

NOIX DE COCO



Photo : F. Le Bellec, CIRAD

APPORTS ET VERTUS

La noix de coco apporte une très grande diversité de minéraux : potassium, phosphore, magnésium, fer, cuivre, zinc. Elle est aussi riche en fibres qui facilitent la digestion.

Descriptif du fruit

La noix de coco est recouverte d'une couche fibreuse qu'on enlève à la machette. Ces noix à la coque dure contiennent un liquide sucré (eau de coco) qui se solidifie peu à peu en pulpe blanche. Aujourd'hui, on perce la jeune noix pour boire l'eau puis on déguste l'albumen encore mou appelé 'crème'. Le 'coco sec' râpé sert à la confection de de lait, confiture ou farine de coco qui rentrent dans la composition de nombreuses recettes.

Historique

On la dit native d'Asie du Sud Est ou des îles du Pacifique ou encore d'Amérique tropicale ! Les Espagnols l'introduisent aux Antilles au 16ème siècle.

Le savais-tu ?

Durant la guerre, la pulpe permet la fabrication d'huile et de savon aux Antilles.

Floraison : toute l'année

Fructification : toute l'année

Au jardin : la noix de coco flotte et peut ainsi traverser des océans. Ce explique que l'on retrouve le cocotier dans le monde entier.

Recette :

Ouvrir une noix de coco et y extraire son eau.

Tonique et hydratante, boire cette eau bien fraîche.



N

oix de coco

