

# Noix de coco

La **noix de coco** est le fruit du cocotier (*Cocos nucifera*), un des représentants de la famille des palmiers ou Arécacées. La fleur complète fait jusqu'à 30 centimètres de diamètre. L'extérieur du fruit est lisse et de couleur vert clair ou orange lorsque la fleur n'est pas mûre, tirant sur le brun et recouvert d'une épaisse couche de fibres ligneuses brunes entourant la noix à maturité et composé d'une solide coque sphérique qui protège une amande blanchâtre comestible.

Le cocotier est probablement originaire de la région indomalaise. Il est maintenant acclimaté dans la plupart des pays tropicaux.



Noix de coco.



Noix de coco

## Description

Le cocotier fait partie des palmiers, avec un tronc acéré. Il peut atteindre une hauteur de 25 m ; le tronc se termine par une couronne d'immenses feuilles en forme de plumes : les *palmes*. Le cocotier pousse principalement sur les plaines côtières des régions tropicales, en milieu humide : zones de remontées d'eaux souterraines ou de stagnation d'eaux de pluie.

Pour toutes les variétés de cocotier, l'organisation des fruits est similaire. Un épiderme, d'abord coloré, puis gris-brun à maturité, entoure une enveloppe coriace et fibreuse appelée « bourre ». Elle entoure une coque, brun sombre et très résistante, qui adhère fortement à la bourre. De forme oblongue à sphérique, elle se renforce de trois côtes longitudinales plus ou moins marquées. Une fine pellicule d'un brun rougeâtre, le tégument séminale, forme un lien entre la coque et un albumen blanc, brillant, de 10 à 15 mm d'épaisseur. L'albumen est communément désigné sous le terme d'amande. Inséré sous l'un des trois pores germinatifs, se trouve un embryon d'environ 5 mm de long. Un liquide opalescent et sucré occupe jusqu'aux trois quarts de la cavité interne. On l'appelle communément « eau de coco », le terme « lait de coco » étant de préférence réservé à un liquide blanchâtre extrait de l'amande râpée et pressée.



Jeune pousse de cocotier.

La germination de la noix de coco dure entre 4 et 10 mois. Le cocotier donne ses premiers fruits à l'âge de 5 ou 6 ans, et il atteint sa production maximale au bout d'une quinzaine d'années. Un cocotier adulte peut porter entre 50 et 500 noix de coco. À partir de l'âge de 50 ans, sa production baisse sensiblement.

La récolte peut intervenir sur les fruits verts, directement dans l'arbre, ou par ramassage des noix mûres tombées à terre. Il faut environ un an avant que la noix de coco atteigne sa pleine maturité.

## Production mondiale

Production en milliers de tonnes. Chiffres 2003-2004				
Données de FAOSTAT (FAO)				
 Indonésie	15 630	29 %	15 650	29 %
 Philippines	13 700	26 %	13 700	26 %
 Inde	9 700	18 %	9 700	18 %
 Brésil	2 851	5 %	2 960	6 %
 Sri Lanka	1 850	3 %	1 900	4 %
 Thaïlande	1 420	3 %	1 450	3 %
 Mexique	959	2 %	959	2 %
 Viêt Nam	920	2 %	950	2 %
 Malaisie	710	1 %	710	1 %
 Papouasie-Nouvelle-Guinée	570	1 %	650	1 %
Autres pays	4 929	9 %	4 974	9 %
<b>Total</b>	<b>53 239</b>	<b>100 %</b>	<b>53 603</b>	<b>100 %</b>

## Usages alimentaires

La noix de coco est riche en potassium, fer, magnésium, phosphore, cuivre et zinc. Cela lui donne une bonne valeur nutritive.

Lorsque le fruit est vert, l'eau qu'il contient est consommée comme boisson rafraîchissante : après stockage dans un bac réfrigéré, la noix est ouverte au bout « tige » de trois coups de machette découpant un couvercle. Les fruits destinés à cet usage sont sélectionnés en fonction de leur poids, et agités près de l'oreille pour vérifier la présence de liquide.

