



Noix de coco

Noms communs : coco, noix de coco, copra, coprah.

Nom scientifique : *Cocos nucifera*.

Famille : arécacées (synonyme : palmacées).

POURQUOI METTRE LA NOIX DE COCO AU MENU?

✓ PARCE QUE :

- Sa chair donne du croquant aux salades de fruits et aux autres desserts.
- Son lait et sa crème parfument de nombreux plats salés ou sucrés.
- Son huile est très utile en cuisine.

✓ ET SURTOUT :

- Elle est très riche en fibres alimentaires.
- Elle regorge d'éléments nutritifs, dont le fer, le manganèse et le cuivre.

Profil santé



Rares sont les études ayant évalué les effets de la consommation de noix de coco sur la santé. Par contre, de nombreux chercheurs se sont attardés aux effets de la consommation de l'huile de coco. Comme environ 85 % des calories de la noix de coco sont contenues sous forme de lipides (gras), il est pertinent de connaître l'impact de la consommation de ces lipides sur la santé. Il est important de préciser que les études réalisées sur l'huile de coco évaluent souvent une consommation usuelle ou élevée de celle-ci. Cela n'est pas nécessairement représentatif du contexte nord-américain puisque la noix de coco y est plutôt consommée occasionnellement et l'huile de coco y est utilisée davantage par l'industrie alimentaire que pour usage domestique.

Principes actifs et propriétés

Santé cardiovasculaire. Les aliments contiennent plusieurs acides gras en différentes proportions et ceux-ci ont des impacts différents sur la santé cardiovasculaire. Dans la noix de coco, environ **90 %** des lipides sont sous formes d'**acides gras saturés**, ce qui est particulièrement élevé pour un aliment d'origine végétale. À l'heure actuelle, aux États-Unis comme au Canada, les recommandations pour la santé cardiovasculaire conseillent de diminuer la consommation d'acides gras saturés, étant donné qu'ils tendent à augmenter les concentrations sanguines de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol)^{1,2}.

Lipides sanguins. L'huile de coco est une source majeure de gras dans l'alimentation de certaines populations de l'Inde et peut représenter jusqu'à 80 % de leur consommation totale de matières grasses. Ainsi, des chercheurs ont évalué l'effet de la substitution de l'huile de coco par de l'huile de soya et de sésame (riches en acides gras **polyinsaturés**) dans la diète de 60 Sri-Lankais³. Ce remplacement de l'huile de coco (donc de gras saturés) a entraîné une **diminution du cholestérol total** et du **cholestérol LDL** (« mauvais » cholestérol) après un an de régime.

De façon générale, la plupart des acides gras saturés tendent à faire augmenter le mauvais cholestérol sanguin, mais leur effet hypercholestérolémiant diffère. Dans la noix de coco, la **moitié** des acides gras

saturés sont présents sous forme **d'acide laurique**, qui est aussi le principal acide gras saturé du lait maternel⁴. Les acides **myristique** et **palmitique**, quant à eux, comptent pour respectivement 20 % et 10 % des acides gras saturés de la noix de coco. Comparé aux autres acides gras (saturés, polyinsaturés et **monoinsaturés** confondus), l'acide laurique a un effet plus favorable sur le rapport cholestérol total/cholestérol HDL (un rapport élevé est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires⁵) en augmentant les taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol)⁶. Dans ce sens, deux études ont démontré des effets intéressants de la consommation d'acides gras saturés provenant d'huile de coco, comparativement à des acides gras saturés provenant du beurre⁷ ou d'**acides gras monoinsaturés** et polyinsaturés⁸ sur différents facteurs de risque des **maladies cardiovasculaires**.

