

nature et
vitamines



DANIEL SINCHOLLE

LE GUIDE DE L'HUILE DE COCO

Votre nouvelle huile santé



Surpoids, mémoire, cancer, peau et cheveux...

THIERRY
SOUCCAR



LE GUIDE
DE L'HUILE
DE COCO

DANIEL SINCHOLLE

nature et
vitamines



Collection dirigée par Brigitte Karleskind

Dans la même collection

CoQ10, la vitamine du cœur et de l'énergie

Vitamine D, mode d'emploi

Potassium, mode d'emploi

Arthrose, les solutions naturelles pour vos articulations

Allergies, les solutions naturelles

Stress, les solutions naturelles

Guide des compléments antioxydants

Syndrome prémenstruel, les solutions naturelles

Indispensable mélatonine

Un cerveau au top

Hyperactivité, la solution magnésium

Conception graphique et réalisation :

Catherine Julia (Montfrin)

Illustration : Idée Graphic (Toulouse)

ISBN : 978-2-36549-145-7

Imprimé par France Quercy à Mercuès

N° d'impression

Dépôt légal : 3^e trimestre 2015

© Thierry Souccar Éditions, 2015, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

SOMMAIRE

Introduction	7
PARTIE 1	
MENSONGES AUTOUR D'UNE HUILE	13
CHAPITRE 1	
Les recommandations officielles sur nos apports en graisses	15
CHAPITRE 2	
Une campagne calomnieuse contre l'huile de coco	29
CHAPITRE 3	
Ce que dit la science sur l'huile de coco	39
PARTIE 2	
LA NOIX DE COCO, UNE MERVEILLE DE LA NATURE	47
CHAPITRE 1	
Plein de bonnes choses dans une noix	49
CHAPITRE 2	
Une huile hors du commun	63
CHAPITRE 3	
L'huile de coco, pilier du régime cétogène	77

PARTIE 3

LES BIENFAITS DE L'HUILE DE COCO SUR LA SANTÉ 87

CHAPITRE 1

Perdre du poids avec l'huile de coco 89

CHAPITRE 2

**Une nouvelle arme contre les maladies
cardiovasculaires 113**

CHAPITRE 3

Un puissant anti-cancer 133

CHAPITRE 4

Une huile qui protège le cerveau 139

CHAPITRE 5

Un antimicrobien naturel et merveilleux 151

CHAPITRE 6

Le secret d'une belle peau et de beaux cheveux 161

PARTIE 4

L'HUILE DE COCO EN CUISINE 171

CHAPITRE 1

Comment consommer l'huile de coco ? 173

CHAPITRE 2

Cuisiner avec l'huile de coco	177
-------------------------------	-----

CHAPITRE 3

À vos fourneaux !	181
Salade façon cocœsar	182
Salade exotique de poulet	183
Bisque de courge	184
Crevettes coco-lardons	185
Filet mignon aux patates douces	186
Fondue bretonne	187
Poêlée de crevettes	188
Wok de bœuf aux épices	189
Lotte au curry	190
Tapas d'oignons au parmesan	191
Petits toasts crabe-coco	192
Brochettes de crevettes marinées au coco	193
Nouilles chinoises sautées aux légumes	194
Cake aux épices	195
Mousse au chocolat	196
Cookies chocolat-coco	197
Brioche tressée	198
Crumble aux pommes	199
Moelleux coco	200
Vinaigrette à l'huile de coco	201
Pâte brisée façon Belle-Île	202
Smoothie ananas-coco	203

Conclusion 205

Bibliographie 207

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce livre ne peuvent pas remplacer un avis autorisé.

Avant toute automédication, consultez un médecin

INTRODUCTION

LA PLUPART DU TEMPS, SI VOUS PARLEZ À VOTRE famille, vos amis, des collègues de travail, ou encore votre médecin ou votre nutritionniste, d'utiliser l'huile de noix de coco pour la cuisine, au mieux vous les verrez esquisser un sourire dubitatif, au pire ils vont partir dans un fou rire en se moquant de votre niveau de connaissances en nutrition. Eh oui, encore aujourd'hui, beaucoup de personnes considèrent que cette huile est mauvaise pour la santé parce que c'est une source de graisses saturées qui « bouchent les artères », probablement parce que, par association d'idées, l'aspect solide ou semi-solide de l'huile de coco (comme le beurre, le saindoux, le lard, tous des corps gras riches en graisses saturées) donne l'impression de pouvoir obturer plus facilement les artères que des huiles plus fluides.