Mûre, l'amande de noix de coco est comestible et sert d'ingrédient à de nombreuses recettes de cuisine tropicale en raison de son parfum caractéristique. Le germe de la noix de coco qui se développe en occupant l'espace laissé par l'eau de coco est également comestible. Il prend une forme ronde recouverte d'une fine couche de couleur jaune. L'intérieur est composé d'une chair fibreuse blanchâtre au goût sucré et imprégnée d'eau de coco.

Une noix de coco entière se conserve plusieurs semaines dans un endroit frais. L'amande se conserve quelques jours au frais, enveloppée dans un film alimentaire.



Noix de coco vertes (La noix de coco peut être consommée verte ou mûre.)

## Ouverture

Avant de pouvoir ouvrir une noix de coco il faut la débarrasser de sa bourre. C'est une opération quasi impossible à réaliser à la main ou même à l'aide d'un couteau. On peut se servir d'une machette (dangereux pour les novices) ou d'une hache mais pour ôter cette carapace sans casser la noix le mieux est de l'empaler sur un pieu, de préférence en métal, fixé au sol afin de déchirer cette gangue coriace dont l'épaisseur avoisine les 7-8 cm.



Séchage des noix de coco coupées (Kérala)

Pour ouvrir la noix proprement dite, il est d'usage de la percer au niveau de la « bouche » située en dessous des « yeux », identifiés par 3 petites taches sombres présentes à la base de la noix. Une fois la coque percée, l'eau de coco est recueillie dans un bol. Une fois vidée, la coque de la noix est ouverte à l'aide d'un marteau ou du dos de la lame d'une machette, ou cassée d'un coup sec contre une pierre. La noix est tenue dans une main, et l'outil dans l'autre. Des coups secs sont donnés au niveau de l'équateur de la noix que la main fait tourner après chaque coup. Une fissure se dessine sur l'équateur de la coque, et la noix s'ouvre alors brusquement après un dernier coup ou est ouverte délicatement en introduisant la pointe de la lame, à plat, pour élargir la fissure.

Pour la récolte du coprah, la noix de coco est ouverte d'un coup de hache, et laissée une journée au soleil. L'amande se détache alors plus facilement à l'aide d'un simple couteau ou d'un couteau spécialement destiné à cet usage à lame courbe. L'amande est ensuite mise à sécher sur des séchoirs jusqu'à la disparition quasi totale de sa teneur en eau qui ne doit pas dépasser 6 %.

## La pulpe

Lorsque la noix est jeune, la pulpe est une fine couche gélatineuse et comestible collée à la paroi de la noix. À maturité, la pulpe est solide et prend une couleur blanche. Elle est également appelée amande de noix de coco.

Une fois bien séchée, la pulpe se conserve dans un bocal hermétique à l'abri de la chaleur et de la lumière.

En petits morceaux, la pulpe de noix de coco peut accompagner une fondue au chocolat, râpée elle s'utilise dans les sauces au curry pour accompagner les poissons, l'agneau ou le poulet.

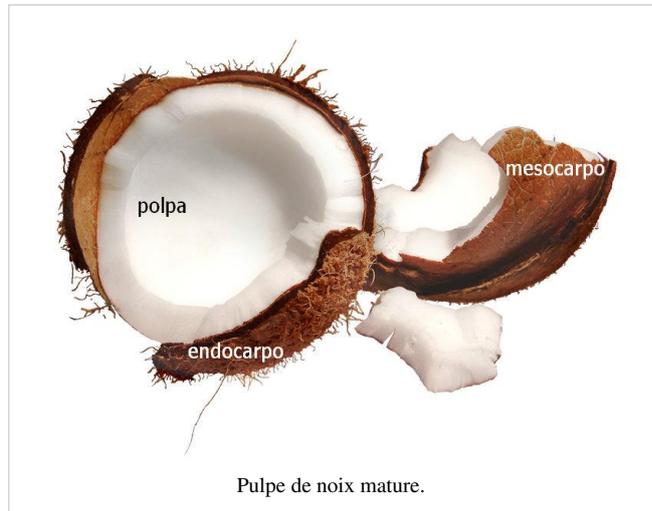
Blanche ou grillée, elle s'utilise aussi fréquemment dans les desserts comme les biscuits congolais, les tuiles, les glaces, les cakes et quatre-quarts, et pour la décoration des gâteaux.



