



< retour

*Fruits et légumes*

# Noix de coco rapée



Aimez-vous cet ingrédient ?

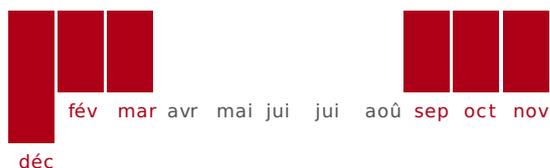
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



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

Fruit du cocotier, arbre probablement originaire du Sud-Est asiatique. Les Indonésiens disent qu'il y a autant d'usages de la noix de coco qu'il y a de jours dans une année. On peut notamment la râper afin de l'intégrer mieux encore à de nombreuses recettes.

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 transforme 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 shampoings et de détergents; elle est souvent un ingrédient des laits artificiels, des lotions et des crèmes.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

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
683 kcal	6,64 g	9,27 g	65,10 g	90,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
18,40 mg	32,50 mg	57,10 g	196,00 mg	7,35 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
14,40 g	0,67 mg	1,26 mg	3,46 mg	2,74 mg
vitamin B1				
0,05 mg				

\* 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.

### Gâteau à la noix de coco [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Samoussa de banane à la noix de coco, sauce chocolat [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Crème exotique à la noix de coco et aux fruits de la passion [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Flan coco citron vert [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Tourment d'amour [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

### Biscuits tararua [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

### Fa'apapa [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

### Pain coco [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Garniture coco-citron [11]

En savoir plus [11]

# Flan tahitien [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]



[13]

demier »

[15]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15495>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15495>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-la-noix-de-coco>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/samoussa-de-banane-la-noix-de-coco-sauce-chocolat>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/creme-exotique-la-noix-de-coco-et-aux-fruit-de-la-passion>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/flan-coco-citron-vert>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tourment-damour>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/biscuits-tararua>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/faapapa>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/pain-coco>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/garniture-coco-citron>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/flan-tahitien>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/noix-de-coco-rapee?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/noix-de-coco-rapee?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/noix-de-coco-rapee?page=3>