Même si les différents types d'acides gras saturés ne sont pas tous dommageables à un même degré pour la santé cardiovasculaire, **leur remplacement par des acides gras insaturés** (monoinsaturés et polyinsaturés) est tout de même souhaitable puisqu'il a été démontré que cela permettait de diminuer le risque de maladies coronariennes⁹. Par contre, lorsqu'ils sont comparés aux acides gras trans, les acides gras saturés restent tout de même un meilleur choix, car **ils n'influencent pas négativement le cholestérol HDL** (« bon » cholestérol)¹⁰. D'ailleurs, le remplacement des acides gras trans par des gras saturés (provenant entre autres de l'huile de coco) résultait en une augmentation du cholestérol HDL, un effet recherché pour l'amélioration de la santé cardiovasculaire¹¹. Dans un contexte nord-américain, les principales sources d'huile de coco sont essentiellement les pâtisseries, confiseries et fritures. Compte tenu de l'apport élevé en gras saturés et faible en gras polyinsaturés de ces produits, l'huile de coco s'avère ne pas être le choix à privilégier. La consommation sporadique de noix de coco entière, quant à elle, malgré son contenu élevé en gras saturés, apporte tout de même d'autres nutriments intéressants pour la santé (fibres, vitamines, minéraux, protéines) en plus de son goût unique si apprécié.

Tension artérielle. Une tension artérielle élevée est un facteur de risque connu de maladies coronariennes¹². À ce propos, des études ont démontré qu'une diminution de la consommation d'acides gras saturés réduisait la tension artérielle¹³ et que la consommation de ces mêmes acides gras était associée à une incidence plus élevée d'**hypertension**¹⁴. De plus, dans une étude réalisée chez une population du sud de l'Inde, une **consommation élevée d'acides gras saturés** (provenant entre autres de l'huile de coco) s'est révélée être un **facteur de risque** d'hypertension artérielle¹⁵. Chez cette population, la majorité des gras visibles étaient consommés sous forme d'huile de coco (la consommation moyenne étant de 22 g à 24 g par jour). À l'inverse, une consommation élevée de fruits, de légumes et de noix de coco était reliée à une plus faible incidence d'hypertension artérielle chez cette même population. Les vitamines antioxydantes ainsi que certains minéraux (potassium, magnésium) contenus dans les fruits, les légumes et la noix de coco sont connus pour procurer un tel effet bénéfique sur la tension artérielle. Cette dernière étude permet d'observer des effets potentiels de la consommation d'huile ou de noix de coco sur la tension artérielle et non pas d'émettre un lien direct entre ceux-ci.

Protéines. Comme les protéines d'autres végétaux, les protéines de la noix de coco pourraient avoir un effet bénéfique sur les lipides sanguins¹⁸. En effet, le cholestérol total et les **triglycérides sanguins** diminueraient chez les animaux ayant consommé un extrait de cette protéine. Ces effets pourraient être reliés au contenu faible en lysine et élevé en arginine (deux acides aminés) de la protéine de noix de coco, rapport qui est retrouvé dans d'autres protéines végétales ayant des propriétés **hypolipidémiantes** semblables¹⁹.

Fibres. La noix de coco contient une **quantité élevée** de **fibres alimentaires** (un ensemble de substances uniquement contenues dans les produits végétaux et qui ne sont pas digérées par l'organisme). En plus de prévenir la **constipation**, une alimentation riche en fibres peut contribuer à réduire l'incidence des **maladies cardiovasculaires**, ainsi qu'à contrôler le **diabète de type 2** et l'**appétit**. Plus particulièrement, des chercheurs ont constaté que plus un aliment est enrichi avec une quantité élevée de farine de noix de coco, plus son **index glycémique** était faible, en partie grâce à la quantité de fibres présentes dans cette farine²⁰. L'effet de la consommation de fibres de noix de coco sur la formation de tumeurs au côlon chez l'animal a aussi été étudié²¹. Les rats consommant les fibres de noix de coco possédaient une moins grande activité de certaines enzymes impliquées dans le développement de telles tumeurs, comparativement aux rats ne consommant pas de fibres. Des études cliniques devront être réalisées avant de conclure à un rôle protecteur potentiel des fibres de noix de coco sur la formation de tumeurs du côlon chez l'humain. Finalement, les résultats d'une étude ont démontré que la consommation de fibres alimentaires provenant de flocons de noix

