

HUILE DE COCO

il était une fois... le cocotier, arbre aux nombreuses ressources !

Son bois est utilisé dans la construction, ses palmes pour le chauffage, l'écorce de ses noix pour les rembourrages de sièges de voiture, le nectar de sa fleur comme sucre, et son fruit comme chair, farine, eau, et huile...



700 tonnes

d'huile sont produites chaque année par la France, via La Réunion, la Guyane et la Martinique.



L'archipel des Philippines est le premier producteur et exportateur mondial d'huile de coco vierge.

comment est-elle produite ?

Le cocotier est un arbre tropical.

Pas embêtant, il pousse facilement sur n'importe quel type de sol, même gorgé d'eau de mer ou sablonneux. Il faut en moyenne 10 à 30 ans à un cocotier pour atteindre sa production maximale, où il produira environ 400 noix de coco par an.

Si la chair est pressée à basse température, on obtient de l'huile de coco.

Toute la transformation de la noix en huile est faite à la main : on pèle la première peau, puis la chair fraîche est lavée, triée, et broyée en farine.

Cette farine est séchée, et ensuite moulue longuement, pressée jusqu'à ce que l'huile sorte.



huile de coprah

C'est ce qu'on obtient si on chauffe à très haute température la chair de coco

Cette matière grasse ultra raffinée est utilisée par l'industrie agro-alimentaire dans les biscuits, gâteaux, plats préparés,...

14 centimes

c'est le prix touché par les producteurs sur de l'huile de coco vendue 20 dollars

c'est bon pour la santé ?

Elle contient de l'acide laurique, un acide gras aux propriétés hydratantes, et de la vitamine E, un antioxydant naturel.

L'huile de coco reste une matière grasse: elle renferme 82% de graisses saturées, dont la consommation doit être modérée pour ne pas augmenter le taux de cholestérol.

Les scientifiques sont en désaccord sur ses prétendus bénéfices ou dangers.



c'est écolo ?

La demande d'huile de coco augmente de 10% par an,

ce qui encourage fortement les producteurs à augmenter leur production:

la monoculture de cocotiers entraîne l'emploi massif de produits chimiques, la déforestation aggrave la disparition de l'habitat naturel de nombreuses espèces endémiques (plantes, animaux, mollusques ne vivant qu'à un seul endroit sur Terre), et l'exploitation d'hommes ou de singes pour la récolte.

La transformation nécessite l'emploi de nombreux solvants, puis son transport fait exploser son empreinte carbone.



66 espèces

sont directement menacées par la surproduction d'huile de coco, comme les tarsiers, plus petits primates du monde

buyOrNot

Application indépendante, elle décrypte l'impact social et nutritionnel d'un produit : impact sur l'environnement, bien-être animal et humain, composition saine,...

on fait quoi ?

On privilégie une huile de coco bio, extraite à froid dans des conditions éthiques
Pour minimiser au maximum l'empreinte écologique d'un tel produit, choisissez-la de qualité biologique, extraite à froid pour préserver ses vitamines et antioxydants, non raffinée et non désodorisée pour éviter l'emploi de solvants toxiques. Pour savoir quelle marque respecte vos convictions, utilisez une application comme BuyOrNot.

On réduit sa consommation
L'huile de coco est un aliment exotique, dont la culture et la fabrication ont un fort impact sur l'environnement. Remplacer l'huile de palme par l'huile de coco ou l'inverse, ce n'est pas la solution. Toute monoculture intensive, que ce soit celle de soja, de palme ou d'huile de coco, entraîne de la déforestation: la diversité, la polyculture et le respect des cultures locales sont des objectifs plus respectueux de la planète et tous ses habitants.

On se tourne vers les huiles locales
Cuisinez avec des huiles cultivées en France, adaptées à votre usage:
- Huile de colza, d'olive, de lin, chanvre ou noix, sensibles à la chaleur, sont à réserver aux assaisonnements à froid (salades, sauces,...etc)
- Huile de pépins de raisin, de tournesol oléique, huile d'olive (jusqu'à 210°C) peuvent être utilisées en cuisson (dans des gâteaux, pour rôtir des légumes, etc...).

Plus d'infos

"Durabilité des huiles végétales", rapport du Gouv. Français, Déc. 2016
Documentaire "Noix de coco, le fruit du paradis" France 5
Article "Les meilleures huiles pour la santé", à lire sur [La Nutrition.fr](#)

FONDATION
GoodPlanet

HUILE D'OLIVE

GÂTEAU AUX MANDARINES & HUILE D'OLIVE



4 MANDARINES

ÉTAPE 1 LES FRUITS



Laver les mandarines à l'eau claire, sans retirer la peau.
Zester les 3 premières, et mettre la 4e de côté.

ÉTAPE 2 LES INGRÉDIENTS SECS



320G
FARINE



150G
SUCRE DE CANNE



1 CUILLÈRE À CAFÉ
LEVURE



1 PINCÉE
SEL



1/2 CUILLÈRE À CAFÉ
BICARBONATE DE SOUDE

Dans un grand récipient, mélanger ensemble la farine, le sucre, la levure,
le bicarbonate de soude, le sel, et le zeste des trois mandarines.

ÉTAPE 3 LES INGRÉDIENTS LIQUIDES



160G
JUS DE
MANDARINE



30G
PULPE DE
MANDARINE



100G
HUILE D'OLIVE



100G
EAU TIÈDE

Presser les 3 mandarines, récupérer le jus et la pulpe,
et les ajouter dans le récipient. Mélanger.

Ajouter l'huile d'olive et l'eau tiède,
mélanger une dernière fois.

Huiler un moule à gâteau, et y verser la pâte.

ÉTAPE 4 LA CUISSON

Faire cuire 1H05 à 180°C, jusqu'à ce que
la pointe du couteau ressorte sèche.

ÉTAPE 5 LE GLAÇAGE



1 CUILLÈRE
À SOUPE
SUCRE

Zester la 4e mandarine, mélanger le zeste
avec le sucre dans un petit bol,
et mettre de côté.

Récupérer ensuite le jus de cette mandarine,
et réserver dans un second petit bol.

A la sortie du four, badigeonner le gâteau du jus,
saupoudrer du sucre.

Bien laisser refroidir avant de servir.

