

# Mousse A La Caroube



## PRÉPARATION

- Mettre au frais le tofu soyeux durant 1 heure.
- Puis fouetter le soja soyeux avec le batteur.
- Ajouter la caroube au mélange.
- Ajouter une cuillère à soupe de sirop d'agave.
- Essence de vanille.
- Mélanger le tout.

Verser le mélange dans des coupes, et les mettre au réfrigérateur. A consommer 4 heures après. La mousse doit être aérée, fondante et onctueuse.

Il est possible de concasser des cacahuètes grillées, des noisettes ou des pistaches et de les parsemer sur la mousse.

## LES VERTUS DE LA CAROUBE

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

## Ingrédients

- 400g de tofu soyeux
- 80 g de caroube ou plus selon goût.
- 1 c à s de sirop d'agave.
- Essence de vanille.



Il est possible de remplacer le tofu soyeux par du lait de coco, une brique de la crème soja cuisine épaisse ou 200 ml de jus de pois chiche...

« Le chocolat noir contient des alcaloïdes, c'est à dire des composés stimulant pour le corps comme pour l'esprit : la caféine, la théobromine et la théophylline. La théobromine, « caféine naturelle du cacao », est un stimulant physique, digestif et cérébral ayant les mêmes propriétés que la caféine mais est moins rapidement assimilée que cette dernière. Son action est donc plus douce et plus étalée dans le temps ».

« Ceux qui renoncent aux excitants ressentent pendant quelque temps un certain malaise : mais s'ils persévèrent, ils en perdront le goût et cesseront bientôt d'en sentir le besoin. MG, 281. Stimulants produits qui irritent l'estomac, empoisonnent le sang et excitent les nerfs. Leur usage comporte un réel danger... favorise la dégénérescence physique ». Ministère de la Guérison, 273.



*Manger sainement avec plaisir en  
alliant la tempérance...*



Fiche créée par CME - Février 2016 -  
[contact@legrandcri.org](mailto:contact@legrandcri.org) - [www.legrandcri.org](http://www.legrandcri.org) -  
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>