de coco amenait une **diminution du cholestérol total**, du **cholestérol LDL** (« mauvais » cholestérol) et des **triglycérides** chez des sujets modérément hypercholestérolémiques²². Les fibres totales (solubles et insolubles) contenues dans les flocons de noix de coco joueraient un rôle dans cet effet, en particulier des fractions de fibres solubles (tels les **galactomannans** et l'**acide uronique**).

Nutriments les plus importants

★★★ **Fer**. Le **lait de noix de coco** est une **excellente source** de fer pour l'**homme** et une **source** pour la **femme**, tandis que la **noix de coco desséchée** est une **bonne source** de fer pour l'**homme** et une **source** pour la **femme**, leurs besoins étant différents. De son côté, la **noix de coco crue** est une **source** de fer. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Il est à noter que le fer contenu dans les végétaux (telle la noix de coco) est moins bien absorbé par l'organisme, comparativement au fer contenu dans les aliments d'origine animale. Son absorption est favorisée lorsque consommé avec certains nutriments, tels la vitamine C.

★★★ **Manganèse**. La **noix de coco** et le **lait** de noix de coco sont d'**excellentes sources** de manganèse. Le manganèse agit comme **cofacteur** de plusieurs **enzymes** qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les **radicaux libres**.

★★★ **Cuivre**. La noix de coco **desséchée** et le **lait** de noix de coco sont d'**excellentes sources** de cuivre, tandis que la noix de coco **crue** en est une **bonne** source. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

★★ **Phosphore**. Le **lait** de noix de coco est une **bonne source** de phosphore (voir notre fiche [Palmarès des nutriments Phosphore](#)), tandis que la **noix de coco** en est une **source**. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le **pH** du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

★★ **Sélénium**. La noix de coco **desséchée** est une **bonne source** de **sélénium**, tandis que la noix de coco **crue** et le **lait** de noix de coco en sont des **sources**. Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes **antioxydants**, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

★ **Magnésium**. La noix de coco **desséchée** et le **lait** de noix de coco sont des sources de **magnésium**. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

★ **Potassium**. La noix de coco **desséchée** et le **lait** de noix de coco sont des sources de **potassium**. Dans l'organisme, il sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux.

De la crème « traditionnelle » ou du lait de coco ?

L'apport calorique du lait de coco se situe environ entre celui de la crème 15 % et de la crème 35 %.

Comparativement à ces crèmes, le lait de coco contient moins de riboflavine et de vitamine B12, et pas du tout de vitamine A et de vitamine D. Par contre, le lait de coco contient davantage de fer, de magnésium, de cuivre, de manganèse et de sélénium que la crème, sans oublier son goût unique. À vous de choisir!

★ **Zinc.** La noix de coco **desséchée** et le **lait** de noix de coco sont des sources de **zinc** tandis que la noix de coco crue en est une source pour la femme seulement. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

★ **Vitamine B3.** Le **lait** de noix de coco est une source de **vitamine B3**. Appelée aussi niacine, la vitamine B3 participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'**ADN**, permettant une croissance et un développement normaux.

★ **Acide pantothénique.** La noix de coco **desséchée** est une source d'acide pantothénique. Aussi appelée **vitamine B5**, l'acide pantothénique fait partie d'un **coenzyme** clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la fabrication des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine.

★ **Vitamine B6.** La noix de coco **desséchée** est une source de **vitamine B6**. La vitamine B6, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse (fabrication) des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Elle contribue également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du **glycogène** en glucose et elle collabore au bon fonctionnement du **système immunitaire**. Cette vitamine joue enfin un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses et dans la modulation de récepteurs hormonaux.

