

La Caroube

Écrit par sawssen zramda
Mercredi, 09 Mai 2012 13:50



La caroube: substitut naturel du chocolat

La caroube, fruit du caroubier, est une gousse dont les racines sont riches en pulpe sucrée. La caroube est utilisée en remplacement du cacao ou comme additif.

Tout comme le chocolat, la caroube est vendue en tablette, en poudre, en brisures et en sirop.

La caroube est moins riche en protéines et plus pauvre en matières grasses que le cacao. Bien qu'elle ait une teneur moins élevée en phosphore, en potassium et en fer, elle est 2 fois plus riche en calcium que le cacao. De plus, elle ne contient ni excitant ni allergène.

La Caroube

Écrit par sawssen zramda
Mercredi, 09 Mai 2012 13:50

En cuisine, lorsqu'on l'utilise en remplacement du cacao, on suggère d'y ajouter une pincée de cannelle.

Grâce à sa teneur élevée en fibres exerçant un effet régulateur sur la fonction intestinale, la caroube est utilisée dans les cas de diarrhée ou de constipation chez les enfants. Elle est alors administrée sous forme de préparation instantanée, comme un chocolat chaud.

La caroube est un aliment tout à fait naturel et non modifié qui vaut la peine qu'on lui donne sa chance au moins en l'essayant une fois!

Caroube en poudre (nutrition)

La poudre de caroube renferme beaucoup moins de protéines et de matières grasses que le cacao. Son contenu en vitamines et en minéraux est aussi différent, ainsi elle est beaucoup moins riche en phosphore, en potassium et en fer, mais elle est deux fois plus riche en calcium.

La poudre de caroube est une source élevée de fibres. Elle renferme des tannins mais pas de caféine ni de théobromine; elle n'est pas allergène et se digère facilement.

La valeur nutritive des produits à base de caroube dépend des ingrédients qui les composent puisqu'on leur incorpore notamment du sucre (on en ajoute parfois plus que dans le chocolat) et de l'huile végétale.

Les graines

Le caroubier est originaire du bassin méditerranéen où il est connu depuis très longtemps.

Les caroubes servaient traditionnellement de poids et le mot "carat" vient de l'arabe "quirat" qui désigne la graine de caroube.

Les caroubes sont contenues dans des fruits qui ressemblent à un gros haricot. Elles sont utilisées en pâtisserie et en confiserie. Mais beaucoup plus dans l'industrie pharmaceutique et en biotechnologie où la gomme de caroube est utilisée en tant que additif alimentaire. La famille

La Caroube

Écrit par sawssen zramda
Mercredi, 09 Mai 2012 13:50

des épaicissants. :E 410.

La caroube est utilisée depuis la nuit des temps comme aliment énergétique. En effet sa composition chimique riche en sucres fait de la caroube un aliment très consistant et très demandé pour gaver le bétail ou servir de mets pour nourrir les enfants en bas âge ou les adultes.