Récolte du coprah.



Pulpe gélatineuse de jeune noix.



Pulpe de noix mature.

## L'eau et le lait de coco

L'eau de coco est de l'eau douce que la plante a stockée en réserve dans la noix pour y puiser les éléments nécessaires à sa croissance : les cocotiers poussant souvent en bord de mer, l'eau est trop salée pour la très jeune pousse, et seule une réserve d'eau lui assure sa survie. Cette eau est consommée par les jeunes racines du germe de la plante tout au long de la germination.

L'eau de coco est consommée comme une boisson rafraîchissante légèrement sucrée, et entre dans la fabrication de vinaigres. Fermentée, elle forme une gélatine translucide nommée *nata de coco*<sup>[1]</sup>.

Le lait s'utilise dans de nombreux plats asiatiques, thaï, indiens, malgaches ou polynésiens : il s'obtient en pressant la pulpe râpée du fruit. La première extraction donne un lait très concentré, gras et légèrement sucré, alors que la deuxième extraction, souvent après ajout d'eau, donne un lait moins gras. Nature, le lait de coco est utilisé comme sauce pour le poisson cru à la Tahitienne, le cochon grillé et de nombreux plats de poissons. Il sert également à la préparation de certains plats indiens, mélangé au curry.

Le lait de coco est très utilisé dans la cuisine haïtienne du sud de l'île. On l'utilise principalement pour préparer le riz (ou le blé, le petit mil ou la semoule de maïs) aux petits pois (ou aux haricots). On l'utilise également pour préparer le pot-au-feu (ou bouillon), pour faire de la bouillie aux céréales, dans les jus de cuisson de la viande. Certains l'utilisent même dans la préparation du jus au lait. Par exemple, en Haïti, on conseille un mélange de jus de carotte, de jus de betterave rouge et du lait de coco contre l'anémie.



Coco vert ouvert pour la consommation de l'eau de coco.



Pulpe de noix de coco râpée.



Lait de coco.

## La noix de coco en poudre

De la noix de coco en poudre ou copeaux est commercialisée, elle est utilisée dans la confection de pâtisserie.

## Usages industriels et cosmétiques

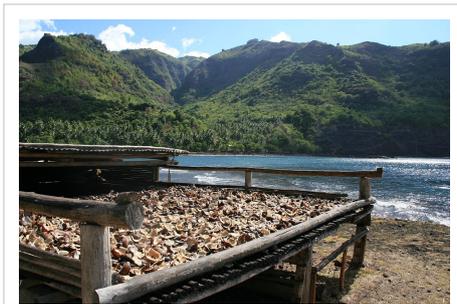
Le coprah est l'albumen séché de la noix de coco. Il contient 62 à 65 % d'huile et 6 % d'eau seulement. L'huile obtenue à partir du coprah est très riche en acides gras saturés, ce qui lui confère la propriété d'être solide à température ambiante. En Polynésie française, l'huile de coprah raffinée mélangée à la fleur de tiare tahiti sert à la fabrication du monoï. L'huile de coprah se distingue de l'huile de coco obtenue à partir de l'amande non séchée, qui garde l'odeur caractéristique du coco.

L'huile de coco est riche en acides gras. Elle peut être consommée directement. Elle entre dans la fabrication de graisses végétales et de margarines. Elle est également beaucoup utilisée pour la fabrication des savons (dont elle augmente le pouvoir moussant), des détergents, des plastiques et des cosmétiques. Utilisée en petite quantité sur les cheveux, elle a un pouvoir revitalisant et brillant. En Inde, elle est utilisée en massages du cuir chevelu afin d'épaissir et de protéger les cheveux.

Les tourteaux de coprah sont un résidu de la fabrication de l'huile de coprah. Ils entrent en tant que composants dans l'alimentation animale.