★ **Folate.** Le **lait** de noix de coco est une source de folate. Le folate (**vitamine B9**) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

Que vaut une « portion » de noix de coco?			
Poids/volume	Noix de coco crue, non pressée, filamentée, 42 g/125 ml	Noix de coco desséchée, non sucrée, 48 g/125 ml	Lait de noix de coco cru, 127 g/125 ml
Calories	150	317	292
Protéines	1,4 g	3,3 g	2,9 g
Glucides	6,4 g	11,4 g	7,0 g
Lipides	14,2 g	31,0 g	30,2 g
-saturés	12,6 g	27,5 g	26,8 g
- monoinsaturés	0,6 g	1,3 g	1,3 g
-polyinsaturés	0,2 g	0,4 g	0,3 g
-oméga-3*	0 g	0 g	0 g
Cholestérol	0 mg	0 mg	0 mg

Fibres alimentaires	3,8 g	7,8 g	1,3 g
----------------------------	-------	-------	-------

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2005.

*AEP, ADH et acide alpha-linolénique

L'huile de coprah

La **chair comestible** de la noix de coco se nomme aussi **coprah**. De cette partie est extraite l'**huile de coprah**, ou **huile de coco**, qui a une texture solide à la température de la pièce étant donné son contenu élevé en acides gras saturés (tout comme les graisses animales). L'huile de coprah est essentiellement utilisée par l'industrie alimentaire pour la préparation de pâtisseries, de confiseries et pour la friture, et elle est parfois hydrogénée ou partiellement hydrogénée, ce qui la rend encore plus solide. L'hydrogénation partielle de l'huile forme des gras trans, lesquels seraient encore plus néfastes que les gras saturés sur le cholestérol sanguin.

Comparativement aux huiles contenant une proportion plus élevée en acides gras **polyinsaturés** ou **monoinsaturés** (telles les huiles d'olive, de canola, de carthame, de tournesol, etc.), l'huile de coprah (ou de coco) est moins recommandable étant donné son contenu élevé en **acides gras saturés**. On retrouve surtout cette huile dans des produits transformés qui sont déjà riches en gras ou en sucre et que l'on recommande de consommer seulement à l'occasion. De plus, si l'huile de coprah (ou de coco) est hydrogénée ou partiellement hydrogénée, l'aliment contiendra des acides gras saturés et des **acides gras trans**. L'inscription de ces différents acides gras dans le tableau de valeur nutritive est désormais obligatoire au Canada, ce qui permet au consommateur de faire un choix éclairé parmi les nombreux produits alimentaires offerts.

Précautions

Les **sulfites** sont un des neuf allergènes alimentaires les plus courants et la consommation de ceux-ci peut causer des réactions très graves chez les individus qui en sont allergiques. Les sulfites sont des substances naturellement présentes dans les aliments et dans l'organisme, mais aussi présentes sous forme d'**additifs alimentaires** utilisés comme **agents de conservation**. La noix de coco (desséchée ou sous forme de jus) et les produits alimentaires qui en contiennent sont des sources possibles de sulfites; il est primordial pour les gens allergiques aux sulfites de bien lire les étiquettes afin d'éviter de consommer des produits alimentaires qui en contiennent. Même si la réglementation est rigide en ce domaine, la présence de sulfites non déclarés dans certains produits (entre autres à base de noix de coco) survient ponctuellement (voir site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments). Il importe donc d'être doublement vigilant lorsque l'on consomme de tels produits.

La noix de coco n'est **pas une noix** en tant que tel mais plutôt le noyau d'un fruit. Ainsi, elle n'est pas un aliment allergène pour les individus allergiques aux **noix** et n'est généralement pas exclue de leur alimentation. Toutefois, certaines personnes allergiques peuvent tout de même réagir à la noix de coco. Il est important de consulter un allergologue afin de s'assurer de pouvoir en consommer en toute sécurité.

