



Caroube



La caroube est une excellente alternative au cacao. Elle ne contient pas de théobromine ni de caféine.

Noms communs	Caroube, fèves de caroubier
Nom latin	<i>Ceratonia siliqua</i>
Famille	Fabacée
Description	Fruit du caroubier, arbre de la famille des légumineuses, mesurant 5 m de hauteur avec une longévité qui peut aller jusqu'à 500 ans. Les gousses contiennent les graines de caroube qui sont comestible
Origine	Région nord de la méditerranée
Culture et rusticité	Résiste très mal aux températures froides. Pas rustique et non cultivé au Québec
Usage	Farine de caroube : alimentaire surtout et médicinale. La gomme de caroube agit comme épaississant.
Nutrition	Constituée de sucres, d'amidon, de protéines, et, dans une moindre mesure, de tannins et sels minéraux comme le calcium et le magnésium
Propriétés fonctionnelles	Riche en antioxydant. Anti-diarrhéique et coupe-faim (gomme de caroube)
Modes d'utilisations et dosages	Dose traditionnellement utilisée, soit 20-30 g de poudre dilué dans de l'eau ou du lait
Contre-indications	Sécuritaire même chez les enfants. Attention s'il y a présence de diabète, d'insuffisance rénale ou d'anémie
Conservation	Au sec et à l'abri de la lumière.
Idées recettes	Substitut au cacao! On l'utilise pour son goût chocolaté dans les pâtisseries, smoothie, lait etc. Grillé en substitut au café ou chocolat chaud.