La fibre de coco, sous-produit de la noix de coco, est aussi utilisée dans l'industrie (elle est imputrescible) :

- de la broserie (balais) dont l'une des matières premières est une sélection de fibres longues, peignées, provenant de noix bien mûres (bristle fibre)
- de la sparterie qui, pour la fabrication de nattes, de carpettes, de passages et surtout de tapis-brosses, utilise une ficelle, le « filé de coco » (coir yarn), obtenu à partir de noix qui ne sont pas parvenues à maturité complète (ces fibres étant plus souples). Ces fibres sont aussi utilisées pour fabriquer des scourtins, paniers souples utilisés pour la fabrication de l'huile d'olive.
- de l'horticulture, il s'agit d'un substrat (ou complément de substrat) qui est très stable, il ne se tasse pas et à des bonnes propriétés de rétention en eau.



Séchoir à coprah, île d'Hiva Oa, îles Marquises

- les fibres les plus courtes (mattress fibre), la majorité, sont utilisés pour le rembourrage (sièges, literie) ou, latexées, pour l'insonorisation ou encore comme combustible.

## Usages médicaux

L'eau de jeunes noix de coco fut utilisée, dans des conditions d'isolement ne permettant pas l'accès à des soins médicaux suffisants, comme solution sucrée en injection intraveineuse<sup>[2]</sup>. C'est un liquide stérile, proche du profil d'électrolyte du plasma sanguin, et des solutions d'électrolytes produites par les laboratoires pharmaceutiques<sup>[3],[4]</sup>. Ce type d'utilisation est rapporté au cours des guerres du XX<sup>e</sup> siècle en milieu tropical, aux îles Salomon<sup>[2]</sup>, et par un médecin de Polynésie française, pour réhydrater un grand brûlé de l'île de Tubuai : le patient a survécu.

## Autres informations

Contrairement à une idée reçue, les chutes de noix de coco ne sont pas responsables de 150 morts par an dans le monde. Cette statistique avait été inventée par une compagnie d'assurance à partir de bribes d'une étude médicale, puis reprise par les défenseurs des requins pour montrer que les noix de coco étaient plus dangereuses que les squales. Les chutes de noix de coco ont néanmoins engendré de graves blessures à la tête (coma, fracture du crâne)<sup>[5]</sup>.

Les caractéristiques de rigidité et de solidité (en N/cm<sup>2</sup>) de la noix de coco sont les plus proches de celles du crâne humain que l'on puisse trouver à l'état naturel chez un végétal.

## Notes et références

[1] Nata de coco au litchi ([http://www.le-comptoir-des-saveurs.com/boutique/index.php?main\\_page=product\\_info&cPath=12\\_17&products\\_id=72](http://www.le-comptoir-des-saveurs.com/boutique/index.php?main_page=product_info&cPath=12_17&products_id=72))

[2] *The intravenous use of coconut water*, CAMPBELL-FALCK D.; THOMAS T.; FALCK T. M. ; TUTUO N. ; CLEM K. (<http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=1259979>)

[3] Export-Forum & S.C.A.C. Network (<http://www.export-forum.com/more/asia/3430-boisson-sportive.htm>)

[4] phytomania (<http://www.phytomania.com/cocotier.htm>)

[5] (en) Mis quoted statistics (<http://www.sharks.org.au/quotes.html>), Shark Research Institute (Australia)

# Sources et contributeurs de l'article

**Noix de coco** *Source*: <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=85511286> *Contributeurs*: Agena.p, Alchemica, Almare, Alno, Apollofox, Benjms89, Bertrouf, Bilou, Bob08, COURET stéphane, Charles margoni, CommonsDelinker, Crric, Cymbella, David Berardan, DonCamillo, EDUCA33E, El Comandante, En rouge, Esby, FoeNyx, Franfois, Fransouski, Gatien Couturier, Gilles MAIRET, Gribecco, Grondin, Heureux qui comme ulysse, Ixnay, Jastrow, Jeffdelonge, Jtache, Karderouge, Karukera, Kiliith, Korrgan, Laddo, Lamiot, Le gorille, Lilyu, Lmaltier, Lucie Delfa, MagnetiK, Majorcp, Mamood, Manuguf, Neumeiko, NicDumZ, NicoRay, Nicolas Ray, Nipisiquit, Nono64, Notafish, Noukaia, Orlodrim, Padawane, Pautard, Pixeltoo, Plyd, Poleta33, Quentin57, Romanc19s, Roumpf, Rémi, Salix, Sam Hocevar, Sardon, Sebleouf, Semnoz, Ske, Starus, Steff, Sting, Sylveno, Theoliane, Tornad, Treanna, Valérie75, Vincnet, Vlaam, Vpe, Woww, Xic667, Zetud, 106 modifications anonymes