Section Profil santé

Recherche et rédaction : Caroline Trudeau, Dt.P., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval

Révision scientifique : Annie Lapointe, Dt.P., M.Sc., candidate au doctorat, INAF, Université Laval

Collaboration : Jasmine Coulombe, étudiante en nutrition, Université Laval

Coordination : Louise Corneau, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval.



La noix de coco au fil du temps

Le terme « **coco** » est apparu dans la langue au début du XVI^e siècle. Il vient du portugais, puis de l'espagnol *coco* dont la signification approximative est « croquemitaine », « singe », « farfadet » ou « spectre », par allusion au fait que la coque rappelle un visage d'allure hirsute.

Le terme « **copra** » (ou « coprah ») vient de l'anglais ou du portugais, qui l'a emprunté à *koppara*, mot d'un dialecte tamoul. Il désigne plus spécifiquement la noix de coco décortiquée et séchée.

Les chercheurs n'ont pas encore réussi à déterminer avec certitude le lieu d'origine du cocotier, bien que la majorité d'entre eux penchent pour le Sud-Est asiatique. Dotés de la faculté de flotter, les fruits se seraient dispersés par la mer pour atterrir dans de nombreux pays tropicaux où ils auraient pris racine dans le sol sablonneux des plages, habitat qui convient tout particulièrement à cette plante. Pour les populations des régions côtières, qui n'avaient pas toujours accès à de l'eau potable, le liquide de sa noix immature était un véritable cadeau des dieux.

Au fil du temps, le cocotier a colonisé toutes les régions de la planète se trouvant entre les deux tropiques. Plusieurs variétés ont été sélectionnées pour l'exploitation commerciale, mais la forme sauvage persiste en de nombreux endroits où son fruit constitue la principale source de lipides, de protéines et d'un certain nombre de composants nutritionnels mineurs, mais essentiels. Il s'en trouve d'ailleurs pour affirmer que sans le cocotier, des civilisations entières n'auraient pas vu le jour ou, du moins, n'auraient pas subsisté. D'où ses noms vernaculaires d'« **arbre de vie** », « **arbre de la richesse** », « **joyau des tropiques** », de même que les nombreux mythes entourant son origine chez les peuples où il joue, depuis toujours, un rôle de premier plan.

En Occident, on ne trouve guère de mention de la noix de coco avant le XIV^e siècle, époque où l'Italien Marco Polo effectua ses célèbres voyages en Asie. Avec l'expansion de l'empire portugais aux XV^e et XVI^e siècles, elle deviendra populaire en Europe, puis plus tard en Amérique du Nord.

L'huile de coco

L'huile de coco est vraisemblablement le plus ancien des corps gras à avoir servi en cuisine. Utilisée de longue date en Asie et en Afrique, elle a également eu sa place dans l'alimentation des Européens et des Américains jusqu'à la fin du XIX^e siècle, avant d'être remplacée par d'autres huiles végétales (notamment celle du soya et du maïs) d'abord pour des raisons économiques, puis parce que ces dernières étaient censées être meilleures pour la santé. Toutefois, depuis quelques années, elle suscite beaucoup d'intérêt chez les nutritionnistes et les chercheurs du milieu médical, du fait de sa haute teneur en acides gras à moyenne chaîne, dont les effets sur la santé pourraient être appréciables. (Voir notre dossier [Gras trans : pas dans ma tourtière!](#))

Toute une noix!

En moyenne, la noix de coco pèse de 1 à 1,5 kilo. Toutefois, il existe une espèce de palmier dont la noix, que l'on appelle « **coco-de-mer** » ou « **coco fesse** » à cause de sa forme double, peut peser 22 kilos, ce qui en fait la graine la plus grosse du règne végétal. Très rare et protégé, ce palmier de longévité exceptionnelle (il peut vivre de 200 à 400 ans) ne pousse que dans quelques îles des Seychelles. Toute une symbolique de la fertilité est rattachée à la noix, à laquelle la légende attribue des propriétés aphrodisiaques.

