Cake marbré à la poudre de caroube

Ingrédients

- 2 bananes moyennes
- 1 yaourt au soja ou une compote
- 3 cuillères à soupe de lait de soja vanille ou autre
- 3 cuillères à soupe de mélasse
- 4 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisins ou de colza
- 10 grammes de poudre à lever
- Une pincée de sel
- 180 grammes de farine petit épeautre
- 2cuillères à soupe de caroube en poudre
- Essence de vanille

Le thé et le café produisent un effet immédiat. Sous l'influence de ces poisons, le système nerveux est excité ; parfois même, l'intelligence semble temporairement stimulée et l'imagination plus vive. Parce que ces stimulants produisent des résultats aussi agréables, nombreux sont ceux qui en déduisent qu'ils en ont réellement besoin ; **mais il y a toujours un contrecoup**. – *EMS2 499.3*

PRÉPARATION

- **Préchauffer le four à 200°C**
- **Ecraser les bananes en purée dans un saladier, y ajouter le yaourt ou la compote, le lait, la mélasse et le sel.**
- **Ajouter l'huile, la farine, la poudre à lever et l'essence de vanille. Bien mélanger**
- **Partager la pate obtenue en deux.**
- **Dans une partie, rajouter la poudre de caroube et bien mélanger**
- **Dans un moule à cake alterner les couches de pates**
- **Enfourner 15 mn à 200°C puis 10 mn à 180°C**
- **Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau**
- **Sortir du four. Laisser tiédir 10 mn puis démouler**

La poudre de Caroube : La caroube est la gousse d'un arbre appelé le caroubier. Les graines issues de la gousse sont grillées et broyées pour obtenir une poudre ou farine riche en fibres et pouvant remplacer thé, café et chocolat. Les graines contiennent du fer, du calcium, du phosphore et du magnésium. Lors d'irritations des intestins, de diarrhée, d'acidité gastrique et de vomissements la caroube peut être consommée. **Elle ne contient pas de caféine, donc ce n'est pas un produit excitant.**

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

LGC Le Grand Cri *Fiche créée par M.S. – Novembre 2016 –*
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos