

# Cuisiner Inakobé au quotidien

Boissons, pâtisseries & idées créatives



Jennifer DUPRÉ





Je m'appelle Jennifer Dupré, originaire de la Guadeloupe, et je suis passionnée de cuisine !

Pendant le confinement, j'ai créé INAKOBÉ. C'est dans ma cuisine, au milieu des saveurs exotiques de mon enfance, que j'ai fait une découverte incroyable, un mariage délicieux entre le cacao, la banane plantain, la noix de coco, parfumé à la cannelle et l'anis étoilé.

Après un an de travail acharné, j'ai réussi à équilibrer ce mélange savoureux pour vous faire découvrir ses nombreuses vertus : il est riche en fibres, en potassium, et faible en calories.

INAKOBÉ offre de nombreuses possibilités en cuisine.

Vous pouvez créer des boissons chaudes et froides, des pâtisseries (30g d'INAKOBÉ équivalent à 100g de farine), une délicieuse glace, voire même un punch ( à consommer avec modération). Avec INAKOBÉ, votre imagination culinaire peut s'exprimer librement et surprendre vos convives.

# SOMMAIRE DES RECETTES

Boisson végétale	P.1
Bowl cake	P.2
Cookies	P.3
Crumble	P.4
Energy balls	P.5
Madeleines	P.6
Milk shake	P.7
Moelleux	P.8
Muffins	P.9
Punch	P.10
Riz Inakobé	P.11
Sorbet	P.12
Pain d'épices	P.13
Bonus	P.14



# Boisson végétale

## Ingédients

- 250 ml de lait de coco (ou autre lait végétal de votre choix)
- 1 cuillère à café d'Inakobé



## Préparation

1. Versez le lait et l'Inakobé dans une casserole.
2. Faites chauffer à feu doux environ 10 minutes, en remuant, jusqu'à épaississement.
3. Hors du feu, filtrez la boisson.

**C'est prêt !**

# Bowl cake

## Ingédients

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 cuil. à soupe d'Inakobé
- 1 banane
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 cuil. à soupe de lait végétal
- 1 cuil. à café de sirop d'agave
- 1 cuil. à café de levure chimique



## Préparation

1. Pelez la banane et écrasez-la dans un bol à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoutez le lait et l'œuf, puis mélangez bien.
3. Ajoutez les flocons d'avoine, la levure chimique, le sirop d'agave et la cuillère à soupe d'Inakobé. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Faites cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes à pleine puissance.
5. Laissez tiédir le bowl cake pendant 2 minutes, puis démoulez-le dans une assiette.

**C'est prêt à être savouré !**

# Cookies

## Ingrédients

- 45 g d'Inakobé
- 50 g de sucre de fleurs de coco
- 75 g d'huile d'olive
- 3 jaunes d'œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de pépites de chocolat
- 100 g de cacahuètes



## Préparation

1. **Préchauffez le four à 180 °C.**
2. **Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre de fleurs de coco.**
3. **Ajoutez l'huile d'olive et mélangez soigneusement.**
4. **Incorporez l'Inakobé et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.**
5. **Ajoutez la levure chimique et mélangez à nouveau.**
6. **Incorporez les pépites de chocolat délicatement à l'aide d'une spatule.**
7. **Ajoutez les cacahuètes et mélangez légèrement.**
8. **Formez des boules de pâte et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.**
9. **Enfournez pendant 12 minutes à 180 °C.**

**Laissez refroidir quelques minutes avant dégustation.**

# Crumple

## Ingédients

- 20 g d'Inakobé
- 3 g de sucre de canne
- 10 g de beurre
- 1 pomme
- 20 g de sirop d'agave



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Épluchez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en petits dés.
3. Répartissez-les au fond d'un plat allant au four.
4. Arrosez-les de sirop d'agave et mélangez légèrement.
5. Dans un bol, mélangez l'Inakobé, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse.
6. Répartissez ce mélange sur les pommes.
7. Enfournez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit légèrement doré.
8. Laissez tiédir quelques minutes avant de servir.

**Astuce :** ajoutez une boule de glace à la vanille ou un peu de crème fouettée pour plus de gourmandise.

# Energy balls

## Ingédients

- 20 g d'Inakobé
- 3 blancs d'œufs
- 15 g de sucre de fleur de coco
- 90 g de noix de coco râpée  
(+ un peu pour l'enrobage)
- Sirop d'agave  
(pour l'enrobage après cuisson)



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un bol, mélangez l'Inakobé, la noix de coco râpée et le sucre de fleur de coco.
3. Dans un autre bol, fouettez légèrement les blancs d'œufs.
4. Incorporez les blancs d'œufs fouettés au mélange Inakobé, coco et sucre. Mélangez.
5. Formez des petites boules et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Enfournez pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les boules soient légèrement dorées.
7. Laissez refroidir, puis nappez d'un filet de sirop d'agave et roulez dans un peu de noix de coco râpée pour l'enrobage.