Petit lexique de la noix de coco

Verte, c'est-à-dire immature, la noix contient environ un demi-litre d'un liquide laiteux (l'**eau de coco** ou albumen). Au fur et à mesure de sa maturation, ce liquide se transforme en chair, qui est généralement séchée au soleil ou au four pour être vendue sous le nom de **copra**. Le **lait** et la **crème de coco** du commerce sont constitués de cette chair qui est broyée avec de l'eau, puis filtrée. L'**huile de coco** (que l'on appelle également « **beurre de**

Outre l'eau de coco, la chair et l'huile obtenues du fruit, on tire du cocotier divers autres produits alimentaires : la sève des fleurs se consomme fraîche ou est transformée en sirop par ébullition et en sucre par cristallisation. Fermentée, elle donne du vin et du vinaigre et, distillée, de l'alcool. On consomme également le pollen, le coeur du palmier et les jeunes pousses fraîches.

coco » du fait qu'elle est solide à la température de la pièce) est extraite du copra ou de la chair fraîche.

Usages culinaires

Bien choisir

On trouve la **noix de coco** à longueur d'année, mais tout particulièrement de septembre à janvier. L'agiter pour s'assurer qu'elle contient encore de l'eau (une fois toute l'eau transformée en chair, cette dernière prend une saveur de savon et n'est plus comestible). Elle doit être intacte, tandis que ses trois « yeux » devraient être exempts de moisissure. Malgré ces précautions, il se peut que la chair soit rance, auquel cas il ne restera plus qu'à la jeter.

La **chair de coco séchée** (râpée ou en flocons) doit être blanche (sans brunissement, signe d'oxydation) et dégager une agréable odeur, sans relent de rancidité. La vigilance s'impose, car la noix de coco séchée peut être additionnée de sucre et traitée aux sulfites. Des produits à base de noix de coco de culture biologique sont offerts dans les magasins de produits naturels.

On trouve dans le commerce **du lait et de la crème en conserve**, de même qu'une fine poudre soluble que l'on peut utiliser telle quelle dans les préparations ou délayer dans de l'eau pour en faire du lait.

Dans la plupart des cas, **l'huile de coco** est extraite à l'aide de solvants chimiques, puis raffinée et désodorisée. Toutefois, on peut trouver dans les magasins de produits naturels des huiles vierges biologiques simplement extraites par pression.

Préparation

Pour **ouvrir** une noix de coco et en retirer la chair, percer les yeux avec un instrument pointu. Vider le liquide et le réserver. Mettre ensuite la noix dans un four réglé à 190 °C (375 °F) pendant 15 ou 20 minutes, puis frapper la coque avec un marteau tout le long de sa circonférence jusqu'à ce qu'elle se fende. La débiter en morceaux, détacher la chair à l'aide d'un couteau et enlever la peau brune avec un épluche-légumes.

Pour préparer le **lait de coco** : mélanger deux tasses de chair de coco râpée (séchée ou fraîche) et deux tasses d'eau chaude (les proportions peuvent varier en fonction du degré de dilution désiré) dans un bol, laisser tiédir et passer le mélange dans un tamis doublé d'un tissu. Réunir les quatre coins du tissu pour former une poche et presser pour extraire le liquide. Pour se faciliter la tâche, on peut également passer la noix de coco et l'eau au mélangeur avant d'en extraire le lait.

Pour obtenir de la **crème** : suivre le même mode d'emploi, puis laisser le lait reposer quelques heures et recueillir à l'aide d'une cuillère la substance épaisse qui aura remontée à la surface.

Pour faire **griller** la noix de coco : râper ou émincer finement la chair, ou se servir de noix de coco râpée, et la cuire deux heures sur une plaque, dans un four réglé à 95 °C (205 °F). Brassier régulièrement et s'assurer qu'elle ne brunit pas trop. Conserver dans un contenant hermétique.

