



# La Noix de Coco

Mélanie Baumgartner  
Emilie Emonet

*Mots clés : noix de coco, lait de coco, fruits, valeurs nutritionnelles, dérivés de la noix de coco.*

Lorsque nous parlons de la noix de coco, c'est une image exotique qui nous vient à l'esprit, une représentation du paradis terrestre, une invitation au voyage. Elle représente pour beaucoup d'entre nous le soleil et le rêve.

Petit à petit, la noix de coco a trouvé sa place dans nos cuisines. Elle est employée pour la confection de gâteaux, de pâtisseries et autres desserts sous sa forme séchée et râpée ou sous forme de lait de coco. Ce dernier est principalement utilisé dans les potages et desserts de la cuisine d'origine asiatique.

Qu'est-ce qu'une noix de coco ? Que nous apporte-elle du point de vue nutritionnel ? Nous avons voulu en savoir plus sur ce fruit qui est finalement peu connu et que nous consommons de plus en plus.

## Botanique

Le cocotier est un représentant de la famille des palmiers ou **Arécacées**.



Il est difficile de dire s'il est originaire de la côte occidentale de l'Amérique intertropicale ou plutôt de Mélanésie. Un cocotier demande beaucoup de soleil, de chaleur et de pluie. Il absorbe ensuite les sels minéraux des couches superficielles de la nappe phréatique. Sa culture exige une altitude inférieure à 250 m.

Le fruit du cocotier est recouvert de fibres, le **mésocarpe** (coque brune) ainsi que d'une coque dure, l'**épicarpe** (coque externe de couleur verte).



L'aspect et la composition nutritionnelle de la noix de coco varient au fur et à mesure que le fruit mûrit. Dans les pays tropicaux où elle est cultivée le liquide enfermé à l'intérieur y est abondant. Les consommateurs n'enlèvent pas son épicarpe. Ils coupent la noix et dégustent directement sa chair qui est alors tendre.

Dans les pays occidentaux, elle est commercialisée sans sa coque externe. Nous la retrouvons dans les étalages uniquement avec sa coque brune, où sa chair est dite « mûre et sèche ». Il existe donc une seule variété de noix de coco.

Pour connaître l'identité botanique du cocotier, il a fallu attendre les résultats de plusieurs études réalisées à la fin des années 1950. Ces études ont conclu que toutes les variétés de cocotiers pouvaient se ranger en deux groupes :

- D'une part, les variétés de haute taille, allogames (de fécondation croisée), appelées criolles.
- D'autre part, les variétés de taille basse, autofécondes, autogames. Ces dernières produisent dès 3 ans, presque 5 ans avant les autres, mais meurent quinquagénaire deux fois plus jeunes.

L'abondance du cocotier sur les côtes tropicales ne surprend plus quand on sait qu'il est l'un des arbres les plus cultivés au monde et qu'un seul arbre produit de 100 à 200 noix par année. Chaque noix pesant de 1 à 1.5 kg. (2)

## Les dérivés de la noix de coco

(cf. tableau comparatif)

### **La noix de coco fraîche (pulpe de coco) :**

Sa pulpe blanche et tendre se déguste à la petite cuillère (1).

Elle est très hydratée (45g d'eau/100g). Sous cette forme, les composants de la pulpe sont moins concentrés (1).

La pulpe blanche intérieure est l'albumen de la graine. Desséchée et durcie, elle peut être polie. Cette pulpe est appréciée pour sa douceur et son petit goût de noisette (2).

La pulpe de coco est plus tendre quand le fruit n'est pas totalement mûr, et il n'y a pas à attendre la maturité complète de la noix pour en profiter. (2)

### **La noix de coco mûre:**

Le cocotier produit ses premiers fruits entre sa sixième et sa huitième année. Lorsque la noix de coco devient mature, elle tombe au sol. Plus le fruit mûri, plus l'eau contenue à l'intérieure diminue. Elle est progressivement remplacée par une pulpe blanche (chair de la noix de coco). Cependant, ce liquide opaque ne disparaît pas totalement. Ce résidu d'eau est d'ailleurs un gage de fraîcheur (2).

### **Le lait de coco :**

Ce dernier ne se trouve pas tel quel dans le fruit, il doit être préparé. Pour en obtenir, il faut râper très finement la chair blanche après avoir éliminé la fine pellicule brune ou encore, la passer à la centrifugeuse. Mettre ensuite la chair râpée dans une jatte, arroser d'eau bouillante et laisser infuser 30 minutes. Remuer et filtrer en mettant la chair râpée dans un linge fin propre. Serrer et tordre le linge afin de récupérer le lait de coco. (1)

### **La crème de coco :**

Elle est issue de la même façon que pour le lait de coco, mais du lait bouillant est utilisé à la place de l'eau.

### **L'eau de coco :**

Elle est contenue au centre de la noix. C'est une boisson douce, rafraîchissante, que l'on dit « vermifuge ». Dans certains pays tropicaux, elle est conseillée en cas de colique, de dysenterie ou de digestion difficile. (1)

### **Le coprah :**


C'est l'albumen séché de la noix de coco. On extrait du coprah une huile appelée « huile de coprah », disponible dans certains commerces. Le coprah est utilisé dans la fabrication de savon, de margarine, de produits cosmétiques comme l'huile corporelle.