Les choses sont en train d'évoluer, mais encore faut-il se donner la peine de suivre les dernières actualités scientifiques. De plus en plus de chercheurs, d'experts scientifiques et médicaux publient des travaux et des revues qui remettent en cause tout ce qui a été dit sur l'huile de noix de coco et demandent, soit de revoir, soit

carrément d'annuler tout ou partie des recommandations nutritionnelles qui avaient été proposées pour les acides gras saturés. Ce livre, appuyé sur des travaux récents, va vous montrer que cette huile a été injustement critiquée et qu'elle est en réalité une graisse alimentaire de très bonne qualité, que l'on peut utiliser en cuisine, et même en cosmétique, pour entretenir une bonne santé.

L'huile de coco n'est pas le diable en cuisine

De nombreux travaux prouvent que l'huile de coco n'est pas l'ennemi public que l'on a voulu nous faire croire mais qu'au contraire, elle présente de nombreux avantages pour notre santé. Saviez-vous par exemple que, fractionnée, elle est utilisée par voie intraveineuse en milieu hospitalier depuis de très nombreuses années pour alimenter des patients gravement blessés ? Que l'huile de coco contient des acides gras et d'autres composés naturels identiques à ceux du lait de femme ?

Alors pourquoi cette huile est-elle si souvent décriée ? Pourquoi n'entend-t-on pas parler de ses bienfaits pour la santé ? De son utilisation dans les hôpitaux ? De sa ressemblance avec le lait maternel ?

La première des choses que j'ai découverte c'est qu'assez peu d'articles « grand public » ont été consacrés à l'huile de coco. On en parle peu dans les magazines et

même dans les ouvrages de nutrition scientifique. Et quand on en parle, les auteurs sont au diapason pour la critiquer et déclarer qu'elle est mauvaise pour la santé parce qu'elle est riche en acides gras saturés, sans plus d'explications. Comme si une chape de plomb était tombée sur le sujet. Je dois dire que j'ai tout de même trouvé quelques auteurs qui ont relevé la tête et se sont extraits du « politiquement correct », pour trouver quelques qualités à l'huile de coco, mais sans donner beaucoup de détails.

En grattant dans la littérature scientifique et médicale, je me suis aperçu que des travaux remarquables existaient et avaient été publiés mais qu'apparemment ni les journalistes ni le public ne les avaient lus.

Un aliment utilisé pour de nombreuses maladies

J'ai découvert que l'huile de noix de coco est un aliment naturel exceptionnel, facilement disponible, utilisé depuis l'Antiquité et que le monde moderne a presque oublié. Nous verrons comment cette huile a été l'objet d'une diffamation choquante et parfois même irritante. J'ai appris que l'huile de coco est utilisée dans la médecine traditionnelle pour soigner le psoriasis, éliminer les pellicules, récupérer plus vite de la grippe, contre les cystites, la fatigue chronique, les hémorroïdes, entre autres. La littérature scientifique rapporte aussi son

utilisation possible dans le traitement des caries dentaires, des ulcères gastro-intestinaux, l'hyperplasie bénigne de la prostate, le cancer, l'épilepsie, la maladie d'Alzheimer, l'herpès génital, l'hépatite C et le sida.

Aujourd'hui des malades atteints de cancer ou de maladie d'Alzheimer voient leur situation bien améliorée par l'état de cétose que provoque le jeûne ou l'huile de noix de coco.

On a longtemps accusé les acides gras saturés de faire monter le taux de cholestérol et le risque de maladies cardiovasculaires. Plusieurs travaux montrent aujourd'hui qu'ils ne contribuent pas plus que d'autres acides gras à l'athérosclérose.

On a compris également que remplacer dans l'alimentation les acides gras saturés par des acides gras polyinsaturés, sans prendre en compte la structure chimique de ces acides gras, ou par des glucides, est néfaste pour la santé.

Une composition unique

Les avantages santé de l'huile de coco sont liés à sa composition particulière en acides gras qui sont métabolisés suivant une voie inhabituelle très efficace. L'huile de coco soulage ainsi le métabolisme cellulaire classique et facilite le fonctionnement de cellules comme celles des muscles, du cerveau, des nerfs et d'autres. La palette de possibilités offertes par l'huile de coco est impressionnante et j'ai écrit ce livre pour vous les faire partager.

