



**HAL**  
open science

## Noix de coco

Christophe Serra-Mallol

► **To cite this version:**

Christophe Serra-Mallol. Noix de coco. Dictionnaire des cultures alimentaires, 2012, 978-2-13-055875-0. hal-03103232

**HAL Id: hal-03103232**

**<https://hal.science/hal-03103232>**

Submitted on 8 Jan 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Noix de coco<sup>1</sup>

Christophe Serra-Mallol

La noix de coco est le fruit du cocotier (*Cocos nucifera*). Elle est originaire de la région indo-pacifique, d'où elle est arrivée en flottant sur les îles polynésiennes aux alentours de -1200 à -1400 avant même que ne s'installent les premiers Polynésiens, d'autres variétés étant apportées par les premiers voyageurs (Lepofsky et al. 1992). Les premiers Européens la rencontrèrent dans toute la Polynésie, hormis en Nouvelle-Zélande, dans l'île de Pâques et l'île de Rapa où les conditions climatiques moins favorables (température plus fraîche, taux d'hygrométrie moins important) ne permirent pas son installation.

Elle s'est aujourd'hui acclimatée dans la plupart des pays de la zone tropicale humide du globe, notamment sur les plaines côtières ou les zones de remontée d'eau ou de stagnation d'eau de pluie. Planté à une altitude supérieure à trois cents mètres, sa productivité décroît très sensiblement

### Caractéristiques ethnobotaniques

#### *Description*

L'extérieur du fruit est lisse, de couleur vert clair, jaune ou orange-brun, et est recouvert d'une couche épaisse de fibres ligneuses, appelée bourre, qui entourent la noix lorsqu'elle est mûre. La noix à maturité est composée d'une coque sphérique ou ovoïde contenant une amande blanche comestible, ainsi qu'un liquide sucré ou « eau de coco ». Le lait de coco constitue un liquide blanc et huileux extrait de l'amande râpée et pressée.

La germination de la noix de coco dure entre quatre et dix mois. Le cocotier donne ses premiers fruits au bout de quatre à cinq ans, et atteint sa production maximale au bout d'une quinzaine d'années. Un cocotier adulte peut porter entre plusieurs centaines de noix de coco à différents stades de maturité, et produire ainsi pendant une soixantaine d'années. La récolte peut intervenir sur les fruits verts directement cueillis dans l'arbre, ou par ramassage des noix mûres tombées à terre.

#### *La noix de coco en Polynésie insulaire*

Le cocotier, *niu* ou *ha'ari*, est une espèce végétale qui jouait un rôle central dans les sociétés polynésiennes, sauf à l'île de Pâques où il ne s'est pas développé mais où des hymnes religieux en célébraient l'origine.

La noix de coco était mangée à des stades différents de la croissance de la noix. Les Tahitiens avaient identifié jusqu'à treize stades différents de croissance de la noix de coco, chacun avec son nom particulier, reflet de la richesse de la langue, de l'importance culturelle de la noix de coco, et de la connaissance de leur environnement. Ainsi *poniu* est la toute jeune noix en formation, '*ouo* la jeune noix de coco dont l'amande n'est pas encore formée et au liquide frais et léger au goût. L'albumen crémeux *nia* du fruit vert était recherché par les enfants et par les chefs comme « met de luxe » (Ellis 1972). Le *uto*, boule spongieuse et sucrée qui se forme dans la noix germée, était également consommé. L'amande était appelée *omoto* quand elle commence à perdre de l'eau et que le fruit intérieur s'épaissit, *opa'a* la noix à son stade de maturité et prête à germer, *moroati* la noix mûre qui perd toute son eau sans germer, *oao* la noix mal développée... (Henry 2000).

L'eau contenue dans la noix était utilisée comme boisson : une noix de coco moyenne donne près d'un litre d'eau. Elle constituait et constitue toujours une des boissons

---

<sup>1</sup> Pré-print de l'article « Noix de coco » in Poulain Jean-Pierre (dir.), 2012. *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris, Presses Universitaires de France, collection Quadrige, p. 923-928.

principales pour les îles mal pourvues en eau potable, les atolls coralliens, en sus de l'eau de pluie et l'eau issue des lentilles d'eau douce souterraine.

#### *Culture*

D'une façon générale en Polynésie et en particulier à Tahiti, l'arboriculture aurait été adaptée par les premiers Polynésiens autour de la culture de l'arbre à pain et utilisée pour la culture de la noix de coco (Kirch 1991). Le seul travail consistait à replanter les jeunes pousses en évitant qu'elles ne soient envahies par des herbes et autres plantes parasites, ou mangées par les porcs.