### **Le beurre, huile ou graisse de coco :**

Vu sa richesse en lipides (35%) la noix de coco permet la fabrication du beurre de coco. Ce dernier à la particularité de ne jamais rancir. (2)

On tire de la noix de coco une huile incolore et limpide. C'est une graisse végétale assez digeste qui entre dans la préparation de beurre ou de margarine. Elle peut également remplacer l'huile en cuisine. (3). La graisse de coco est composée principalement d'acides gras saturés. Ces acides gras ne sont pas recommandés d'un point de vue nutritionnel, car une consommation élevée d'acides gras saturés favorise les maladies cardiovasculaires.

### Tableaux comparatifs (5-6)

	Noix de coco pulpe fraîche (100g)	Noix de coco mûre et pulpe sèche (100g)	Lait de coco (100ml)	Lait de coco Thaï (Migros) (100ml)	Eau de coco (100g)
Energie (kcal)	<b>353</b>	<b>593</b>	<b>211</b>	<b>197</b>	<b>23</b>
Eau (g)	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>72.9</b>	<b>-</b>	<b>94</b>
Protéines (g)	<b>3.4</b>	<b>6.2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0.3</b>
Lipides (g)	<b>35.1</b>	<b>58</b>	<b>21.3</b>	<b>18</b>	<b>0.3</b>
Glucides (g)	<b>5.9</b>	<b>11.8</b>	<b>2.9</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
Fibres (g)	<b>9.5</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0</b>
Calcium (mg)	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
Potassium (mg)	<b>377</b>	<b>600</b>	<b>220</b>	<b>-</b>	<b>280</b>
Phosphore (mg)	<b>104</b>	<b>190</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>25</b>
Magnésium (mg)	<b>36</b>	<b>74</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>23</b>
Fer (mg)	<b>2.3</b>	<b>3.4</b>	<b>3.3</b>	<b>-</b>	<b>0.1</b>
Sodium (mg)	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>77</b>

### **Commentaires :**

La composition nutritionnelle de la noix de coco et de ses dérivés varie entre les étiquettes des produits que l'on trouve en magasin et les valeurs des tables de composition nutritionnelle.




Par exemple, le lait de coco « Thaï » de la Migros et le lait de coco provenant d'une table de composition nutritionnelle ne fournissent pas les mêmes valeurs. Les compositions nutritionnelles peuvent varier en fonction des sources, il faut donc rester vigilant.

Avec 35-60% de lipides, la noix de coco est un fruit considéré comme étant « riche » en énergie. Il faut être attentif au fait que cette dernière est composée principalement d'acides gras saturés (91%), qui sont des acides gras de mauvaise qualité.

Ajoutons toutefois que la noix de coco est rarement consommée en grande quantité dans nos pays. Pour les amateurs occasionnels, il n'y a donc aucune raison de s'en priver.

Sa teneur en graisses la rapproche de la famille des oléagineux. C'est d'ailleurs un fruit à coque. Le goût de la noix de coco ressemble quelque peu à celui de la noisette. Ces deux aliments peuvent se remplacer dans les préparations de gâteaux, cake et tourtes.

La quantité de lipides, l'utilisation culinaire et les arômes similaires entre noix de coco et fruits oléagineux permettent une comparaison énergétique et lipidique entre la noix de coco, l'amande et la noisette.

	<b>100g</b>	<b>kcal</b>	<b>lipides (g)</b>
 Noix de coco		593	58
 Amande		576	53.5
 Noisette		646	62

La composition de la noix de coco permet de la comparer à plusieurs familles d'aliments. A première vue, elle se situe dans la famille des fruits (fruits exotiques, utilisation en cuisine). D'un point de vue nutritionnel, sa teneur en lipides la positionne plutôt dans la famille des fruits oléagineux. Il faut relever que la qualité des graisses est différente entre la noix de coco et les noix, noisette, amandes, etc. Ces fruits oléagineux sont riches en acides gras polyinsaturés, contrairement à la noix de coco (acides gras saturés). Les acides gras polyinsaturés jouent un rôle protecteur au niveau cardiovasculaire. Avec 91 % d'acides gras saturés, la noix de coco est donc « moins intéressante » nutritionnellement parlant que les fruits oléagineux.

Dans certains mets asiatiques, pâtisseries ou desserts, on utilise le lait de coco comme liant. Il donne également une certaine onctuosité aux potages, crème et sauces. Le lait de coco est aux spécialités orientales ce que la crème représente dans la cuisine européenne.

Dans le tableau ci-dessous, nous comparons le lait de coco avec de la crème entière :



100ml	kcal	protéines (g)	lipides (g)	calcium (mg)
Lait de coco	<b>210</b>	<b>2</b>	<b>21.3</b>	<b>18</b>
Crème entière	<b>331</b>	<b>2.2</b>	<b>34.1</b>	<b>50</b>



De part cette comparaison, nous pouvons constater que le lait de coco ressemble étrangement à la crème entière. La dénomination « lait » n'est donc pas adaptée à cet aliment. De plus, le lait de coco a une faible teneur en calcium et ne peut en aucun cas être consommé en remplacement du lait de vache.