Pourquoi ce livre

Je suis pharmacologue spécialisé en nutrition, et mes connaissances sur les modes d'action des médicaments m'ont permis de voir les aliments sous un autre jour et de mettre en parallèle les modes d'action des nutriments dans notre organisme. J'ai ainsi pu découvrir peu à peu certains des secrets de la relation étroite entre l'alimentation et la santé. Cela m'a permis de mettre en lumière ce qu'il est souhaitable de faire et de ne pas faire en matière d'alimentation pour vivre longtemps et en pleine forme.

Mon propos dans ce livre est de dissiper les mythes et les fausses croyances qui polluent ce chapitre des sciences de la nutrition et de souligner les avantages incroyables de l'huile de noix de coco. Comme j'ai l'habitude de le faire, toutes les affirmations qui figurent dans le texte s'appuient sur des études médicales ou des rapports scientifiques publiés et mon expérience personnelle. La liste de références bibliographiques est présentée à la fin du livre.

Peut-être qu'après avoir lu ce livre, certaines personnes auront encore un réflexe incontrôlable de retenue et se demanderont si l'huile de coco est vraiment bénéfique pour leur santé. Prenons quelques secondes et laissons s'exprimer le bon sens : comment l'huile de noix de coco pourrait-elle être nuisible alors

que la noix de coco et son huile composent le socle de l'alimentation de millions de gens en Asie, dans les îles du Pacifique, en Afrique et en Amérique centrale et ce depuis des milliers d'années. Le monde entier reconnaît que ces populations ont une meilleure santé que les populations occidentales. Avant que ne soient introduits et importés chez eux des produits alimentaires modernes, transformés par l'industrie, la plupart de ces populations dépendaient presque entièrement de la noix de coco pour vivre. Ils ne souffraient pas de maladies cardiaques, de cancer, d'arthrite, de diabète et d'autres maladies dégénératives. Je suis persuadé qu'il sera rapidement évident pour vous que l'huile de noix de coco n'est pas la vilaine et méchante huile que l'on a tenté de nous faire croire.

UNE NOUVELLE ARME CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

L'OBSERVATION PIVOT DU RÔLE DE LA NOIX DE COCO dans la santé cardiovasculaire est la suivante : la noix de coco est l'un des aliments de base pour les habitants des îles du Pacifique depuis des milliers d'années, et ces populations font partie de celles qui comptent le moins d'individus touchés par les maladies cardiovasculaires.

Le bon sens suggère que si les graisses de ces fruits étaient aussi mauvaises qu'on nous l'a fait croire (voir page 29), toutes ces populations auraient disparu depuis longtemps. De plus il n'est pas anodin de constater que depuis qu'elles ont adopté une alimentation « moderne » avec des aliments transformés, des plats préparés ou des huiles végétales raffinées, les maladies cardiovasculaires et d'autres maladies dégénératives commencent à apparaître.

Depuis le XVI^e siècle, les explorateurs des mers du Sud ont longtemps pensé que les habitants des îles devaient connaître une fontaine de jouvence gardée

secrète. Cette fontaine merveilleuse pourrait être la noix de coco, le fruit de l'« arbre de vie » comme elle est appelée localement.

Ce n'est que relativement récemment que la science s'est interrogée sur les secrets de bonne santé des insulaires et a découvert les nombreuses vertus bienfaisantes de l'huile de coco. Nous savons maintenant que c'est une alimentation à base de noix de coco qui confère aux insulaires leur fraîcheur, leur bonne santé et leur apparente jeunesse.

Peu de problèmes cardiovasculaires sur les atolls du Pacifique

Il a été observé depuis très longtemps que les habitants des îles du Pacifique et d'Asie qui ont une alimentation riche en noix de coco présentent peu de maladies cardiovasculaires, de cancers et autres maladies dégénératives.

L'une des premières études qui ait été menée sur une population consommant un régime gras essentiellement à base de noix de coco est l'étude des îles Pukapuka et Tokelau (Prior, 1981) que nous avons évoquée page 43. Il s'agit d'une étude sur le long terme, multidisciplinaire, mise sur pied pour évaluer la santé de gens vivant sur des atolls et la conséquence de leur migration vers la Nouvelle-Zélande, où ils seraient exposés aux influences de la société occidentale et à son alimentation. Ces études

ont démarré au début des années 1960 et portent sur la totalité de la population des deux îles, c'est-à-dire environ 2 500 personnes.

