



❶ Sur le plan de travail en bois, tapotez le milieu de la noix du dos d'un tranchoir en la faisant tourner sur elle-même. Elle se fend gentiment.

❷ Ôtez la chair à l'aide d'un couteau solide. Si la coco est bio, ça saute tout seul.



Les techniques classiques proposent à ce stade-ci un passage au four de 30 minutes à 180° C pour que la chair se rétracte de la coque et soit plus facile à faire sauter.



❸ Pelez la pulpe à l'aide d'un économe (c'est un peu laborieux, à dire la vérité). Taillez grossièrement en languettes et moulinez à l'extracteur équipé du cône à broyer.

Vertus de madame coco

L'huile de coco présente dans la chair de la noix (ou utilisée en graisse de cuisson ou en lait de coco pour un plat au wok) est digérée chez l'homme au moyen de la salive et des sucs gastriques, Elle ne requiert pas d'enzymes de décomposition, comme c'est le cas pour les autres huiles végétales. Ceci permet de la recommander chez les personnes à la digestion difficile. Elle régule par ailleurs, la glycémie défaillante. Les triglycérides à chaîne moyenne de cette huile augmentent la capacité de l'organisme à brûler les graisses alimentaires, ils sont brûlés plus vite et plus facilement, alors que les acides à chaîne longue des huiles végétales (olive, etc.) viennent se déposer là où vous ne le voulez pas. L'huile de coco contient environ 9% d' Ω -6 et pourtant elle ne rancit pas à température ambiante. Que de recherches passionnantes en vue pour réhabiliter ce produit démonisé par les fausses accusations contre les graisses saturées...

ANNEXES

Bibliographie

- Docteur Jean Valnet : « *Se soigner par les fruits, les légumes et les céréales* », éd. Maloine. Ce livre est aussi publié en poche pour le prix modique de 6 euros. C'est le must !
- Norman Walker : *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*, éditions Utovie (voir mes notes de lecture ci-après).
- Véronique Skawinska : *Les miracles de la cure de raisin (purifiez votre corps, faites le plein d'énergie et perdez du poids)*, éditions Michel Lafon
- Johanna Brandt : *La cure de raisin, santé, détoxification et prévention*, éditions Jouvence
- Basil Shackleton : *La cure de raisin ou la santé retrouvée*, éditions Terre Vivante (épuisé pour l'instant)
- Denis Lamboley (dr): *Cocktails énergétiques*, éditions Marabout
- Charmanine Yabsley et Amanda Cross: *Cocktails Santé, les bienfaits des jus de fruits et de légumes*, éditions Flammarion
- Michael van Straten: *Super jus : Des jus pour garder la santé ou la retrouver*, éditions ADN
- Raymond Dextreit: *Le pouvoir des jus de fruits et de légumes*, éditions Vivre en Harmonie
- Raymond Dextreit: *Des vitamines dans votre verre*, éditions Vivre en Harmonie

En anglais

- Cherie Calbom, alias *The Juice Lady*: *The Juice Lady's Guide to Juicing for Health: Unleashing the Healing Power of Whole Fruits and Vegetables*
- Jason Vale : *Slim4Life*
Chez cet auteur à la parole convaincante vous vous régalerez de son enthousiasme à vous faire maigrir sans effort avec les jus frais (voir mes notes de lecture ci-après). C'est un braconnier devenu garde-champêtre: imbibé de bières et de deux paquets

de cigarettes par jour, obèse professionnel, asthmatique et psoriatique, il s'est débarrassé de tous ses soucis en passant du néfaste food industriel ou vrai fast food : les jus de légumes fraîchement pressés. Il traduit dans un langage joyeux et imagé à quel point notre organisme vit un encombrement intérieur proche du périphérique parisien le vendredi soir et comment l'aider à se drainer. Modérez sa manie d'ajouter des glaçons partout.

- Pat Crocker et Susan Eagles: *The Juicing Bible* (septembre 2003, 288 pages)
- Cherie Calbom avec Maureen Keane: *Juicing for Life* (par deux nutritionnistes diplômées, mars 1992, 351 pages)
- Anne McIntyre: *Drink to Your Health : Delicious Juices, Teas, Soups, and Smoothies That Help You Look and Feel Great*
- Julie Stafford: *Julie Stafford's Juicing for Health: Over 200 Recipes for Fruit & Vegetable Juices, Soups, Smoothies & Sorbets*
- Donna Pliner Rodnitzky: *Ultimate Juicing: Delicious Recipes for Over 125 of the Best Fruit & Vegetable Juice Combinations*
- Caroline Wheater: *Juicing for Health*
- Pippa Cuthbert et Lindsay Cameron Wilson: *Juice!: Over 110 Delicious Recipes* (mai 2004, 176 pages)
- Caroline Wheater: *The Juicing Detox Diet: How to Use Natural Juices to Power Your Immune System and Get in Shape*, juin 2003
- Michael T. Murray: *The Complete Book of Juicing: Your Delicious Guide to Youthful Vitality*
- Sous le titre de *Lemonades*, le collectionneur de régimes de santé Chet Day (www.chetday.com) vend en format électronique un livre de recettes dont on peut dire qu'elles sont toutes, peu ou prou, des clones de la Citronnade de ce mien livre. Petit bémol: cet extraordinaire personne qu'est mon ami Chet sort là de son royaume de santé, car ces recettes réclament presque toutes du sirop de sucre maison en lieu et place du miel. Restons sages et évitons ces sirops de sucre auxquels ils est vraiment impossible de trouver un bénéfice de santé. Contentons-nous d'un peu de miel.

SLIM-4-LIFE, DE JASON VALE

Si vous lisez l'anglais, je vous suggère le récent best-seller du Juice Master britannique Jason Vale: Slim 4 Life.

Ex-psoriatique et eczémateux gonflé de bières et fumeur dru, l'auteur a révolutionné son mode de vie et son état de santé grâce aux jus frais tels qu'enseignés par Norman Walker. Sur un ton joyeux et bon enfant, il aurait donné envie de boire des jus frais à Serge Gainsbourg. Comme d'autres auteurs, il détaille les bienfaits des légumes par indication thérapeutique — thèmes que vous retrouverez dans la plupart des manuels d'extracteurs. Je ne me risque pas à un interventionnisme aussi aventureux. Je me contente dans ce livre-ci de vous proposer de varier les jus de jour en jour. Je traduis ci-après les mélanges de jus que Vale propose sur son site (www.thejuicemaster.com). Dans chaque jus, l'auteur ajoute une petite poignée de glaçons, ce que je ne répète pas d'une recette à l'autre et que je ne conseillerais d'ailleurs pas à tout le monde. N'est-ce pas le signe d'un tempérament avide de « froid », dont les diététiciens chinois ou indiens diraient qu'il est adapté au cru et même suradapté au cru, ce qui n'est pas le cas de tous ?

J'ai gardé les noms des jus en anglais. Ces créations n'engagent que leur auteur, Jason Vale.

Red Starter	1 branche de céleri blanc - 1/4 de concombre - 1/2 petite betterave rouge crue - 3 pommes – une poignée de fenouil
Lip Smacking Liver Cleanser	Pour arrêter de picoler : 1 tasse de canneberges fraîches ou surgelées (ou tout autre fruit des bois, je suppose) - 5 pommes Royal Gala