

PÂTE A TARTINER CAROUBE

Pâte à tartiner caroube est très différente des pâtes à tartiner de la grande distribution. La poudre de caroube provient de la graine d'une gousse, un produit qui n'a pas subi de transformation industrielle toxique. L'huile de coco est reconnue pour ses bienfaits et le miel est dosé raisonnablement. Elle pourra s'imposer et remplacer tous les produits trop gras et trop sucrés.



🕒 5 minutes

60 gr poudre caroube
100 gr ou ml eau
2 càs miel
2 càs huile coco
2 càs farine de souchet



1. Mettre la poudre de caroube dans un bol.



2. Ajouter de l'eau de coco ou de l'eau plate.



3. Bien mélanger.



4. Ajouter le miel et l'huile de coco (fondue à la chaleur douce d'un bain marie)



5. Ajouter la farine de souchet. Le souchet ou 'amande de terre' donne une farine qui épaissit les préparations, elle se consomme crue. On pourrait au même titre, utiliser de la poudre d'amande, de noisettes, de coco.



6. Bien mélanger, jusqu'à texture homogène et crémeuse.



7. Placer dans un pot fermé hermétiquement, au frais. Cette pâte va durcir au frigo, mais pas trop de façon à tartiner facilement.