Ces îles se trouvent près de l'équateur dans le Pacifique Sud. Pukapuka est un atoll dans les îles Cooks nord et Tokelau, un autre atoll, situé à 600 km au sud-est. Les deux atolls dépendent juridiquement de la Nouvelle-Zélande. Les populations des deux îles ont été tenues relativement longtemps à l'écart des influences occidentales, si bien que leur culture et leur alimentation sont restées celles de leurs ancêtres pendant des milliers d'années. Pukapuka et Tokelau font partie des îles polynésiennes les plus isolées et ont assez peu d'échanges avec les non-polynésiens.

Les sables coralliens de ces îles sont poreux, pauvres en humus et ne permettent pas aux plantes qui poussent sur d'autres îles tropicales de se développer. Les cocotiers, quelques fruits tropicaux à amidon (banane) et quelques légumes-racines fournissent l'essentiel de la nourriture à la population locale. Le poisson de l'océan, le porc et la volaille constituent le peu de viande qu'ils consomment. De la farine, du riz, du sucre et de la viande en conserve sont apportés occasionnellement par des bateaux de passage. Leur alimentation est riche en fibres et pauvre en sucres. L'alimentation standard des deux îles est riche en graisses provenant de la noix de coco.

Tous les repas contiennent de la noix de coco, sous une forme ou sous une autre. La noix verte fournit la boisson principale, la noix mature, râpée ou en crème, est cuisinée avec

la racine de taro, le fruit à pain ou le riz, et de petits morceaux de chair de coco servent d'en-cas dans la journée. Les légumes et le poisson sont cuisinés avec de l'huile de coco.

À Tokelau, le jus de coco est utilisé comme édulcorant et pour faire lever le pain.

UN EFFET GLOBAL SUR LA SANTÉ

Les chercheurs rapportent que la santé globale des insulaires du Pacifique est extrêmement bonne comparée aux standards occidentaux. Aucun signe de néphropathie ou d'hypothyroïdie qui pourrait toucher au métabolisme des graisses, et pas d'hypercholestérolémie. Tous les habitants sont sveltes et en bonne santé, malgré leur alimentation très riche en acides gras saturés. En réalité, la population toute entière présente un ratio poids/taille idéal si on le compare aux valeurs retrouvées chez nous. Les problèmes digestifs sont rares, en particulier la constipation. Les gens ne connaissent presque pas l'athérosclérose, les maladies de cœur, les colites, le cancer du côlon, les hémorroïdes, les ulcères et les appendicites.

Les Tokelauans ont semblé ignorer les recommandations de l'Association américaine du cœur (AHA) qui indiquent que les apports en graisses ne doivent pas dépasser 30 % des calories totales, et qu'un maximum de 10 % de ces

calories totales ne soient apportées par les acides gras saturés. En effet, près de 60 % de leurs calories proviennent des graisses, et presque toutes les graisses sont saturées puisqu'elles sont issues pour l'essentiel de la noix de coco.

Dans le régime pukapukan, les graisses sont aussi saturées, dérivées de la noix de coco et représentent 35 % des calories totales.

Rappelez-vous, le régime occidental typique prévoit 32 à 38 % d'énergie sous forme de graisses, la plupart sous forme d'huiles végétales industrielles et limitées à 8 % pour les graisses saturées. Au contraire dans cette étude, les insulaires consomment beaucoup plus de graisses (saturées qui plus est) que les Occidentaux, et affichent une très bonne santé.

Prior et ses collègues ont mesuré les niveaux de cholestérol sanguin des insulaires de Pukapuka et ont noté qu'ils étaient 70 à 80 milligrammes plus bas que les taux théoriques recommandés et variaient de 170 à 208 mg pour 100 ml. Chez les Tokelauans, le niveau de cholestérol est un peu plus élevé parce que 60 % des calories qu'ils reçoivent proviennent des graisses, dont 50 % de graisses saturées. Leur consommation alimentaire totale, dont la farine importée, le riz, le sucre, la viande est également plus élevée. Le cholestérol et les acides gras polyinsaturés apportés par l'alimentation sont peu présents dans les deux groupes. Les chercheurs indiquent que les maladies vasculaires sont quasiment absentes dans les deux populations et concluent dès 1981 que rien ne montre que la prise d'acides gras majoritairement saturés de la noix de coco puisse présenter un danger.

