

La caroube

Vrai ou faux : Remplacer une tablette de chocolat par une tablette de caroube est meilleur pour la santé.

Faux : Bien qu'a priori la caroube soit plus faible en lipides et plus riche en fibres que le chocolat, la tablette de caroube ne constitue pas un meilleur choix que la tablette de chocolat. Malheureusement, on y ajoute bien souvent une bonne quantité de lipides et de sucre afin de lui donner un goût plus agréable en bouche.

Qu'est-ce que la caroube ?



La caroube est un fruit provenant d'un arbre appelé caroubier qu'on retrouve dans les pays méditerranéens. Elle est verte au début et devient brune lorsqu'elle arrive à maturité. On la cueille alors à ce moment. C'est une gousse ayant un goût rappelant le chocolat et c'est pour cette raison que parfois, on la substitue au cacao dans les recettes. On s'en sert parfois en tant qu'additif. Elle procure un apport calorique moindre, ainsi que des taux plus faibles en matières grasses et plus élevés en protéines. À l'inverse du chocolat, la caroube ne contient pas de caféine. Cela représente un avantage certain afin de ne pas dépasser les limites quotidiennes de caféine chez

les enfants. Également, elle ne contient pas de théobromine qui est reconnue pour stimuler le système cardiovasculaire et avoir une action positive sur l'humeur. C'est pourquoi on entend dire que le chocolat aide lors de moments plus difficiles au niveau émotionnel. Il est aussi intéressant de savoir que les gens allergiques au chocolat peuvent généralement consommer de la caroube sans problèmes.

On attribue plusieurs bienfaits à la caroube. Traditionnellement, on utilisait la caroube pour traiter les diarrhées. Encore aujourd'hui, les études démontrent que cela pourrait diminuer certains symptômes et diminuer la durée des diarrhées. On suggère aussi qu'étant donné son riche contenu en fibres, celle-ci pourrait aider à réduire le taux de cholestérol sanguin.

Alors, pourquoi ce n'est pas un meilleur choix ?

Pour bien comprendre pourquoi la caroube n'est pas un meilleur choix pour la santé, il faut bien distinguer la poudre de caroube des produits dérivés.

La poudre de caroube est un produit intéressant comme remplacement au cacao lorsqu'on cuisine à maison. Une des raisons principales est qu'elle contient beaucoup moins de gras (0,2 comparé à 13,7). Comme la caroube est naturellement plus sucrée que le cacao, il est conseillé de réduire du tiers le sucre de la recette.

Par contre, lorsqu'on se dirige vers les produits dérivés tels que les tablettes ou les brisures de caroube, bien souvent les bienfaits initiaux de la poudre de caroube ne s'y retrouvent plus. L'industrie tente de masquer le goût particulier de la caroube, de lui donner texture et goût en y additionnant des gras. On retrouve bien souvent beaucoup plus de mauvais gras (saturés et trans), provenant entre autres de l'huile de palme ou de coco ajoutée, que les produits fait à partir du chocolat. D'ailleurs, ces huiles sont reconnues pour faire augmenter le cholestérol sanguin (action inverse de la caroube non transformée). Donc, au final, il importe de bien vérifier l'étiquette de valeur nutritive et la liste des ingrédients avant d'opter pour un produit de caroube au lieu de celui au chocolat.

Pour 100 g	Poudre de caroube	Brisures de caroube	Poudre de cacao	Brisures de chocolat
Énergie (kcal)	223	531	228	503
Lipides (g)	0	33	13,7	23
Gras saturés (g)	0	26,9	8,1	14,5
Glucides (g)	90	49,5	57,9	68,4
Fibres (g)	40	6,2	33,2	2,7
Protéines (g)	33	12,6	19,6	4,78

Produit de la semaine

La datte



Vous avez envie de varier vos recettes de desserts ? Il n'y a pas plus simple comme solution. Vous pouvez ajouter des dattes à une multitude de recettes en remplaçant les brisures de chocolat ou d'autres fruits. La datte est un petit fruit de forme ovale que l'on peut cueillir d'un palmier dans les pays orientaux.

La datte possède plusieurs atouts nutritionnels. À cause de son contenu élevé en glucides, elle possède une haute teneur énergétique, c'est-à-dire que la datte constitue une excellente source d'énergie. Cela en fait un bon choix lors d'activités sportives, particulièrement lorsqu'elles sont prolongées. De plus, la datte est une bonne source de potassium et de cuivre.

La datte constitue également une bonne source de fibres. Une portion de trois dattes séchées procure 2g de fibres. Elle est composée de fibres insolubles (57%) et de fibres solubles (43%). Les fibres insolubles peuvent aider à réguler le transit intestinal. Il est surprenant de constater que c'est une meilleure source de fibres que certains autres fruits séchés tels que les raisins, les abricots et les pruneaux, mais elle en contient moins que les figues.