#### *Stockage*

Les noix de coco ne sont pas stockées plus d'un mois pour consommation, car leur huile leur donne alors un goût rance. Pour cette même raison, l'amande extraite de la coque ne se conserve pas plus de deux ou trois jours.

En revanche, le lait de coco extrait de l'amande entrait dans la composition de liquides de macération à partir de préparations crues mélangeant fruits du lagon et de l'océan (poissons, coquillage, crustacés, gastéropodes), morceaux de chair de coco presque mûre (*omoto*) et eau de mer, le *miti hue*. A force de macération au soleil dans des Calebasses (*hue*) que l'on prend soin de secouer de temps en temps, la chair animale peut lentement se décomposer dans le liquide salé (*miti*), exhalant une forte odeur de pourri et un goût prononcé, que l'on peut renouveler au fur et à mesure de la consommation en ajoutant de l'eau salée. Cette « sauce » est ensuite utilisée pour assaisonner les végétaux consommés.

Les poissons, crustacés, coquillages et gastéropodes, ainsi que l'oursin et les algues, étaient macérés dans de l'eau de mer, et les végétaux et « accompagnements » carnés ou marins crus ou cuits trempés dans cette « sauce ». Le mélange liquide, dont on renouvelait régulièrement l'eau de mer, pouvait être transporté dans des contenants faits de Calebasses, noix de coco, ou segments de bambou, et servir ainsi pendant les voyages inter insulaires.

Une autre technique de conservation mentionnée pour la période pré-européenne dans les Îles de la Société est la conservation par cuisson, mais à capacité limitée dans le temps, et qui a pu être utilisée pendant les voyages inter insulaires. Un des exemples cités par les sources primaires est le *tuparu*, une crème semi-liquide cuite à base de 'uru ou de *taro*, de bananes sucrées et mûres, et de lait de coco qui se conservait pendant plusieurs semaines (Morrison 1989).

#### *Mode de préparations alimentaires*

Pour préparer l'amande destinée à être utilisée sous forme de lait de coco, une râpe à coco était utilisée ; elle était taillée dans la coquille d'une nacre et ajustée à un support en bois faisant office de tabouret sur lequel s'asseyait la personne qui râpait la noix mûre du coco. Cette technique toujours utilisée aujourd'hui (la râpe est devenue métallique) se confond avec la zone océanique d'implantation du cocotier, de l'Inde en passant par la Mélanésie (Leroi-Gourhan 1973). Pour la préparation du lait de coco, un tamis créé à partir des feuilles sèches qui entourent la partie basse du cocotier était utilisé pour en extraire le lait par pressage (Ferdon 1981).

Le lait de coco ainsi obtenu entrait dans la préparation d'un grand nombre de recettes polynésiennes, comme base de sauces crues ou cuites pour accompagner le poisson et les tubercules, ou comme ingrédient pour la préparation des pâtes cuites plus ou moins liquides comme les *popoi* et *po'e*, préparation mélangeant des tubercules râpés ou des fruits avec du lait de coco et le tout cuit au four dans des feuilles de bananiers. Autre type de préparation, le *tuparu* à base de *taro* ou de 'uru, de bananes mûres et de lait de coco, passés au filtre et mis à cuire au four dans des feuilles. Véritable condiment gras, ce

liquide permettait en quelque sorte de remplacer le lait animal, absent des îles polynésiennes du fait de l'absence de bovins ou d'ovins à l'ère pré-européenne.

La présence de sauces et condiments à partir de lait de coco et d'eau de mer était omniprésente dans l'alimentation polynésienne (Beaglehole 1988, Wilson 1968), sous forme de *fa'arara* (lait de coco cru *fa'arara ota* ou cuit *fa'arara tutu*), de *miti hue* ou *taiero* (liquide salé et fermenté à base d'eau de mer, de coco fermenté et de morceaux de poisson en décomposition), ou de *mitiero* (noix de coco encore verte et tendre dissoute dans de l'eau de mer, auxquelles étaient ajoutés des morceaux de crustacés crus ou même en décomposition), ou encore de *miti ha'ari*, simple mélange d'eau de mer et de lait de coco.

Les noix de coco mûres et séchées au soleil permettaient de fabriquer de l'huile de coco, base du *monoï* actuel, et bien « de luxe » destiné aux chefs coutumiers et utilisée en cosmétique, médecine...