UN CHANGEMENT D'ALIMENTATION AUGMENTE LE RISQUE VASCULAIRE

La migration des habitants de Tokelau, de leurs atolls vers la Nouvelle-Zélande, a entraîné une modification importante de leur environnement. Cette migration a été associée à une modification de leur consommation de graisses et a provoqué une augmentation du risque d'athérosclérose. Ce changement de lieu s'est accompagné d'une chute de 50 à 41 % de l'énergie apportée par les graisses, d'une augmentation de la prise alimentaire de cholestérol d'environ 340 mg par jour et d'une augmentation de la consommation d'acides gras polyinsaturés et de sucre. La diminution des apports en gras lié à l'arrivée en Nouvelle-Zélande, a entraîné une augmentation de la consommation de pain blanc, de riz, de viande, et une diminution de produits riches en fibres tels que certains dérivés de la noix de coco.

De l'huile de coco tous les jours, c'est bon pour le cœur et les vaisseaux

Une autre série d'études, réalisées dans les années 1990, s'est intéressée à la santé et à l'alimentation de la population de l'île Kitava dans le Pacifique Sud, près de la Papouasie-Nouvelle-Guinée. Pendant plusieurs années les chercheurs de l'université de Lund en Suède ont étudié une

population d'environ 12 000 personnes qui maintenaient leurs traditions ancestrales en mangeant beaucoup de noix de coco et notamment d'huile de coco.

En même temps qu'ils observaient une forte consommation de noix de coco, ils n'ont trouvé aucun signe de maladie cardiaque, pas d'hypertension, pas d'athérosclérose, pas d'angine de poitrine, pas de décès par ischémie du myocarde, ni d'AVC. Aucun décès par ce type de maladie n'a été enregistré sur l'île pendant la durée de l'étude.

Même chez les personnes les plus âgées de la communauté, souvent centenaires et encore actives sur un plan physique, aucun signe de démence ou de maladies cardiaques n'a été relevé. **Ces personnes consomment de l'huile de noix de coco tous les jours.** Cette étude montre bien que l'huile de noix de coco est non seulement sans danger mais est même bénéfique pour le cœur.

Comment ça marche ?

Dans les pays occidentaux, les maladies cardiovasculaires sont responsables d'environ 30 % des décès. Elles regroupent les maladies du cœur et les maladies des vaisseaux.

Parmi les maladies des vaisseaux, l'athérosclérose, **qui correspond à une maladie de l'artère qui rétrécit,** est présente chez une grande partie des personnes qui décèdent. Les experts s'accordent pour dire que

cette maladie pourrait être en partie évitée par des modifications du style de vie, en particulier sur le plan alimentaire.

L'examen au microscope de petites artères de patients décédés d'infarctus ou d'AVC montre un durcissement général de la paroi du vaisseau et la présence dans la paroi de dépôts, fibreux, inflammatoires, calcifiés, quelquefois riches en lipides et en globules blancs. On parle alors d'une artère athéroscléreuse, qui a permis à une plaque d'athérome de se développer.

D'ABORD, UNE AFFAIRE DE GÈNES

Ce sont les gènes qui régulent toutes les synthèses des molécules biologiques de notre organisme : les systèmes enzymatiques, les récepteurs biologiques et les éléments de structure. Certains facteurs, dépendants de gènes, jouent un rôle dans l'ensemble des processus physiopathologiques qui pilotent la formation de la plaque d'athérome, qui finalement conduira à l'athérosclérose.

ET LE CHOLESTÉROL DANS TOUT ÇA ?

De nombreuses études ont suggéré que le « bon » cholestérol (HDL) est un facteur indépendant, inversement lié à la survenue d'une maladie cardiovasculaire, c'est-

à-dire que plus on aurait dans notre sang du « bon » cholestérol, moins on aurait de risque cardiovasculaire. Pourtant plusieurs grands essais contrôlés n'ont pas pu démontrer que l'augmentation du bon cholestérol réduisait l'incidence des événements cardiovasculaires ou ralentissait la progression de l'athérosclérose. D'ailleurs, les récentes recommandations internationales américaines ne préconisent plus d'augmenter le taux de « bon » cholestérol pour prévenir la maladie cardiovasculaire athéromateuse.

