

Caroube

Description : Le caroubier, surnommé au Pérou « miracle du désert », atteint parfois 20 mètres de hauteur et pousse le long des zones arides de la côte en captant l'eau grâce à ses racines qui descendent jusqu'à 50 mètres dans le sol. Généreux, il donne aux hommes et aux animaux des fruits nutritifs, des feuilles et une résine utilisées en remèdes, un bois de qualité pour la menuiserie, une ombre appréciée des marcheurs.

Certains vestiges précolombiens témoignent de l'importance du «tacco» (nom quechua du caroubier*) dans l'ancien Pérou. De nombreux outils ainsi que des objets d'apparat, statuettes, étaient réalisés avec son bois. Les chroniques espagnoles relatent l'usage de « farine » obtenue par les « indiens » avec ses cosques. On trouvait alors, sur toute la côte, des bois entiers de caroubiers.

Il en subsiste encore dans le nord péruvien, mais ailleurs, ils sont devenus rares : au cours du xx siècle, beaucoup furent coupés, notamment pour en faire du charbon.

Aujourd'hui, l'intérêt nutritionnel et gustatif des cosques de caroube du Pérou étant reconnu dans le monde entier, la tendance, ces dernières années, est au reboisement, la préservation et la valorisation de ce précieux patrimoine.

On peut donc, avec la renaissance des caroubiers péruviens, voir apparaître un cercle vertueux : régénération du sol et du climat côtier, épanouissement d'un réseau économique créateur d'emplois, recherche scientifique, inspiration culinaire, découverte d'un aliment sain et savoureux pour les consommateurs sensibles à la qualité de leur nutrition.

* quand ils rencontrèrent cet arbre, les espagnols le nommèrent « algarrobo » (caroubier en espagnol) à cause de sa ressemblance avec le caroubier méditerranéen. (*Ceratonia siliqua*). En réalité, il s'agit d'une autre espèce dont le nom botanique est « *Prosopis pallida* »

Usage : Les cosques finement broyées donnent une poudre d'une saveur agréable, aux nombreuses vertus : riche en mucilages, elle augmente la viscosité du bol alimentaire, diminue l'absorption des sucres et des graisses, procure un sentiment de satiété, favorise un bon transit. Cette douceur envers les intestins, liée à une importante teneur en nutriments précieux favorise une bonne récupération énergétique chez les personnes affaiblies, dont les facultés d'assimilation des aliments sont amoindries. On recommande donc la consommation de poudre de cosques de caroube aux convalescents. Les personnes souhaitant remédier à d'éventuels déséquilibres (constipation, poids, croissance, fatigue...) peuvent en faire une cure à raison d'une cuillère à café, quatre fois par jour durant 3 semaines ou plus. Ceci dit, même sans problème particulier, on a le droit d'en manger !

Utilisée en boissons, crèmes, pâtisserie, la poudre de caroube se consomme à l'envie.

Apports : Protéines, fibres mucilages, calcium, phosphore, fer, vitamines A, B1, B2
Sélection : Notre poudre de cosse de caroube provient de la côte nord du Pérou, L'exploitation biologique des caroubiers est certifiée par l'organisme CUC dont le label garantit que les matières premières et les produits transformés ne font appel à aucun produit pétrochimique. Enfin, ce label garantit également la conformité au droit international du travail en ce qui concerne les personnes employées, de la culture jusqu'aux produits finis.