



La Caroube

En ces jours-là, vint Jean le Baptiste, prêchant dans le désert de Judée, 2 Et disant: Repentez-vous, car le royaume du ciel est proche... et sa nourriture était des sauterelles et du miel sauvage. Matthieu 3 :1-4

La sauterelle (*Ceratonia Siliqua*) est le fruit du caroubier, et est acceptée, en Orient, comme la nourriture que Jean le Baptiste mangea ; ainsi elle est connue comme le pain de Saint-Jean.



Le caroubier est un conifère mesurant cinq à sept mètres de hauteur, pouvant même atteindre exceptionnellement quinze mètres.



Au début du printemps, il produit de nombreuses et grandes grappes de petites fleurs en forme de pois. Des fruits riches et bruns suivent dans la forme de grandes gousses épaisses de trois centimètres contenant cinq à quinze graines.

Le chocolat a satisfait la douceur du palais des Américains durant plusieurs années. Cependant, alors qu'il pousse naturellement, il a un très mauvais goût, désagréable et amer, ce qui exige des additifs incluant un grand apport de sucre, de lait ou de crème le transformant en un produit alléchant sur le plateau de votre épicier, mais

contenant au moins 50% de ses calories en graisse saturée, pouvant provoquer des troubles cardiaques.

Le chocolat contient de la théobromine (un alcaloïde dangereux cause de la croissance de glandes anormales, de maux de tête, d'insomnie, de dépression, de douleurs d'estomac, de démangeaisons et rougeurs de la peau), et du tanin (qui peut entraîner le cancer du tube digestif) ; il contient aussi une grande quantité de caféine et de théophylline. Ces poisons doivent être évacués hors du système par le foie et les reins. Les enfants qui buvant du cacao sont susceptibles d'avoir des problèmes d'énurésie (incontinence urinaire). Récemment, le chocolat a été également incriminé dans les problèmes liés à la prostate chez les hommes.

La récolte des graines de cacao a lieu dans les pays tropicaux où les conditions sanitaires sont largement moindres que celles des États-Unis. Les ouvriers coupent les gousses de l'arbre du cacao et les grains sont entassés dans la cour du fermier et mis à fermenter durant trois à huit jours. Ce processus est indispensable pour développer la saveur.

Durant ce processus, les enfants et les adultes marchent parmi les tas de grains ; les insectes, les petits animaux, les rongeurs et les autres espèces vivantes y font leurs nids, et tout type de contamination peut se produire durant cette étape de transformation primaire du chocolat.

Le département américain de la Santé a publié un livret intitulé « The Food Defect Action Levels » et liste les spécifications des « niveaux actuels de défaut naturel ou inévitable dans l'alimentation », pour le chocolat dans la forme « d'insectes, rongeurs, ou autres contaminants naturels » permis par la FDA. Les niveaux de tolérance pour le chocolat et la liqueur de chocolat, utilisés dans les usines qui produisent de tels produits, tel que Hershey's Chocolat, atteignent 120 fragments d'insectes par tasse, ou deux poils de rongeurs par tasse. Cela signifie que la barre de Hershey's chocolat que vous mangez peut contenir un poil de rongeur et seize fragments d'insectes ; pourtant elle obtient la bénédiction de la FDA.

Pour la poudre de chocolat ou les pâtes à gâteaux utilisées pour la pâtisserie, il peut y avoir plus de soixante-quinze fragments d'insectes dans trois cuillères à soupe. Jusqu'à 4 % de fèves de cacao peuvent être infectées par les insectes. Les excréments de rats ou d'autres animaux peuvent dépasser dix milligrammes par kilo !

Lors d'une réunion de Society For Clinical Ecology, un membre a raconté cette expérience : dans un effort pour remonter à la source des substances allergiques, il a visité un pays de l'Amérique du Sud pour y étudier la fève du cacao. Il a commencé au stade où elle pousse et l'a tracée jusqu'à l'usine, au processus de transformation. A un moment, il est descendu sur les quais ouverts où se trouvaient les fèves dans l'attente du transport. A l'ouverture de l'une des caisses, il y trouva des cafards

vivants. Il estima qu'un quart du chocolat se compose d'insectes et de cafards morts, et c'est l'un des facteurs qui fait de lui un tel allergène commun.

La poudre de caroube tirée des gousses de sauterelles est un substitut sain du chocolat. Gramme pour gramme, le caroube contient trois fois plus de calcium que le lait. Il a un taux élevé en phosphore et potassium, et contient de la vitamine A, B1 (Thiamine), B3 (niacine), et du fer. Le caroube est riche en protéines, et élevé en hydrates de carbone naturels. Il contient 60% moins de calories que le chocolat, et est riche en minéraux, faible en graisse, et ne produit pas de réactions allergiques. Le caroube ne contient pas de caféine ni d'autres stimulants ; il ne nécessite aucune fermentation. Le mieux de tout cela, il ne contient aucun fragment d'insectes !

Les grains de caroube sont disponibles dans la plupart des boutiques diététiques, mais peuvent contenir un ajout de sucre/ou huile tropicale, donc soyez vigilants !

Si vous êtes comme certains d'entre nous, et que parfois votre palais vous réclame des douceurs en disant « Nourris-moi », vous serez alors heureux de découvrir ici quelques délicieuses alternatives.

Des Barres de Chocolat

Dans un petit bol :

- Mélangez une tasse de poudre de caroube
- Ajoutez une grosse cuillère de beurre de cacahuète
- Versez sur une feuille alimentaire un peu du mélange et formez une barre
- Vous pouvez y ajouter quelques amandes concassées
- Mettez le tout au congélateur quelques heures pour que cela durcisse puis consommez.

Fondant au Caroube (Sans cuisson)

Chauffez dans une casserole les ingrédients qui suivent

¼ de tasse d'eau

½ tasse de beurre de cacahuète

½ tasse de dattes

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe d'essence de vanille

Mixez tous les ingrédients secs ensemble

½ tasse de poudre de caroube

½ tasse de grains de sésame

½ tasse de graines de tournesol

1 tasse de poudre de coco (facultatif)

Ajoutez dans votre bol les ingrédients chauffés.

Mixez le tout et versez dans un plat. Saupoudrez de noix de coco.

Mettez au frais, coupez en tranche et servir.

Brownies au Caroube

Dans un mixeur, versez :

- 1 tasse d'eau
- ¼ tasse d'huile
- ¾ tasse de miel
- 1 cuillère à café de sel
- ½ tasse de poudre de caroube
- 1 tasse de farine
- ½ tasse de noix concassées (amandes, noix, noisettes au choix)

Versez dans un plat beurré et fariné. Enfourez durant 40 minutes environ. Assurez-vous que c'est cuit en introduisant un couteau au centre du plat.