Teneur en fibres	Datte	Pruneau	Abricot	Figue
Pour 3 fruits séchés (environ 25g)	2,0 g	1,8 g	1,5 g	2,4 g

Par ailleurs, les dattes possèdent un indice glycémique élevé ce qui en fait un choix intéressant pour les sportifs. Un faible indice glycémique pour un aliment correspond à faire élever la glycémie plus lentement et à la maintenir élevée pendant plus longtemps. Avant et lors d'un entraînement, les sportifs veulent éviter d'avoir une baisse d'énergie, ce qui correspond à une chute rapide de la glycémie. La consommation de dattes pourrait prévenir la sensation de faim lors de l'entraînement tout en maintenant un niveau de glycémie stable.

Les dattes sont consommées la majorité du temps de façon sèche, c'est-à-dire partiellement déshydratée. Elles contiennent alors 15-20% d'eau contrairement à un pourcentage de 65-70% pour les dattes fraîches. Une datte séchée contient autant de sucre qu'une datte fraîche. Cependant à poids égal, la datte séchée en contient un peu plus. Parfois, les dattes séchées sont conservées dans un sirop épais pour conserver une certaine humidité. Cette pratique augmente la teneur en sucre de la datte.

Les dattes peuvent être utilisées de multiples façons : dans les desserts (pain, biscuit, carré, etc.), comme hors-d'œuvre, dans les trempettes, comme collations, dans les yogourts ou laits frappés, etc.

****À faire attention lorsque vous avez de jeunes enfants.** La consommation de datte à un très jeune âge doit être faite avec attention, puisque c'est un petit fruit qui comporte des risques d'étouffement. Comme elle est dure, si l'enfant la consomme entière, la datte risque de bloquer sa trachée, l'empêchant ainsi de respirer.

Recette de la semaine

Muffins bananes et caroube

Pour 12 muffins

Ingrédients

- 1 tasse de farine de blé entier
- 1/3 de sucre ou de cassonade
- 2 ½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé de sel
- ½ tasse de gruau d'avoine à cuisson rapide
- ¼ tasse de poudre de caroube
- ½ tasse de bananes, écrasées
- 1 œuf, battu
- ¼ tasse d'huile de canola
- ½ tasse de lait de soya à la vanille ou lait écrémé
- ¼ tasse d'amandes, tranchées



Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs, sauf les amandes. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients.
3. Ajouter au premier mélange et brasser jusqu'à ce que le tout devienne grumeleux.
4. Déposer dans 12 moules à muffins graissés et les remplir aux 2/3.
5. Parsemer les muffins des amandes.
6. Cuire au four pendant 20 minutes à 400°F.
7. Laisser tiédir et servir.

Recette adaptée de : <http://www.recettes.gc.ca/recette/muffins-bananes-et-caroube-197054>

Références

Épicerie. Les avantages et inconvénients de la caroube. Repéré à http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_1871.shtml#

Food info. Qu'est-ce que la théobromine et quels sont ses effets sur le comportement. Repéré à <http://www.food-info.net/fr/qa/qa-fp50.htm>

Loeb, H., Vandenplas, Y., Würsch, P. & Guesry, P. (1989). Tannin-rich carob pod for the treatment of acute-onset diarrhea.1. Journal of Pediatric Gastroenterology Nutrition. 8(4):480-5.

Santé Canada. (2012). Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Repéré. <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/start-debuter.do?lang=fra>

Serge D'Amico. (2006). *L'encyclopédie visuelle des aliments*. Québec: Québec Amérique.

Passeport santé. (2013). Caroube. Repéré à <http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=caroube>

Passeport santé. (2011). Datte. Repéré à http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=datte_nu

Ruiz-Roso, B., Quintela, J.C., de la Fuente, E. & Haya, J. (2010). L. Insoluble carob fiber rich in polyphenols lowers total and LDL cholesterol in hypercholesterolemic subjects. *Plant Foods Hum Nutr.* 65(1):50-6. doi: 10.1007/s11130-009-0153-9.

Image caroube : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Caroubier>

Image datte : http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=datte_nu

Recette de la semaine : <http://www.recettes.qc.ca/recette/muffins-bananes-et-caroube-197054>

Image de muffin aux bananes et caroube : <http://doumdoucuisine.blogspot.ca/2012/01/muffins-cacao-bananes.html>

Carole-Anne Godbout, stagiaire en nutrition à la Clinique Équilibre-Santé du PEPS de l'Université Laval, supervisée par Lucie Brunelle Dt.P, M.Sc. Janvier 2014.