

Tartinade Arachides, Caroube, Dattes



Ingrédients

- 150g d'arachides crues.
- 1 c à s de caroube.
- 6 dattes.

A la place des arachides, il est possible d'utiliser d'autres noix.



Il m'a été montré que les oléagineux sont souvent employés d'une manière peu sage ; on en prend en trop grande proportion, et certains d'entre eux ne sont pas aussi sains que d'autres. Les amandes sont préférables aux arachides ; mais les arachides, en quantité limitée, et employées avec des céréales, sont nourrissantes et digestibles. Il y a trois ans, j'ai reçu une lettre qui disait ceci : 'Je ne peux pas manger les oléagineux; mon estomac ne les supporte pas.' Et plusieurs recettes m'étaient alors présentées ; il faut que différents ingrédients soient mélangés aux oléagineux, qui s'harmoniseront avec eux, et il ne faut pas les utiliser dans une aussi grande proportion. De dix à quinze pour cent devraient suffire au mélange. Nous l'avons expérimenté avec succès.» — Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 435.2-3

PRÉPARATION

- Mettre à tremper dans un bol rempli d'eau chaude, les dattes dénoyautées.
- Mettre au four durant 5 mn, 150g d'arachides, puis sortir du four et laisser refroidir.
- Mettre une poignée à part et réserver (facultatif).
- Mixer les dattes avec la caroube et ajouter un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Réserver.
- Mixer les arachides dans un blender puissant, jusqu'à l'obtention du beurre d'arachide.
- Ajouter le mélange de dattes et de caroube et mélanger le tout. Ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau pour que la consistance soit lisse et onctueuse.
- Verser le mélange dans un bocal en verre.
- Concassée la poignée d'arachides mise à part, et rajouter la au mélange si vous désirez obtenir un effet crunchy.
- Se conserve facilement trois semaines à l'abri de la lumière.

Cette tartinade sucrée peut être ajoutée à la préparation de vos biscuits secs. Elle peut aussi être consommée au petit déjeuner sur des tranches de pain grillés, des biscottes, des galettes de riz.

Les vertus de la caroube

Voir article santé sur la caroube.

www.legrandcri.org/sante/article/2012



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



Fiche créée par CME - Juillet 2016 -
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>