#### *La noix de coco comme boisson*

Les deux principales boissons consommées par les anciens Polynésiens étaient l'eau douce et l'eau de coco, *pape ha'ari*. L'eau de coco remplaçait avantageusement l'eau, notamment sur les atolls coralliens dépourvus d'eau de source. Le lait de coco remplissait le rôle du lait animal, que ne connaissaient pas les Océaniens, à l'exemple des habitants de l'Amérique pré-coloniale ou d'Afrique centrale (Harris 1987, Barrau 1983). C'est en particulier parmi ces groupes humains que se rencontrent des phénomènes de déficience en lactase intestinale, enzyme essentielle à la digestion du lait et à sa transformation en glucose et galactose.

#### **Symbolique de la noix de coco**

Comme dans la plupart des sociétés végétalistes de la zone tropicale, l'origine légendaire des cultigènes était attribuée à une « semence » ou à une « bouture » humaine (Barrau 1991). De nombreuses légendes illustrent ce fait, et l'importance de l'aliment dans des sociétés soumises au caprice de leur environnement naturel, comme la légende de création sur le premier cocotier jailli de la tête d'un homme - partie humaine considérée comme la plus précieuse et sacrée- qui se serait sacrifié pour la survie de ses enfants, et celle sur les têtes enterrées des trois enfants morts de famine desquelles poussent trois cocotiers de variétés différentes qui donneront naissance à toutes les autres variétés de cocotiers (Henry 2000).

Les âmes des anciens Polynésiens, après un long voyage initiatique, étaient censées être râpées et réduites en pulpe, comme on gratte la chair des noix de coco, par les dieux qui les adjoignaient à leur nourriture, pour en rendre la saveur plus douce. La râpe était un coquillage, *tupere (cardium)*, dont les valves ont une couleur rougeâtre et qui était frappé d'interdit de consommation sous peine de devenir chauves ou voir des excroissances pousser sur sa tête (Henry 2000). L'âme des humains était ainsi aux dieux ce que la noix de coco, issue mythiquement nous le rappelons de la tête de l'homme, est aux hommes dont le lait rend effectivement la saveur de la nourriture humaine plus douce.

Le fait que du fruit mûr on extrait un liquide semblable à du lait, liquide nourricier primordial, n'est peut-être pas étranger à sa place comme symbole de l'abondance, en faisant comme le cocotier une plante lactifère comme l'était par ailleurs le figuier romain (Durand 1984). Un des signes de cette abondance était la façon de compter : les anciens Tahitiens pratiquaient le compte double en ne dénombrant que par paire les poissons, les fruits de l'arbre à pain et les noix de coco (Ellis 1972), l'abondance étant souvent liée à la notion de pluriel.

## **La consommation de noix de coco au cours des deux derniers siècles**

Moins de cinquante ans après le premier contact avéré avec les Européens, les chefs traditionnels et en particulier la famille Pomare, aidés par les missionnaires anglais, prennent rapidement en main l'organisation du commerce souvent à leur seul profit en utilisant les surplus locaux, et notamment la noix de coco et les porcs, pour établir et entretenir des relations d'échanges réguliers avec l'extérieur (Maude 1959).

L'intérêt commercial pour les fournitures tahitiennes subit alors un retournement ontologique : le 'uru, nourriture de base la plus appréciée des Polynésiens, va être recherchée par les Européens comme la nourriture des esclaves des colonies. Le même phénomène advient pour la noix de coco, qui d'un statut de végétal issu de l'autoproduction devient élément d'exportation à partir des années 1820 (Ellis 1972), et dont l'huile permet d'acquérir des biens importés.

La circulation des biens alimentaires est ainsi détournée par les chefs traditionnels, de la redistribution vers le commerce à l'export vers l'Europe et les Amériques. Le changement instauré dans les circuits d'échange permet donc aux chefs, puis aux grandes familles demies dans un second temps, d'asseoir leur place dans un environnement économique modifié, à partir de biens produits dans le cadre d'une organisation sociale et économique pré-européenne.

Dans la première moitié du dix-neuvième siècle, la nouvelle politique coloniale consiste à développer par tous les moyens des cultures d'exportation. Les grandes cocoteraies se développent à partir de 1870 avec la découverte de la fabrication du coprah et se développe dans les années 1880-1900 pour fournir notamment le marché européen en huiles alimentaires et savon (Oliver 1977) et remplacent de plus en plus les cultures de subsistance. Face à l'abandon progressif des cultures de subsistance, le poids de l'alimentation importée grandit dans l'alimentation quotidienne des Tahitiens.

Dans le premier tiers du vingtième siècle, le cocotier ne joue plus que le rôle « d'adjuvant » à Tahiti contrairement aux atolls (Jacquier 1949). Dans les années 1950, le lait concentré sucré tend à remplacer le lait de coco dans les petits déjeuners (Malcoms et Massal 1955). Au début des années 1960, plus des quatre cinquièmes des terres cultivées à Tahiti le sont de cocotiers, mais pour une culture spéculative qui ne représente qu'une infime source de nourriture, l'huile de coco utilisée en cuisine étant elle-même de plus en plus remplacée par de l'huile d'arachide achetée dans les commerces (Cunningham 1961).