Depuis les premières conclusions de l'étude de Framingham dans les années 1960, impliquant le bon et le mauvais cholestérol dans l'athérosclérose, les choses ont évolué, notamment en matière de relation entre la taille et le nombre des lipoprotéines, ces particules qui transportent le cholestérol, et leur implication dans l'athérogenèse. Aujourd'hui la communauté scientifique s'accorde pour attribuer aux petites particules LDL (lipoprotéine de basse densité) un rôle essentiel dans l'athérogenèse, associé d'ailleurs à une résistance à l'insuline et un risque plus élevé de maladie coronaire. Reste à connaître l'influence de l'alimentation sur la distribution des différentes tailles de particules LDL. En 2004, l'équipe de Sjogren a étudié la relation pouvant exister entre les acides gras alimentaires et le « profil » LDL de 291 hommes en bonne santé. Les résultats obtenus montrent que certains acides gras saturés sont associés à un profil LDL plus favorable alors qu'un acide gras polyinsaturé, précurseur de l'acide arachidonique présent dans les huiles végétales, est associé à un profil de petites LDL

(le profil le plus athérogène). Ils en concluent que le profil des LDL peut être modifié par l'alimentation et que certains des acides gras saturés présents dans l'huile de coco auraient des effets bénéfiques sur la santé des vaisseaux.

Le Dr William Kannel qui a participé à l'étude Framingham a rapporté en 1979 que 80 % des individus qui développent une maladie des artères coronaires ont des taux sanguins de cholestérol total (« bon » et « mauvais ») équivalents à ceux qui ne développent pas de maladie. En 2003, Ravnskov a montré que des femmes âgées avec un cholestérol élevé vivent plus longtemps et en meilleure santé que d'autres femmes. D'où la question : doit-on véritablement abaisser une hypercholestérolémie de manière aussi drastique et assidue que le préconisent l'industrie du médicament et le corps médical ?

Rappelons que le cholestérol est un des éléments structurels de nos cellules, particulièrement de celles du cerveau. Certains chercheurs pensent même que l'augmentation de la fréquence de la maladie d'Alzheimer pourrait être en partie expliquée par un contrôle exagéré du taux de cholestérol.

En conclusion, quelles que soient les réponses à ces questions, il semble inutile voire nuisible de penser le cholestérol responsable, de plus il apparaît que l'huile de noix de coco ne fait pas partie des acteurs du processus d'athérogenèse. Elle ne peut pas être accusée d'être à l'origine des plaques d'athérome, comme cela a souvent été proclamé. En fait, elle pourrait même être antiathérogène et

être intégrée à tout régime alimentaire, au même titre que les fruits et les légumes. Évidemment, et comme pour tout ingrédient, elle doit être consommée avec discernement, de manière à équilibrer les différentes catégories d'acides gras et les différentes catégories de nutriments énergétiques.

L'HUILE DE COCO NE FAIT PAS AUGMENTER LE CHOLESTÉROL

Dans une étude réalisée aux Philippines, une dizaine d'étudiants en médecine ont testé des régimes alimentaires qui différaient selon le niveau de graisses animales et d'huile de coco.

Les calories totales apportées par les graisses étaient de 20, de 30 ou encore de 40 %, sous différentes combinaisons d'huile de noix de coco et de graisses animales. Pour chacun des 3 groupes, quand le rapport graisse animale/huile de coco est égal à 1, 1/2 et 1/3, aucune variation significative des niveaux de cholestérol n'a été observée.

Ce n'est que lorsque le rapport graisse animale/huile de coco est supérieur à 1, c'est-à-dire quand la consommation de graisses animales est supérieure à celle d'huile de coco et quand les calories apportées par les graisses totales atteignent 40 % que l'on rapporte une augmentation significative des taux de cholestérol. Cette étude permet de conclure que non seulement l'huile de coco n'a pas d'effet sur l'augmentation du taux de cholestérol mais qu'elle pourrait même contrer l'effet hypercholestérolémiant des graisses animales.

Filet mignon aux patates douces

< 6 personnes > < Préparation : 10 min > < Cuisson : 1 h 30 >

- 2 filets mignons de porc
- 3 grosses patates douces
- ½ litre de lait de coco
- 2 brins de coriandre
- 20 g de gingembre
- ½ anis étoilé
- 6 pincées de cannelle en poudre
- 8 pincées de muscade râpée
- Sel

Rincer les patates douces, les éponger, effeuiller la coriandre, peler le gingembre et le couper en fines lamelles. Couper les filets mignons en tranches de 1,5 cm et les placer dans une cocotte en fonte avec le lait de coco, le gingembre, l'anis étoilé, la cannelle, la muscade, saler, couvrir.

