

HUILE de COCO

Comment cuisiner cet aliment anti-Alzheimer ?



Évelyne et Didier Le Bail ont réalisé ensemble un ouvrage qui, d'une part, explique en détail comment et pourquoi l'huile de coco nourrit le cerveau et, d'autre part, permet de la mettre au menu dans des recettes savoureuses et faciles à cuisiner.

La médecine peine à trouver un ou des remèdes à la maladie d'Alzheimer, tandis que cette pathologie touche toujours plus de personnes. Or, on sait aujourd'hui qu'il existe une manière de mettre toutes les chances de son côté pour freiner ce déclin cognitif : nourrir autrement son cerveau, en consommant un maximum d'acides à chaîne moyenne. C'est là qu'intervient l'huile de coco ! Particulièrement riche en ces acides gras précieux, elle améliore l'état de santé (en particulier la mémoire) dans 90 % des cas...

ABSENTE DE NOTRE PATRIMOINE CULINAIRE

On voit peu de cocotiers chez nous, surtout au nord de la Loire... Et il faut dire que jusqu'à ces dernières années, peu d'entre nous connaissaient ou consommaient d'huile de coco. Mais, maintenant qu'on en connaît les vertus, on voudrait tous en prendre. Alors, certes, on

peut se contenter de l'absorber à la petite cuillère, mais c'est plus facile et plus agréable de l'intégrer dans nos recettes. Attention, ne choisissez pas n'importe quelle huile de coco pour faire vos recettes. Comme le rappellent les auteurs du livre, au moment de la choisir, veillez à ce qu'il s'agisse d'une huile vierge, de première pression à froid et issue de l'agriculture biologique. Et ils soulignent : « Attention : ce qu'on appelle huile de coprah est de l'huile de coco "RBD" (Raffinée, Blanchie, Désodorisée). À éviter à tout prix ! »

UN GUIDE PRATIQUE

Dans leur livre, Évelyne et Didier Le Bail ont donc rassemblé l'essentiel : des réponses à toutes les questions que l'on peut se poser sur les vertus de l'huile de coco, et des recettes pour la mettre en menu chaque jour sans jamais s'en lasser. Voici quelques-unes des recettes concoctées par Évelyne !



CURRY DE POISSON

POUR 2 PERSONNES
Cuisson : 1 h à 1 h 30 à feu moyen

Ingrédients :

- 300 à 400 g de poisson blanc (merlan, cabillaud, etc.)
- 500 g de pommes de terre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 g d'huile de coco
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, curcuma, coriandre, macis (ou noyade) en poudre