

# NOCE DI COCCO

## il frutto dalle mille virtù

*50 ricette per scoprirne benefici e sapori*

Ricette di Bérengère Abraham

Introduzione e consigli di Florence Solsona, nutrizionista

Fotografie di Fabrice Besse

red!

# INDICE



• <b>GLI EFFETTI BENEFICI DELLA NOCE DI COCCO</b> .....	4
• <b>UN FRUTTO STRAORDINARIO DA APPREZZARE SOTTO OGNI FORMA</b> .....	6
• <b>PRIMA COLAZIONE</b>	
Smoothie bowl banana-cocco .....	10
Granola con fiocchi d'avena, chips di cocco e grano saraceno .....	12
Porridge con semi di chia e frutti rossi .....	13
Brioche alla noce di cocco .....	14
Piccole crêpes thai alla noce di cocco .....	16
Pancakes al cocco e macedonia di mango .....	18
Biscottini con farina di cocco .....	20
Smoothie ananas-cocco .....	21
• <b>APERITIVI, ANTIPASTI E PRIMI</b>	
Vellutata di carote all'olio di cocco .....	22
Minestrone di zucca al latte di cocco .....	24
Plumcake al cocco con pancetta e piselli .....	25
Tartare di orata e cocco al limone .....	26
Pâté di pollo alla panna di cocco .....	28
Crema di patate dolci e porri al latte di cocco .....	30
Crema di avocado al cocco, con mandorle ed erba cipollina .....	32
Blinis di farina di cocco con avocado e salmone .....	34
Punch al cocco molto facile .....	36
Pasta alle verdure croccanti e conchiglie al latte di cocco .....	38
• <b>SECONDI E PIATTI UNICI</b>	
Quiche di porri con cocco e nocciole .....	40
Polpettine di pesce alle erbe e al cocco .....	41
Spadellata di gamberi e frutta all'olio di cocco .....	42

Tagliolini saltati e verdure all'olio di cocco .....	44
Bastoncini di pollo impanati al cocco e macedonia di mango .....	46
Curry rosso alle verdure verdi .....	48
Zuppa di pollo al latte di cocco, citronella e zenzero .....	50
Quiche alle bietole con pinoli .....	52
Curry indiano di pollo alle verdure .....	54
Carpaccio di capesante al latte di cocco, limone e coriandolo .....	56
Calamari, piselli e taccole con salsa cocco-citronella .....	58
Verdure al vapore e salsa zucca-cocco .....	59
Gratin di patate dolci al latte di cocco .....	60
Spadellata di riso e pollo con piselli, mandorle e cocco .....	62

## • **DESSERT**

Cookies cioccolato bianco-arancia all'olio di cocco .....	64
Torta soffice di mele al limone e cocco .....	66
Crumble pera-cioccolato all'olio di cocco .....	68
Rochers di cocco molto semplici .....	69
Financiers al cocco con gocce di cioccolato .....	70
Torta di cioccolato al latte e noce di cocco .....	72
Bocconcini al cocco ricoperti di cioccolato .....	74
Plumcake senza glutine alla banana e alla noce di cocco .....	76
Gelato casalingo con latte di cocco .....	78
Budino cocco-caramello .....	80
Crème brûlée cocco e lime .....	82
Biancomangiare mandorla, cocco e vaniglia .....	83
Torta piña colada .....	84
Perle di tapioca al latte di cocco, con melagrana e pistacchi .....	86
Macarons delle Antille al cocco .....	88
Macedonia di arance e tegole di cocco .....	90
Frollini alla noce di cocco .....	92

• <b>INDICE PER INGREDIENTI</b> .....	94
---------------------------------------	----



## IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

La farina di riso ha un sapore molto neutro e ciò la rende un'interessante alternativa alla farina di frumento per le persone intolleranti al glutine.

Nella versione bianca, semintegrale e integrale può essere mescolata con altre farine dal gusto più marcato per attenuarne il sapore.