Mettre la cocotte sur la plaque du four et placer à côté les patates douces, laisser cuire pendant 1 h 30 à thermostat 5, en retournant plusieurs fois les patates.

Retirer les tranches de filet mignon de la cocotte et faire réduire sur feu moyen le lait de coco aromatisé jusqu'à ce qu'il soit velouté. Y faire réchauffer la viande quelques minutes avant de servir accompagné des patates douces coupées en gros morceaux.

Variante : le porc peut être remplacé par un poulet coupé en morceaux.

Brochettes de crevettes marinées au coco

< 4 personnes > < Préparation : 10 min > < Cuisson : 4 min >

- 16 crevettes roses cuites
- 100 ml de lait de coco
- 2 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à s. de raisins de Corinthe
- 2 citrons verts
- 1 c. à s. d'amandes concassées
- 1 pincée de piment
- ½ bouquet de coriandre
- Sel

Dans un bol, mélanger le lait de coco et 1 c. à s. d'huile de coco fondue, le jus d'1 citron vert, une pincée de sel.

Décortiquer les crevettes en conservant la queue. Les placer dans un plat creux et arroser du mélange à l'huile de coco.

Ajouter la moitié de la coriandre et le piment. Filmer et laisser mariner à la température de la pièce pendant au moins 1 heure.

Faire chauffer 1 c. à s. d'huile de coco dans une poêle, saisir les crevettes marinées 2 minutes de chaque côté.

Sur de petites piques en bois, piquer les crevettes en alternant avec quelques grains de raisin de Corinthe. Ranger les brochettes dans un plat, parsemer d'amandes concassées et de coriandre ciselée. Servir avec des rondelles de citron vert.

Moelleux coco

< 6 personnes > < Préparation : 10 min > < Cuisson : 30 min >

- 100 g de farine
- 70 g de noix de coco râpée
- 100 ml de lait de coco
- 50 g de sucre
- 40 g d'huile de coco
- 2 gros œufs
- 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait de coco, l'huile fondue et fouetter à nouveau. Incorporer la noix de coco râpée et la farine puis bien mélanger pour que la préparation soit homogène.

Dans un autre récipient, monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement au mélange à la noix de coco.

Verser la pâte dans un moule à bords hauts de 20 centimètres de diamètre préalablement enduit d'huile de coco. Mettre au four 30 minutes.

Ce moelleux, léger et aérien, est destiné à ceux qui adorent la noix de coco.



ACHETER CE LIVRE

LE GUIDE DE L'HUILE DE COCO

216 pages

Format 11 x 18

9.90 €

L'huile de coco, un véritable élixir santé-beauté

Ce guide complet et accessible à tous va vous faire découvrir les innombrables bienfaits de l'huile de noix de coco.

Longtemps dénigrée en raison de sa richesse en graisses saturées, l'huile de coco est aujourd'hui reconnue comme une huile extraordinairement saine, car elle renferme des **triglycérides à chaîne moyenne**, des graisses utilisées très rapidement, qui ne sont pas stockées.

Découvrez les multiples usages, souvent méconnus, de l'huile de coco – conseils d'utilisation à l'appui.

- Savez-vous qu'en l'intégrant à votre régime, vous pouvez perdre du poids plus rapidement ?
- Qu'elle est l'huile de choix pour la cuisson ?
- Qu'elle peut vous aider à triompher des infections ?
- Qu'elle est recommandée pendant un traitement contre le cancer ?
- Qu'elle peut retarder l'apparition d'Alzheimer ?
- Qu'elle nourrit les cheveux et leur donne de la brillance ?
- Qu'elle améliore l'hydratation de la peau et prévient les rides ?
- Qu'elle est non seulement sans danger mais prévient même hypertension et athérosclérose ?

Lisez ce guide et vous ne pourrez plus vous passer d'huile de coco !

BONUS

- Des repères pour bien la choisir et l'utiliser
- 20 recettes incontournables pour la cuisiner au quotidien
- Des conseils pour en faire votre alliée « beauté » : spray hydratant, masque capillaire, fortifiant ongles, lotion anti-eczéma...

Daniel Sincholle est docteur en pharmacie et pharmacologue, spécialisé en nutrition. Il est co-auteur du Guide des compléments antioxydants.

ISBN : 978-2-36549-145-7



9 782365 491457

www.thierrysouccar.com

Prix 9,90 € TTC France