







Gâteau au chocolat à la pulpe de fruit de baobab

Ingrédients :

-  4 œufs
-  2 cuillères à soupe de pulpe de fruit de baobab
-  200 grammes de chocolat noir 1
-  60 grammes de sucre en poudre
-  80 grammes de farine + un peu de farine pour le moule
-  125 grammes de beurre + beurre pour le chemisage du moule



Préparation

Faire chauffer une casserole d'eau chaude pour le bain marie. Dans un saladier, découper le chocolat en petit morceaux et mettre 125 grammes de beurre coupés en morceaux. Poser le saladier dans la casserole d'eau chaude. Faire fondre le beurre et le chocolat.

Pendant ce temps dans un autre récipient, casser 4 œufs. Ajouter 120 grammes de sucre en poudre. Batta vigoureusement. Ajouter 80 grammes de farine. Ajouter la levure. Ajouter 2 cuillères à soupe bien pleine de pulpe de baobab. Bien mélanger et battre énergiquement. La préparation doit être très lisse et onctueuse.

De temps en temps surveiller le bain marie et remuer le chocolat avec le beurre. Dès que le chocolat est fondu, verser une petite quantité sur la préparation. Bien mélanger. Verser doucement le reste du chocolat fondue. Bien mélanger.






Cuisson

Au début de la préparation, préchauffer le four à 180 degrés. Prendre un plat ou un moule. Chemiser le plat ou le moule avec le beurre. Saupoudrer un peu de farine, bien la répartir, enlever l'excédent. Verser la préparation dans le moule. L'ensemble se répartira avec la chaleur du four. Mettre dans le four à mi-hauteur à 180 degrés. Faire cuire de 35 à 45 minutes environ. Surveiller la cuisson après 25 minutes. Continuer la cuisson selon vos goûts, plus ou moins moelleux. Sortir et laisser refroidir avant de démouler.



Bouye - boisson traditionnelle du Sénégal

Ingrédients :

-  1 litre d'eau
-  8 cuillères à soupe de pulpe de fruit de baobab
-  100 grammes de sucre en poudre
-  Feuilles de menthe
-  Jus d'ananas, nectar de goyave ou de mange, bissap



Préparation

Le bouye est obtenu à partir de la pulpe de fruit de baobab. Dans un saladier, verser un peu d'eau, et mélanger progressivement la pulpe de fruit de baobab tout en mélangeant énergiquement avec un fouet. Compléter avec le reste d'eau.

Filter avec une passoire pour enlever les éventuels grumeaux. Laisser reposer 6 heures au réfrigérateur puis ajouter le sucre. A partir de cette base, parfumer votre bouye en y ajoutant votre note personnelle : feuilles de menthe, nectar d'ananas, nectar de goyave, nectar de fruit de la passion, sirop de bissap, sirop de mangue... En option, il est possible d'ajouter du lait en poudre ou un peu de lait de coco.

Remuer avant de servir. Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Buvez-le très frais.

La pulpe de fruit de baobab appelée aussi «pain de singe», est très riche en acide ascorbique (vitamine C, 2500 à 3000 mg/kg), soit à volume égal 6 fois supérieure à celle contenue dans une orange. Cette pulpe contient aussi une très forte teneur en calcium jusqu'à 4 fois plus importante que le lait.

