

ETHIQUABLE



ETHIQUABLE LANCE SON HUILE DE COCO VIERGE, ÉQUITABLE ET BIO ET MET AU MENU UNE CUISINE INSPIRANTE, SOUTENANT LES FEMMES LEADERS PAYSANNES INDIENNES

Base de l'alimentation de nombreux peuples sous les tropiques, l'huile vierge de coco offre de multiples bienfaits pour la santé, tout en inspirant une cuisine imaginative, véritable invitation au voyage. L'huile de coco Ethiquable provient du Kerala, région d'Inde, qui a gravé la culture de la coco jusque dans son nom ! Kerala signifie «le pays des cocotiers» en malayalam, la langue locale.

UN PARFUM SUBTIL, AUX SOURCES DE LA CUISINE TROPICALE

Son authentique et délicat parfum de noix de coco apporte **une touche exotique légère** qui saura valoriser, sans les dénaturer, les ingrédients avec lesquels elle est associée. Elle **stimulera la créativité** des adeptes de cuisine maison, des plus novices aux plus confirmé(e)s.

Solide à moins de 25 degrés, son point de chauffe élevé (entre 175 et 230°) en fait une huile parfaitement adaptée à la cuisson, au four comme à la poêle. Elle est notamment une très bonne alliée pour les intolérants aux produits laitiers. En effet, elle se substitue parfaitement au beurre dans les pâtisseries, avec seulement 75 à 80% de la quantité initiale nécessaire en huile de noix de coco.

Elle s'utilise également pour créer des vinaigrettes inédites qui accompagneront astucieusement salades et crudités.

UNE HUILE DÉLICATE POUR NOTRE SANTÉ

Cette huile vierge est obtenue par pression à froid des noix de coco fraîches. Transformée sans chauffage, ni produit chimique, **elle est non désodorisée et non raffinée**, conservant ainsi précieusement ses atouts originels :

- ▶ Constituée principalement de triglycérides à chaîne moyenne (TCM), elle est assimilée rapidement par le foie et libère des cétones qui peuvent avoir un effet thérapeutique sur le cerveau (Maladie d'Alzheimer, Parkinson).
- ▶ Elle ne provoque **pas de pic de sucre dans le sang**, ce qui en fait une très bonne alliée cuisine pour les personnes diabétiques.
- ▶ Autre bénéfice non négligeable, les TCM sont prioritairement brûlés plutôt que stockés et n'ont donc pas d'impact sur le poids

CONTENANCE : 250 ml
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ : 5,90 € TTC
CERTIFICATIONS : AB (bio) et
Symbole des Producteurs Paysans
(Commerce Equitable)



Cheesecake coco

Pour 3 personnes

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 35 min

Pour le biscuit : 125 g de spéculoos • 50 g d'huile de coco
Pour la crème : 280 g de fromage blanc • 70 g de sucre de canne • 1 pincée de sel • 2 œufs
• 2 cuil. à soupe d'huile de coco • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • 15 cl de lait de coco
Pour la décoration : 250 ml de nectar de mangue • 1 g d'agar agar • 3 fraises • 9 myrtilles

- ▶ Dans le bol d'un mixer déposez les spéculoos cassés en morceaux. Ajoutez l'huile de coco, vous pouvez la passer légèrement au bain marie pour la liquéfier.
- ▶ Mixez pour obtenir une poudre grossière et répartissez-la dans le fond de 3 cercles à pâtisserie de 7 cm de diamètre. Tassez, réservez au frais.
- ▶ Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
- ▶ Mélangez le fromage blanc, le sucre de canne, une pincée de sel. Cassez 2 œufs et ajoutez-les à cette préparation. Ajoutez l'huile de coco, l'extrait de vanille et le lait de coco, mélangez bien pour obtenir une préparation homogène.
- ▶ Répartissez-la dans les cercles à pâtisserie et enfournez pour 30 minutes.
- ▶ Otez du four et laissez bien refroidir.
Faites chauffer le nectar de mangue avec l'agar agar, quand le mélange bout ôtez-le du feu. Laissez refroidir 10 minutes et versez dans les cercles à pâtisserie. En refroidissant il va figer.

Laissez une nuit au réfrigérateur. Au moment de servir vous pouvez verser un peu de nectar de mangue par-dessus et décorer avec des fraises et des myrtilles.



Recette, échantillons disponibles sur demande :

Cécile CHARRIER – ccharrier@ethiquable.coop – 01 53 27 19 75 / 06 13 58 43 03



UNE HUILE QUI SOUTIEN L'ÉMANCIPATION DES FEMMES AGRICULTRICES

L'huile vierge de coco Ethiquable provient de la coopérative de producteurs FairTrade Alliance Kerala- FTAK, située sur la côte de Malabar au sud Ouest de l'Inde. **Ethiquable a noué des liens solides avec cette coopérative** depuis 2007 à travers la commercialisation de deux produits représentatifs de la structure : le poivre noir et la noix de Cajou.

Cette organisation pionnière en Inde, de 7090 membres, a notamment beaucoup contribué à la lutte contre l'endettement des paysans, et à la sauvegarde de la terre. **Elle reconnaît le rôle important joué par les femmes dans l'agriculture.** C'est pourquoi elle les encourage, à travers un programme dédié, à prendre part à la vie de l'organisation et à jouer un rôle clé dans son développement. En prenant confiance dans leur capacité et en accédant à des postes de gestion, elles prennent une part active dans l'économie locale et dans la gestion de leur foyer.

<http://www.ethiquable.coop>