# PICCOLE CRÊPES THAI *alla noce di cocco*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 25 MIN - COTTURA: 12 MIN



### Per la pastella

- \* 40 g di riso thai ben cotto
- \* 250 ml di latte di cocco
- \* 100 g di farina di riso bianca
- \* 250 ml di acqua
- \* 2 pizzichi di sale

### Per la farcitura

- \* 250 ml di panna di cocco
- \* 50 g di zucchero
- \* 2 pizzichi di sale
- \* 40 g di erba cipollina tritata o qualche scaglia di cocco fresco

**1** Preparate la pastella per le crêpes. Frullate in un frullatore il riso, il latte di cocco e il sale. Sbattete l'acqua e la farina di riso, senza formare grumi. Versate la preparazione nella tazza del frullatore e frullate alla massima velocità.

**2** Preparate la farcitura. Mescolate la panna di cocco con lo zucchero e il sale.

**3** Fate scaldare uno stampo da piccole crêpes, unguendo leggermente ogni incavo. Versate la pastella per riempire gli incavi a tre quarti, poi fate cuocere per 2 minuti. Farcite con la preparazione al cocco.

**4** Cospargete l'erba cipollina per delle crêpes salate o scaglie di cocco per una versione dolce.

**5** Coprite lo stampo e lasciate cuocere per 10 minuti circa. Prelevate le crêpes usando un cucchiaio e consumatele ancora calde.

### CONSIGLIO

Se non disponete dello stampo da piccole crêpes potete usare una padellina antiaderente.





## IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il curry è una squisita miscela di spezie, molto diffusa in tutto il mondo, specialmente in India e nel resto dell'Asia. Alcuni studi hanno evidenziato che il curry, soprattutto se contiene peperoncino, ha un forte potere antibatterico e anche

benefici effetti antimalarici. È inoltre dimostrato che svolge un ruolo importante nella salute delle popolazioni di paesi in cui la conservazione degli alimenti è difficile e dove i batteri e i parassiti proliferano facilmente.

# CURRY INDIANO DI POLLO *alle verdure*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 20 MIN - COTTURA: 25 MIN



- \* 500 g di filetti di pollo
- \* 20 pomodori ciliegini
- \* 2 zucchine piccole
- \* 200 g di piselli sgusciati
- \* 2 cipollotti
- \* 1 cucchiaio bombato di olio di cocco
- \* 1 cucchiaio di curry in polvere
- \* 300 ml di latte di cocco
- \* sale e pepe in grani

- 1 Tagliate a pezzi il pollo. Lavate le verdure. Tagliate a metà i pomodorini e a rondelle sottili le zucchine. Sbucciate e tritate i cipollotti.
- 2 In una cocotte mettete a scaldare l'olio di cocco e il curry, poi fatevi soffriggere i cipollotti per 2 minuti.
- 3 Aggiungete il pollo e fatelo dorare rapidamente. Aggiungete il latte di cocco, i piselli, le zucchine e i pomodorini. Coprite e lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco dolce.
- 4 Togliete il coperchio, salate e pepate, quindi proseguite la cottura per 10 minuti. Regolate di sale se occorre e consumate con riso basmati.





#### IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il bicarbonato di sodio è un prodotto magico: è usato spesso in cucina per conservare il colore delle verdure bollite. In pasticceria, come qui, sostituisce vantaggiosamente il lievito chimico.

È anche un ottimo rimedio contro i reflussi acidi e le digestioni difficoltose. Se aggiungiamo che è un detergente efficace e naturale, capirete perché è indispensabile in tutte le case.

## PLUMCAKE SENZA GLUTINE ALLA BANANA *e alla noce di cocco*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 25 MIN - COTTURA: 35 MIN



- \* 3 banane
- \* 150 g di burro mezzo sale ammorbidito + burro per lo stampo
- \* 180 g di zucchero di canna
- \* 3 uova
- \* 50 g di yogurt al naturale
- \* 60 g di latte di cocco
- \* 250 g di farina di riso
- \* 100 g di farina di cocco
- \* 10 g di bicarbonato di sodio

**1** Preriscaldate il forno a 180 °C. Lavorate il burro e lo zucchero fino a ottenere una miscela cremosa. Aggiungete le uova, uno alla volta.

**2** Sbucciate le banane e frullatele con lo yogurt e il latte di cocco per ottenere una miscela liscia. Incorporate questa miscela nella preparazione precedente, aggiungete le farine e il bicarbonato, mescolate.

**3** Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake di 22 cm di lunghezza, versatevi la pasta alla banana e infornate per 35 minuti circa, fino a quando la superficie della torta diventa dorata. Lasciate raffreddare prima del consumo.

