilise surtout la pulpe séchée comme ingrédient de recette, à des fins décoratives ou pour préparer des condiments. Elle entre dans la préparation d'une multitude de mets, tant sucrés que salés (entrées, soupes, mets principaux, desserts). Le lait a un usage tout aussi varié qui se compare à celui du lait de vache, il est très utilisé dans la cuisine indienne pour la préparation de caris et de sauces et pour la cuisson du riz. On s'en sert pour préparer soupes et marinades, pour cuire viande, volaille, fruits de mer, ragoûts, flans et puddings, ainsi que pour fabriquer des boissons. Pour obtenir du lait, mélanger 100 g de pulpe râpée non sucrée (ou plus, si on désire un lait plus concentré) avec 250 ml d'eau chaude, de lait ou d'eau de coco dans une petite casserole. Couvrir et laisser infuser à feu doux pendant 30 min. Égoutter le mélange dans une mousseline en pressant avec les mains pour extraire le plus de liquide possible. Si le lait repose un moment, il se formera sur le dessus un dépôt nommé « crème »; le retirer à la cuillère ou le mélanger à nouveau au lait selon les besoins. La crème de coco est utilisée pour faire mijoter viandes et volailles. On extrait de la pulpe de la noix de coco une huile végétale nommée aussi huile de coprah (voir Huile). On s'en sert telle quelle ou on la trans-forme en beurre. Cette huile contient une grande proportion d'acides gras saturés, soit 91%, ce qui fait qu'elle a la propriété de rester solide à la température ambiante. Elle est très utilisée par l'industrie alimentaire, notamment dans la pâtisserie, la friture et la confiserie ainsi que dans la fabrication de savons, de shampooings et de détergents; elle est souvent un ingrédient des laits artificiels, des lotions et des crèmes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La noix de coco non ouverte se conserve à la température de la pièce de 2 à 4 mois. Une fois ouverte, elle se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 9 mois au congélateur.

La pulpe fraîche et le lait se rangent au réfrigérateur; couvrir la pulpe d'eau pour éviter son dessèchement. La pulpe se congèle facilement et dégèle rapidement. Conserver la noix de coco séchée dans un endroit frais, à l'abri de l'air et des insectes.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La noix de coco fraîche est une bonne source de potassium; elle contient du cuivre, du fer, du magnésium, de l'acide folique, du zinc et du phosphore. Elle est une source élevée de fibres.

La noix de coco séchée non sucrée est une bonne source de potassium, de cuivre et de magnésium; elle contient du fer, du zinc, du phosphore, de la vitamine B6 et de l'acide pantothénique. Elle est une source de fibres. On dit la noix de coco laxative et diurétique. L'eau de coco serait vermifuge.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
374 kcal	3,64 g	3,81 g	35,30 g	37,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
12,60 mg	19,30 mg	30,90 g	108,00 mg	3,81 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
11,70 g	0,38 mg	0,70 mg	2,11 mg	0,77 mg
vitamin B1				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le cocotier pousse dans à peu près tous les pays tropicaux, notamment en Indonésie, aux Philippines, en Inde, au Sri Lanka, en Thaïlande et au Mexique, qui sont les principaux pays producteurs de noix de coco.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15244>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15244>