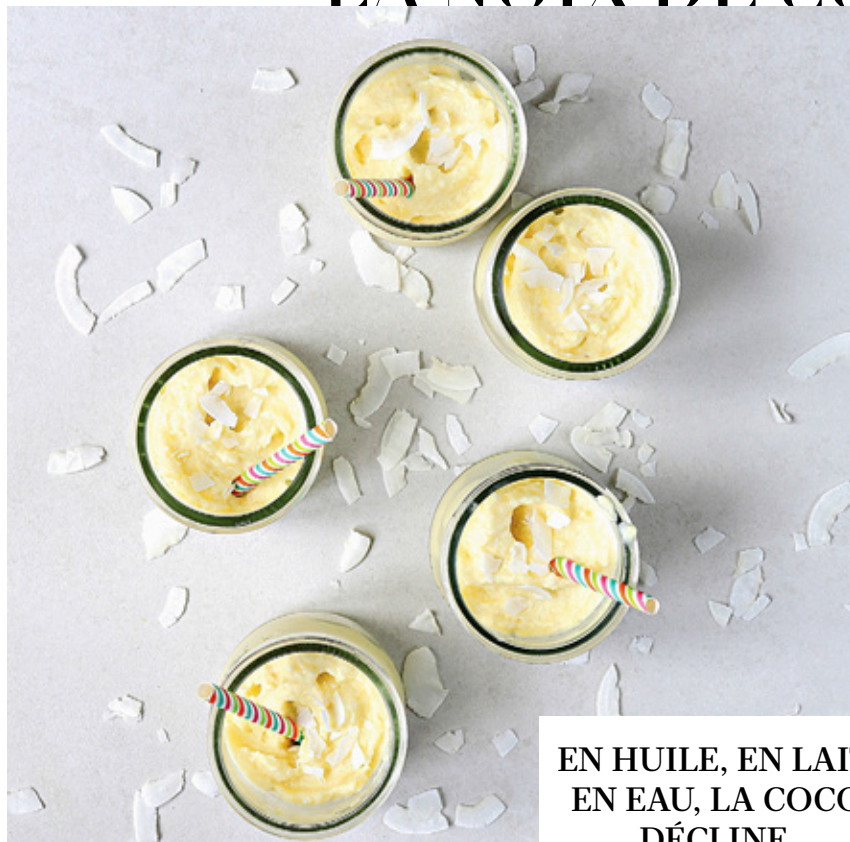


LA NOIX DE COCO a la palme



**EN HUILE, EN LAIT,
EN EAU, LA COCO
DÉCLINE
SA DOUCEUR
ET SES BIENFAITS,
DU MATIN AU SOIR.**

yaourts compris. Bien aussi pour les enfants. Une prouesse technique réalisée par un entrepreneur breton, qui a réussi à obtenir une onctuosité sans ajout d'agent texturant, simplement avec des ferments, puis des extraits de fruits. Composé à 96 % de lait de coco pour le nature, on succombe aussi aux parfums vanille, châtaigne, framboise et citron.

YaCoco, 4,80 € les deux (dans les magasins bio).

POUR L'ÉNERGIE DE L'EAU DE COCO

Prisée par les people, partagée sur Instagram, elle plaît ! Extraite du fruit, sans ajout, elle est riche en minéraux et en potassium, qui régulent les pulsations cardiaques et dopent les fonctions musculaires. Si en version nature vous hésitez encore, remplacez jus de fruits ou sodas par des versions à la pêche, mangue ou ananas. Les accros au café optent pour l'eau de coco café latte, à consommer bien frais.

Vita Coco, 1,85 € les 330 ml. www.vitacoco.com

POUR LE DESSERT UN YACOCO

Boosté par la tendance du végan, le yaourt au lait de coco a un succès fou outre-Manche. Sans lactose et 100 % bio, le YaCoco, dessert végétal, réconcilie les intolérants au lait,

POUR LE GOÛTER UNE NICE CREAM

Idée géniale venue des États-Unis : la nice cream, glace végane sans lactose, bien plus light qu'une crème glacée classique. La recette de base consiste à mixer des bananes congelées et du lait de coco, auxquels on ajoute des fruits frais, des fruits secs, du miel et tout ce qu'on veut. On pioche des idées originales dans le très joli livre de la styliste culinaire Marine Durand*.

** « Nice Creams & Glaces vegan »,*

éd. Hachette Pratique, 7,99 €.

POUR GRIGNOTER LIGHT DES PÉTALES DE COCO

Et si, au lieu de fondre sur le paquet de chips ou de grignoter toutes les cacahuètes enrobées de chocolat pendant le film, on optait pour une alternative légère et gourmande ? L'idée : des pétales chocolatés croustillants, réalisés avec de la chair de noix de coco cuite au four, sans matière grasse, et seulement assaisonnés d'une touche de sucre et de sel.

Pétales de coco au cacao Vaivai, 1,90 €.

En vente chez Monoprix. www.vaivai.fr

CÔTÉ BEAUTÉ

Un massage aux huiles de riz, de coco et d'amande douce.

Axé sur le travail des points énergétiques, il stimule la circulation sanguine (1 heure, 110 €. www.bansabai.fr).

Des patches pour les yeux Too Cool For School, un soin express magique à l'huile de coco, après une nuit courte (4,50 €, Sephora).

PAR MARIE LÉTANG-HORAY