



< retour

*Alimentation bio et produits du monde*

# Lait de coco



Aimez-vous cet ingrédient ?

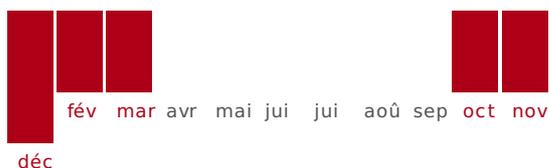
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres condiments

**Origine :** Asie du Sud-Est

**Famille :**

**Poids moyen :** 20g

Il ne faut pas confondre le lait de coco, extrait de façon mécanique, avec l'eau de coco, naturellement contenue à l'intérieur de la noix que l'on casse. Réalisé à partir de la pulpe mixée et pressée avec de l'eau bouillante, le lait de coco enrichit délicieusement les currys et les cocktails, leur donnant du moelleux et une délicieuse note exotique.

Il est facile de préparer soi-même un délicieux lait de coco : râper la pulpe d'une noix fraîche, et la presser fortement pour en extraire le jus. Verser de l'eau bouillante sur la pulpe, laisser dégorger 10 minutes. Récupérer le jus ainsi obtenu, l'ajouter au jus naturellement extrait de la noix. Répéter cette opération encore 2 fois pour obtenir un savoureux lait de coco.

## VARIÉTÉS

En brique ou en boîte de conserve, vérifier que le lait de coco n'est pas sucré, car il existe des laits de coco sucrés pour la réalisation des desserts.

## COMMENT CHOISIR ?

Mieux vaut préférer le lait de coco en boîte ou en brique au lait de coco déshydraté en sachet, de qualité médiocre, qui a tendance à avoir un goût fade.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le lait de coco est largement utilisé dans le sud-est asiatique notamment en Thaïlande, en Malaisie et au Sri Lanka, sur la côte ouest de l'Inde et en Polynésie. Il adoucit les mets épicés et pimentés : c'est pourquoi on la retrouve dans les curries et dans les soupes. On peut l'utiliser pour pocher un poisson, déglacer un jus de cuisson, dans les sauces, à la place de la crème fraîche. Il sert aussi à préparer des cocktails comme la piña colada. On l'utilise dans les desserts : en crème glacée, ou tout simplement à la place du lait de vache dans les crèmes desserts, les clafoutis...

## COMMENT PRÉPARER ?

Lorsqu'il est chauffé, le lait de coco peut facilement cailler; pour éviter ce problème, il suffit de le brasser constamment durant la cuisson.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le lait de coco se conserve à température ambiante, dans un placard. Une fois ouvert, il se conserve 4 jours au réfrigérateur et peut être congelé. Il se conservera alors de 3 à 6 mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La noix de coco est riche en potassium, fer, magnésium, phosphore, cuivre et zinc. Mais elle est également très riche en matières grasses végétales : le lait de coco est aussi gras que la crème fraîche. A consommer en connaissance de cause !

calories

192

protéines

2,02

glucide

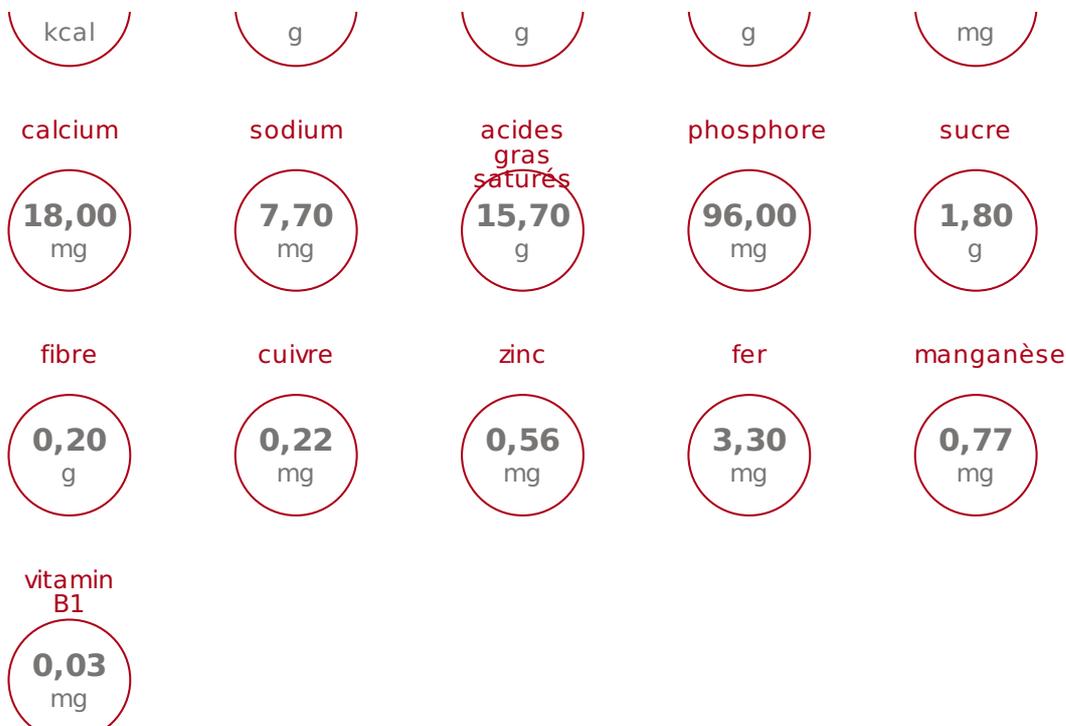
6,33

lipide

17,60

magnésium

46,00



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le lait de coco est utilisé traditionnellement depuis plusieurs siècles dans la cuisine de l'Est de l'Asie.

### Gratin à la truite et au lait de coco [3]

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

### Crevettes à la vanille [4]

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

### Nouilles aux crevettes et curry rouge [5]

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

### Tarte créole aux pommes [6]

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

### Légumes coco gingembre [7]

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

## Moqueca de poisson [8]

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

## Poi de banane [9]

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

## Firi firi (beignets) [10]

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

## Panna cotta à la noix de coco et ananas rôti [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Velouté de légumes au lait de coco [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15202>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15202>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-la-truite-et-au-lait-de-coco>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/crevettes-la-vanille>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/nouilles-aux-crevettes-et-curry-rouge>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-creole-aux-pommes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/legumes-coco-gingembre>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/moqueca-de-poisson>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/poi-de-banane>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/firi-firi-beignets>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-la-noix-de-coco-et-ananas-roti>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-legumes-au-lait-de-coco>

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

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

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

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-de-coco?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-de-coco?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/lait-de-coco?page=6>