## Source des images, licences et contributeurs

**Image:Coconut art 06.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Coconut\\_art\\_06.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Coconut_art_06.jpg) *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs*: photographe: Nicolai Schäfer, Nize (talk) 01:43, 12 January 2009 (UTC)

**Image:Noix de coco.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Noix\\_de\\_coco.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Noix_de_coco.jpg) *Licence*: Creative Commons Zero *Contributeurs*: Agena.p

**Image:Cocos nucifera3.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Cocos\\_nucifera3.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Cocos_nucifera3.jpg) *Licence*: GNU Free Documentation License *Contributeurs*: Eugene van der Pijll

**Fichier:Flag of Indonesia.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Indonesia.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Indonesia.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Drawn by User:SKopp, rewritten by User:Gabbe

**Fichier:Flag of the Philippines.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_the\\_Philippines.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_the_Philippines.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: User:Achim1999

**Fichier:Flag of India.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_India.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_India.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: User:SKopp

**Fichier:Flag of Brazil.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Brazil.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Brazil.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Brazilian Government

**Fichier:Flag of Sri Lanka.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Sri\\_Lanka.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Sri_Lanka.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Zscout370

**Fichier:Flag of Thailand.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Thailand.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Thailand.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Zscout370

**Fichier:Flag of Mexico.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Mexico.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Mexico.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Alex Covarrubias, 9 April 2006 Based on the arms by Juan Gabino.

**Fichier:Flag of Vietnam.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Vietnam.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Vietnam.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Lưu Ly về lại theo nguồn trên

**Fichier:Flag of Malaysia.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Malaysia.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Malaysia.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Achim1999, Ah Cong Strike, AnonMoos, Arteyu, Avala, Cyn, DarknessVisitor, Duduziq, Er Komandante, Fibonacci, Fred J, Fry1989, Herbythyme, Homo lupus, Juiced lemon, Klemen Kocjancic, Ludger1961, Morio, Nick, Reisio, Rocket000, SKopp, Sarang, Tryphon, VAI0 HK, Zscout370, 白布飄揚, 20 modifications anonymes

**Fichier:Flag of Papua New Guinea.svg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag\\_of\\_Papua\\_New\\_Guinea.svg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Papua_New_Guinea.svg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: User:Nightstallion

**Image:Cocos nucifera14.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Cocos\\_nucifera14.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Cocos_nucifera14.jpg) *Licence*: GNU Free Documentation License *Contributeurs*: Eugene van der Pijll

**Image:Kerala coconut.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Kerala\\_coconut.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Kerala_coconut.jpg) *Licence*: Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs*: Dan Iserman

**Image:Producción de Copra.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Producción\\_de\\_Copra.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Producción_de_Copra.jpg) *Licence*: Copyrighted free use *Contributeurs*: ArwinJ, Hecjosmen, Telim tor, 1 modifications anonymes

**Image:Tender coconut.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Tender\\_coconut.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Tender_coconut.jpg) *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs*: Magic Wiki, Mattes, Planemad, Roland zh, Wiki-uk, 1 modifications anonymes

**Image:Crackedcoconut PT.JPG** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Crackedcoconut\\_PT.JPG](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Crackedcoconut_PT.JPG) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: MarioM, 1 modifications anonymes

**Image:Coconut drink.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Coconut\\_drink.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Coconut_drink.jpg) *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.5 *Contributeurs*: Original uploader was Benjaminong at en.wikipedia Later versions were uploaded by Ravedave at en.wikipedia.

**Image:Ampas santan.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Ampas\\_santan.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Ampas_santan.jpg) *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs*: Meursault2004

**Image:Cononut milk.JPG** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Cononut\\_milk.JPG](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Cononut_milk.JPG) *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0,2.5,2.0,1.0 *Contributeurs*: S Sepp

**Image:Coprah\_HivaOa\_20061112.jpg** *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Coprah\\_HivaOa\\_20061112.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Coprah_HivaOa_20061112.jpg) *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs*: Sémhur ·[]·

## Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)