## **La noix de coco aujourd'hui**

### *Un mode d'utilisation en évolution*

Même si la matière première du lait de coco, la noix de coco, est toujours disponible en Polynésie, son acquisition est de plus en plus souvent monétaire, notamment dans l'agglomération urbaine de Tahiti (Serra-Mallol 2010). Les commerces locaux y proposent de la noix râpée fraîche grâce à l'acquisition d'une râpe électrique à coco qui réalise en une minute une opération qui en prend dix ou quinze fois plus à la main, coco râpée qu'il suffit ensuite de presser dans un linge humide pour en extraire le lait. On y trouve également à la vente des bouteilles de lait de coco mélangé à un peu d'eau de mer pour en garantir la fraîcheur pendant quelques jours et en faire un ingrédient tout prêt pour les préparations à base de coco. Une marque locale propose même depuis peu de petites bouteilles de lait de coco pasteurisé, et des conserves de lait de coco sont même importées depuis le sud-est asiatique.

Pourtant, de nombreux Polynésiens déclarent rechigner à acheter de la noix de coco ou des produits dérivés d'un aliment traditionnellement issu de l'autoproduction ou du don. Leur achat comme leur vente sont donc considérés comme une « hérésie », un acte

purement mercantile allant à l'encontre du respect pour la terre et ses fruits offerts « spontanément ».

#### *Le coco comme signature gustative et marqueur identitaire*

Néanmoins, tous les plats qui cristallisent l'idée de tradition et de patrimoine alimentaire chez les mangeurs polynésiens (*fafaru*, *taioro* et *mitihue*, poulet *fafa*, *po'e*, poisson cru « à la tahitienne », cochon au lait de coco...) et qui constituent les plats composant le *ma'a tahiti*, plat traditionnel issu de la cuisson au four enterré, sont réalisés à partir de lait de coco. Cet arôme donne une saveur commune à ces préparations, selon l'hypothèse de Paul Rozin (1995) selon laquelle « ces principes d'arômes auraient pour but, entre autres, de donner une signature commune aux mets d'une culture donnée, un signe d'appartenance indiquant ce qui est 'à soi' ». Le lait de coco est ainsi à la cuisine polynésienne, sinon des cuisines du Pacifique insulaire, ce que le cari est aux cuisines insulaires de l'Océan Indien, l'huile d'olive à la cuisine méditerranéenne, le citron vert et la saveur pimentée aux cuisines des Antilles.

Le lait de coco joue également dans la cuisine polynésienne le rôle de condiment gras, à l'image de l'huile de palme en milieu forestier africain, et de l'huile d'olive en Méditerranée (Garine 1996), véritables « marqueurs gustatifs » qui affirment l'identité culinaire (Fischler 1979) et sont mobilisés dans des « démonstrations » identitaires. Le fait d'avoir remplacé lors de l'office dominical dans certaines paroisses protestantes polynésiennes le pain et le vin de la communion par des morceaux de *uto* (noix germée du coco) et de l'eau de coco nous paraît en ce sens très significatif.

« L'alimentation, avec ses tabous et ses plats caractéristiques, est un moyen d'identifier les étrangers » (Goody 1984). Cette identification, vecteur de construction de l'identité, est également lisible dans son contraire, la séparation, qui peut aller jusqu'à une forme de xénophobie culinaire qui peut se manifester par des moqueries (Garine 1996), comme celles qui ont cours à Tahiti à l'égard des étrangers censés ne pas supporter certaines préparations à base de lait de coco fermenté, comme l'odeur du *fafaru*. Elle peut aussi prendre la forme d'insulte à connotations sexuelles à propos du *taioro* (Saura 2004) dont l'insulte fait par antiphrase de la sauce marine au coco fermenté et à l'odeur prononcée le synonyme péjoratif de « l'Autre », le français, le non-circoncis.

#### **Conclusion**

L'immutabilité relative de certains plats pourrait refléter leur indépendance par rapport au reste du système socioculturel. Ce serait l'autonomie de certains aspects de la cuisine qui leur conférerait une importance particulière, emblématique, aux yeux des individus, notamment quand ils sont placés dans des situations de changement social rapide. Cela pourrait être le cas des plats à base de lait de coco élaborés en Polynésie française, mais également dans des plats asiatiques, indiens ou malgaches qui l'utilisent également.

