



[< retour](#)

Epicerie

Copeaux de noix de coco



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

La noix de coco en copeaux est utilisée dans la confection de pâtisserie.

On dit la noix de coco laxative et diurétique.

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 ?

On en trouve dans toutes les grandes surfaces.

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).

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 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.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



calcium

sodium

acides
gras

phosphore

sucre

18,40
mg

fibres

32,50
mg

cuivre

~~saturés~~
57,10
g

zinc

196,00
mg

fer

7,35
g

manganèse

14,40
g

0,67
mg

1,26
mg

3,46
mg

2,74
mg

vitamin
B1

0,05
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.

Curry déstructuré [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15681>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15681>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/curry-destructure>