Son goût sucré et son arôme parfumé lui confèrent toutefois un atout non négligeable.

## Bien la choisir

Pour choisir une noix de coco, il faut tout d'abord s'assurer qu'elle contienne toujours du liquide et qu'elle soit bien lourde (2). Une noix mûre pèse entre 1 et 1.5 kg. (1) Sa coque doit également être intacte.

Les fibres qui entourent la coque doivent bien y adhérer. Les yeux doivent être sans trace de moisissures extérieures, la chair blanche en serait inconsommable.

## Comment la préparer

Pour bien apprêter une noix de coco, il faut la dépecer à l'aide d'un marteau ou d'un instrument pointu. Percez deux des trois yeux de la noix ; extrayez-en le liquide avant de la mettre au four préchauffé à 200°C pendant 15 min ; la coque cédera alors sous les coups de marteau et la pulpe se détachera. (2)

Si vous voulez râper la noix de coco, n'oubliez pas de détacher la fine peau intérieure marron de la pulpe blanche. (2)

## Comment la conserver

Intacte, la noix de coco reste 1 à 2 mois à température ambiante. Une fois ouverte, elle se garde quelques jours dans un bac au réfrigérateur de préférence enveloppée de film alimentaire. Sous forme séchée, la noix de coco se garde plusieurs années dans un bocal et dans un endroit frais.

## Evolution de l'utilisation

Les anciens voulaient qu'il y ait autant d'usages du cocotier que de jours de l'année. C'est chose faite, on fait de la noix de coco de multiples usages.

Les fibres du coïr (*mésocarpe brun qui entoure la coque de la noix de coco*) sont utilisées traditionnellement dans la confection de cordages. Ses fibres sont également utilisées dans la construction. Avec la sève et les racines, on extrait la base de médicaments. Les racines servent également à la fabrication des teintures. A partir des bourgeons, on obtient du sucre, du vin de palme ou du vinaigre. La coque de la noix sert aussi de combustible. En effet, 20'000 coques donnent une tonne de charbon. Taillée, elle peut fournir des boutons ou des objets utilitaires comme des louches, des écuelles ou des gobelets.

L'huile de coco est utilisée en tant que carburant écologique dans plusieurs îles du Pacifique. Ce carburant, encore peu répandu, présente de nombreux avantages. L'huile de coco est bon marché, elle ne pollue pas et elle a même la réputation de sentir très bon.

## Conclusion

Sa composition nutritionnelle en fait un aliment riche en lipides. D'un point de vue quantitatif, elle est comparable aux fruits oléagineux. Aujourd'hui, notre consommation de noix de coco est encore occasionnelle et modérée et de ce fait ne pose pas de problème d'un point de vue nutritionnel.

« S'il n'y avait que des cocotiers sur cette terre, l'homme pourrait encore se nourrir, se loger, s'habiller, et même fabriquer l'engrais pour continuer à les faire pousser : la cendre obtenue après consommation de la coque du fruit peut en effet remplacer les engrais potassiques. » (1) Les cocotiers ont un rôle prépondérant dans l'économie des pays tropicaux et producteurs.

La noix de coco fera toujours des heureux dans le monde que ce soit pour ses nombreux dérivés, pour le plaisir gustatif qu'elle nous procure ou pour son parfum inimitable d'exotisme !

## Références

- 1) Alibert. P. & Bertrand. O.D. (2002). *100 recettes à la coco*. Édition Orphie. G. Doyen.
- 2) Bonnacieux. M-P. (1988). *Tous les fruits comestibles du monde*. Paris : Multiguides nature.
- 3) Dukan. P. (1998). *Dictionnaire de la diététique et de la nutrition*. Paris : Le Cherche Midi.
- 4) Favier J.-C. (Ed.).(1995). *Répertoire général des aliments. Table de composition*. (2<sup>ème</sup> éd.) Paris : Tec & Doc.
- 5) Favier. J-C (Ed.). (1993). *Répertoire général des fruits exotiques, fruits de cueillette d'Afrique*. Paris : Tec & Doc.
- 6) Souci, Fachmann & Kraut (2000). *La composition des aliments. Tableaux des valeurs nutritives*. Garching : Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie.

## **Sites Web**

<http://www.aprifel.com> (2005, mai)

[http://www.saveurs.sympatico.ca/ency\\_4/coco/cocovale.htm](http://www.saveurs.sympatico.ca/ency_4/coco/cocovale.htm) (2005, mai)

<http://www.japantoday.com> (2005, mai)

<http://www.fao.org> (2005, mai)

[http://www.servicevie.com/01Alimentation/Manger\\_sante/Mange071298/mange071298.html](http://www.servicevie.com/01Alimentation/Manger_sante/Mange071298/mange071298.html)  
(2005, mai)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Noix\\_de\\_coco](http://fr.wikipedia.org/wiki/Noix_de_coco) (2005, juin)

Accès : <http://adelirose.free.fr/dossier/aliments/oleagineux.htm> (2005, juin)