Symbole d'exotisme pour les populations occidentales, la noix de coco et ses dérivés (noix entière, poudre ou lait de coco) serait pour certaines populations de la zone tropicale un marqueur gustatif reflet d'une identité à préserver ou à reconstruire.

#### **BIBLIOGRAPHIE**

BARRAU J. *Les hommes et leurs aliments. Esquisse d'une histoire écologique et ethnologique de l'alimentation humaine*, Messidor, Temps actuels, Paris, 1983 - BARRAU J. « L'homme et le végétal », in POIRIER J. *Histoire des Mœurs*, Gallimard, Encyclopédie de la Pléiade, Tome I, Paris, pp. 1279-1306, 1991 - BEAGLEHOLE J.C. *The Journals of Captain James Cook*, Hakluyt Society, Kraus Reprint, Extra Series n°XXXVI, Millwood, New York, 8 volumes, 1988 - CUNNINGHAM G. « Food for Tahiti », *Economic Geography*, Vol. 37, n° 4, pp. 347-352, 1961 - DURAND G. *Les structures*

*anthropologiques de l'imaginaire*, Dunod, Paris, 1963, 10<sup>ème</sup> éd., 1984 - ELLIS W. *A la recherche de la Polynésie d'autrefois*, Publications de la Société des Océanistes, n°25, 2 vol. : Paris, 1972 - FERDON E. N. *Early Tahiti As The Explorers Saw It. 1767-1797*, The University of Arizona Press, Tucson, 1981 - FISCHLER C. « Gastro-nomie et gastro-anomie. Sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne », *Communications*, Seuil, Paris, n° 31, pp. 189-210, 1979 - GARINE I. (de) « Introduction », in BATAILLE BENGUIGUI M.C. et COUSON F. (dir.), *Cuisines, reflets des sociétés*. Sépia, Musée de l'Homme, Paris, pp. 9-28, 1996 - GOODY J. *Cooking, cuisine and class. A study in comparative sociology (Cuisines, cuisine et classes)*, Centre Georges Pompidou, Centre de Création Industrielle, coll. Alors, Paris, 1984 - HARRIS M. *The Sacred Cow and the Abominable Pig, Riddles of Food and Culture*, Touchstone Book, New York, 1987 - HAUDRICOURT A. G. « Domestication des animaux, culture des plantes et traitement d'autrui », *L'Homme*, Paris, Tome II, n° 1, pp. 40-50, 1962 - HENRY T. *Tahiti aux temps anciens*, Publication de la Société des Océanistes, Musée de l'Homme, n°1, Paris, 2000 - JACQUIER H. « Contributions à l'étude de l'alimentation et de l'hygiène alimentaire en Océanie Française », *B.S.E.O.* n° 86, Tome VII-16, pp. 584-606, 1949 - KIRCH P.V. « Polynesian Agricultural Systems », in COX P. A. et BANACK S. A. *Islands, Plants, and Polynesians : An Introduction to Polynesian Ethnobotany*, Dioscorides Press, Portland, pp. 113-133, 1991 - LEPOFSKY D., HARRIES H.C. et KELLUM M. « Early coconuts on Mo'orea island, French Polynesia », *The Journal of the Polynesian Society*, 101 (3), pp. 299-308, 1992 - LEROI-GOURHAN A. *Milieu et techniques*, Albin Michel, Coll. Sciences d'aujourd'hui, Paris, 1<sup>ère</sup> éd. 1945, 1973 - MALCOMBS S. et MASSAL E. *Etudes sur la nutrition et l'alimentation dans les établissements français de l'Océanie*, Commission du Pacifique Sud, Document Technique n° 85, Nouméa, 1955 - MAUDE H.E. « Tahitian Pork Trade : 1800-1830 », *Journal de la Société des Océanistes*, Musée de l'Homme, Paris, n° 15, Tome XV, pp. 55-95, 1959 - MORRISON J. *Journal de James Morrison, second-maître à bord de la Bounty*, Publication de la Société des Océanistes n° 16, 3<sup>ème</sup> éd., 1989 - ROZIN P. « Des goûts et des dégoûts », in BESSIS S. (dir.) *Mille et une bouches. Cuisines et identités culturelles*. Autrement, Série Mutations/Mangeurs, n° 154, mars, Paris, p. 96-105, 1995 - SERRA-MALLOL C. *Nourritures, abondance et identité : une socio-anthropologie de l'alimentation à Tahiti*, Au Vent des Iles, Papeete, 2010 - WILSON J. *A missionary voyage to the Southern Pacific Ocean 1796-1798*, Frederick A. Praeger, New York, Washington and London, 1968.

Christophe SERRA-MALLOL