Apprêts culinaires

Lait et crème

Le lait et la crème de coco peuvent remplacer leurs équivalents d'origine animale dans toutes les préparations : sur les céréales du matin, dans les crêpes, gaufres, muffins, gâteaux, soufflés, boissons frappées, sauces, etc. Y faire cuire légumes et pâtes ou pocher un poisson. Voici d'autres suggestions.

Dans les **crèmes de légumes** (par exemple, la crème de champignons) ou dans une soupe indienne composée, en plus du lait de coco, de tomates et de concombres finement émincés, d'arachides moulues, le tout épaissi à la farine de pois chiche (ou d'une autre légumineuse) et assaisonné de chili, graines de cumin et feuilles de coriandre.

Dans un **flan** : mettre la préparation à flan (oeufs, crème de coco et sucre ou miel) dans une petite courge bien jaune, nettoyée de ses graines et parties filandreuses. Cuire à la vapeur, laisser refroidir et découper en tranches. Voilà un dessert sain aux couleurs contrastées.

Dans l'**arroz con coco** du Panama : cuire du riz dans du lait de coco en ajoutant, si désiré, des raisins secs. Édulcorer avec du sirop d'érable ou du miel.

Fruits pochés : cuire à petit feu des morceaux d'ananas ou d'autres fruits tropicaux dans du lait de coco assaisonné, si désiré, d'un peu de piment, de graines de moutarde rôties et de curcuma.

Ragoûts : en Inde et en Thaïlande, le lait et la crème de coco entrent dans la composition de nombreux ragoûts de viande ou de légumes.

Chair fraîche ou séchée

Au-delà des classiques macarons et autres gâteries qui sont bien souvent trop sucrés pour être vraiment sains, la noix de coco peut entrer dans de nombreuses préparations :

On en ajoutera environ 20 g à une **mayonnaise maison**, que l'on complétera avec des herbes fraîches finement hachées.

On en fera des *rottis*, ces **pains plats** traditionnels de l'Inde que les Tamouls du Sri Lanka préparent à leur manière en ajoutant de la noix de coco râpée à la farine (environ 200 g de coco pour 500 g de farine). Assaisonner la préparation avec des oignons verts revenus dans de l'huile et de la poudre de cumin, ajouter de l'eau et pétrir. Façonner des boulettes et les étendre au rouleau. Faire dorer des deux côtés dans un peu d'huile ou de beurre clarifié.

Ajouter des **copeaux de chair fraîche** dans les salades de légumes ou de fruits. Voici un assemblage inusité, emprunté à la cuisine indienne : banane, concombre, noix de coco, coriandre fraîche, jus de citron, arachides broyées et, si désiré, piment fort.

Potée de légumes : faire revenir quelques minutes les épices de son choix et des oignons dans de l'huile de coco. Ajouter un peu d'eau, puis les légumes suivants, coupés en morceaux ou en tronçons : poivrons verts, carottes, brocolis, haricots verts, pommes de terre et ciboule en les enrobant bien avec la préparation épicée. Ajouter de la purée de noix de coco (deux tasses de coco râpée passée au mélangeur avec une tasse d'eau). Amener à ébullition, baisser le feu et cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Arroser d'un filet de jus de citron.

Servir un **rayta de coco** avec un curry piquant : pour le préparer, faire revenir des graines de moutarde dans du beurre clarifié, ajouter de la noix de coco râpée et enlever du feu. Incorporer cette préparation dans du yogourt additionné de morceaux de banane et de feuilles de coriandre. Réfrigérer une heure.

Mélanger des flocons d'avoine, des raisins secs, des dattes tranchées avec les noix de son choix (amandes effilées, cajou, noisette, etc.) et de la poudre de coco. Servir ce mélange sec au **petit déjeuner**, en lui ajoutant un peu d'eau et des morceaux de fruits frais.

Noix de coco grillée : l'ajouter dans les desserts, en décoration sur un gâteau ou dans un muesli.

