

La noix de coco

aux mille vertus, aux mille usages

Le cocotier est un bel arbre de la famille des palmiers. Il s'agit d'une ressource agricole de grande importance mondiale aux multiples usages. Arbre tropical, le cocotier peut atteindre 30 m de hauteur et jusqu'à 60cm de diamètre et peut vivre jusqu'à 80 ans. La noix de coco présente différentes utilisations commerciales : on exploite en effet la pulpe, l'eau, le lait, le sucre, la graisse/huile, l'écorce et la fibre selon les variétés de cocotier et les pays producteurs.

Le lait de coco

On le fabrique facilement en mixant et pressant la pulpe de noix de coco avec de l'eau : cela permet d'obtenir un "lait" dont l'usage est très varié en cuisine ou en boisson.

Composition pour 100 g

Protéines	8 g
Lipides	66 g
Glucides	13 g
Vitamines	B3, B5, C et E
Minéraux	Calcium, Chlore, Cuivre, Fer, Magnésium, Sodium et Soufre

Qualités et vertus thérapeutiques :

- Consistance plutôt épaisse parfois semblable à la crème épaisse.
- Le "lait" de coco contient une forte proportion de triglycérides à chaîne moyenne, un type de gras qui stimule le métabolisme.
- 90 % des acides gras sont des acides gras saturés. Il est parfois de digestion difficile pour certaines personnes.
- Lait réputé pour être diurétique
- Riche en antioxydants, le lait de coco convient bien pour les plats exotiques.

Modes de consommation :

Le "lait" de coco est tout particulièrement utilisé dans les recettes des pays du Sud-est asiatique comme les curry et des boissons exotiques délicates. Idéal pour les sauces, les desserts ou pour confectionner des crêpes, pour parfumer des recettes ou réaliser des "smoothies", milk-shakes, des clafoutis.

L'eau de coco

Elle est extraite de la noix de coco verte au moment où elle atteint une valeur nutritive très élevée. Elle est pasteurisée selon le procédé de flash pasteurisation dans le but de conserver le maximum d'éléments nutritifs, vitamines et minéraux, pour être commercialisée. L'eau de coco est une boisson isotonique naturelle ayant le même niveau d'électrolytes que celui existant dans le sang humain. C'est le "liquide de la vie" disent les Asiatiques.

Composition : en mg pour une bouteille de 330 ml

potassium	530	magnésium	33
sodium	65	calories	65

Source : Dossier 21, 1998 de la FAO (organisme des Nations-Unies pour l'alimentation)

Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques :

- Très riche en potassium (K).
- Puissant pouvoir hydratant général.
- Procure rapidement de l'énergie.
- Favorise la perte de poids.
- Améliore la digestion.
- Diurétique naturel, purgatif, détoxiquant, vermifuge.
- Adoucissant cutané.
- Calme la colère. (selon la médecine ayurvédique), favorise le système nerveux.
- Prévient l'ostéoporose, en raison de ses apports en minéraux.
- En médecine ayurvédique on attribue à l'eau de coco un effet anti-inflammatoire, antipyrétique (contre la fièvre), purificateur du sang et des reins.

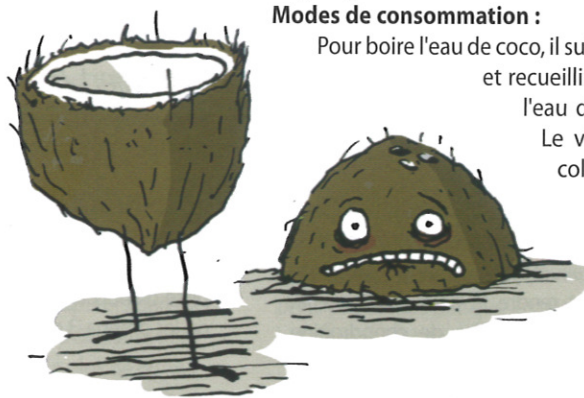
États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'eau de coco :

- Parasitose intestinale, diète pour la perte de poids, déshydratation de la peau stress, irritations cutanée, en applications locales, dépose d'amalgames dentaires (l'eau de coco contient des acides gras qui seraient capables d'aider à extraire le mercure des tissus adipeux).

Modes de consommation :

Pour boire l'eau de coco, il suffit de percer deux de « ses yeux » et recueillir le liquide. Après fermentation, l'eau de coco produit une eau de vie. Le vin de palmier est une boisson coloniale connue en Angola et au Mozambique. Aux Philippines, on obtient un vinaigre largement utilisé dans la cuisine nationale.

Jean-Claude RODET



L'eau de coco, remède d'urgence efficace... qui l'eut cru ?!

Pendant la guerre du Vietnam, lors d'une mission humanitaire, le Dr Jean-Pierre Willem, fondateur de l'Association Humanitaire Médecins Aux Pieds Nus, a eu la présence d'esprit d'utiliser une noix de coco pour effectuer une perfusion d'urgence. Une femme en état d'extrême faiblesse due à la faim, l'épuisement et la déshydratation lui fut présentée au « poste de santé » en bordure de route. La noix de coco, perforée pour la transfusion, offre un liquide nutritif et stérile : l'eau, répondant aux besoins de réhydratation et de survie d'un organisme affaibli...