Huile

Elle peut remplacer partiellement ou entièrement le beurre ou les huiles végétales pour la cuisson des aliments. Comme toutes les huiles, il faut éviter de la faire fumer, car elle devient alors toxique.

Elle remplacera avantageusement les autres huiles dans la friture, car les aliments l'absorbent moins.

S'en servir crue sur les tartines ou dans les vinaigrettes (au besoin, la chauffer d'abord légèrement pour la faire fondre).

Conservation

Noix de coco entière : deux semaines à la température de la pièce, un ou deux mois au réfrigérateur.

Morceaux de chair et lait fait maison : quelques jours au réfrigérateur. On peut congeler les morceaux et la noix de coco râpée en les mettant dans un sac au congélateur, où ils se garderont huit à dix mois.

La **noix de coco séchée** se conserve plusieurs mois au frais, au sec et à l'abri de la lumière. La garder

dans un contenant hermétique ou dans son emballage d'origine pour éviter qu'elle ne brunisse sous l'effet de l'oxydation.

L'huile de coco se conserve six mois et plus à la température de la pièce, et plus longtemps encore au réfrigérateur. Garder le contenant fermé pour éviter l'oxydation et tenir loin d'une source de chaleur pour prévenir le risque d'ignition spontanée.

Écologie et environnement

En plus des nombreux services que l'« arbre de vie » rend traditionnellement à l'être humain, une scientifique péruvienne a découvert un usage inusité pour sa noix. Celle-ci sert de milieu de culture pour élever une bactérie qui tue les larves du moustique responsable de la propagation du paludisme. Cette bactérie (une des formes du *Bacillus thuringiensis* (Bt), qui est largement utilisé en agriculture biologique) constitue une solution de rechange écologique aux insecticides chimiques destinés à combattre le moustique et dont plusieurs se sont révélés dangereux pour le cheptel et les êtres humains.

Bien que l'action insecticide de cette bactérie soit connue depuis longtemps, les coûts pour la multiplier étaient jusque là élevés, l'opération s'effectuant en laboratoire. Il fallait donc trouver le moyen de les réduire tout en proposant une technique simple, à la portée des villageois et des paysans. Après avoir tenté avec plus ou moins de succès de la multiplier en l'inoculant dans divers fruits locaux, on a découvert que l'eau de coco contenait les acides aminés et les hydrates de carbone dont elle avait besoin pour se reproduire, tandis que la coque protectrice fournissait un milieu favorable à son incubation. L'équipe de recherche a donc conçu une trousse d'incubation comprenant un sac de plastique rempli de cotons-tiges imprégnés de Bt ainsi que de l'ouate. Il suffit de percer la noix de coco, d'y insérer un coton-tige et de boucher l'ouverture avec l'ouate et d'attendre deux ou trois jours, après quoi la noix est cassée et son contenu vidé dans l'eau des étangs, où les larves du moustique se développent. Cette méthode peut être employée partout où pousse le cocotier, qui est justement abondant dans de nombreux pays où le paludisme fait des ravages.

Attention, ce carburant fige!

Dans les pays bordant le Pacifique, on se sert de l'huile de coco raffinée comme carburant dans les voitures, pour remplacer le diesel. Toutefois, on ne recommande pas cette solution dans les pays du Nord, car la température moyenne ne doit jamais descendre sous les 17 °C, au risque que l'huile ne se solidifie. On imagine alors les problèmes...

Sections La noix de coco au fil du temps, Usages culinaires, Conservation, Jardinage biologique, Écologie et environnement

Recherche et rédaction : Paulette Vanier

Coordination du contenu : Josiane Cyr, Dt. P., nutritionniste

Fiche mise à jour : août 2006

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Agence canadienne d'inspection des aliments. Noix - Un des neuf allergènes alimentaires les plus courants. www.inspection.gc.ca.

Agence canadienne d'inspection des aliments. Rappels d'aliments et alertes de l'allergie. www.inspection.gc.ca.