# Madeleines

## Ingrédients

- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 150 g de beurre fondu
- 45 g d'Inakobé
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Zeste d'un citron (facultatif)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)



## Préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez les moules à madeleines s'ils ne sont pas en silicone.**
- 2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange moussieux.**
- 3. Incorporez le beurre fondu tout en mélangeant.**
- 4. Ajoutez l'Inakobé et mélangez soigneusement.**
- 5. Incorporez la levure chimique, la pincée de sel, le zeste de citron et l'extrait de vanille si souhaité. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.**
- 6. Remplissez les moules à madeleines aux trois quarts.**
- 7. Enfournez pour 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les madeleines soient légèrement dorées.**
- 8. Laissez tiédir avant de démouler.**

# Milk shake

## Ingédients

- 2 cuillères à soupe d'Inakobé
- 1 banane congelée
- 100 ml de lait de noisette
- (ou tout autre lait de votre choix)
- 1 sachet de sucre vanillé



## Préparation

1. **Dans un blender, ajoutez la banane congelée, le lait de noisette, le sucre vanillé et les cuillères à soupe d'Inakobé.**
2. **Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.**
3. **Versez le milkshake dans un grand verre et dégustez immédiatement.**

## Astuce

**Ajoutez quelques glaçons avant de mixer si vous souhaitez une texture plus épaisse et encore plus rafraîchissante.**

**Bonne dégustation !**

# Moelleux

## Ingédients

- 6 œufs
- 120 g d'Inakobé
- 65 g de sucre de canne
- 100 g d'huile d'olive
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



## Préparation

1. **Préchauffez le four à 180 °C .**
2. **Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre de canne et le sucre vanillé jusqu'à obtenir un mélange mousseux.**
3. **Incorporez l'huile d'olive progressivement tout en mélangeant.**
4. **Ajoutez l'Inakobé, la levure chimique et la pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.**
5. **Versez la préparation dans un moule légèrement huilé.**
6. **Enfournez pendant 30 à 35 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau : la lame doit ressortir sèche.**
7. **Laissez tiédir avant de démouler.**



# Muffins

## Ingédients

- 4 œufs
- 90 g d'Inakobé
- 50 g de sucre de canne
- 50 g d'huile d'olive
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



## Préparation

1. **Préchauffez le four à 180 °C .**
2. **Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre de canne et le sucre vanillé jusqu'à obtenir un mélange mousseux.**
3. **Incorporez l'huile d'olive progressivement tout en continuant de mélanger.**
4. **Ajoutez l'Inakobé, la levure chimique et la pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.**
5. **Répartissez la préparation dans des moules à muffins, remplis aux 3/4.**
6. **Enfournez pour 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés.**
7. **Laissez tiédir avant de démouler.**

## Astuce

**Ajoutez des pépites de chocolat ou des fruits secs.**

# Punch

## Ingédients

- 2 cuillères à soupe d'Inakobé
- 500 ml de rhum blanc (50 à 55°)
- 1 litre de lait de coco
- 350 ml de lait concentré sucré (à ajuster selon votre goût)
- Zestes de citron



## Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer à feu doux le lait de coco, le lait concentré sucré, les zestes de citron et l'Inakobé.
2. Fouettez continuellement jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Retirez du feu puis ajoutez le rhum tout en mélangeant délicatement.
4. Laissez refroidir à température ambiante.
5. Transvasez dans une bouteille propre et laissez reposer quelques jours afin que les arômes se développent.

## Conseils dégustation

Servez bien frais avec des glaçons.  
À conserver à l'abri de la lumière.

⚠ L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

# Riz Inakobé

## Ingédients

- 2 cuillères à soupe d'Inakobé
- 500 ml d'eau
- Sel (selon votre goût)
- 1 tasse de riz (environ 200 g)



## Préparation

1. **Dans une casserole, ajoutez les cuillères à soupe d'Inakobé puis versez l'eau par-dessus tout en remuant à l'aide d'un fouet .**
2. **Portez le mélange à ébullition.**
3. **Ajoutez le sel selon votre goût.**
4. **Incorporez ensuite le riz, mélangez légèrement et laissez cuire à feu moyen jusqu'à absorption complète de l'eau, comme pour une cuisson classique du riz.**
5. **Une fois le riz cuit, éteignez le feu, couvrez et laissez reposer quelques minutes avant de servir.**

# Sorbet

## Ingédients

- 2 cuillères à soupe d'Inakobé
- 400 ml de lait de coco
- 50 g de sirop d'agave (à ajuster selon votre goût)



## Préparation

1. Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients.
2. Versez la préparation dans le récipient de votre sorbetière.
3. Entourez le récipient de glace concassée et de gros sel, puis faites tourner la sorbetière jusqu'à ce que le mélange devienne ferme.
4. Dégustez immédiatement ou conservez au congélateur pour plus tard.

# Pain d'épices

## Ingédients

- 80 g d'Inakobé
- 20 cl de jus d'orange
- 20 g de sucre de canne
- 150 ml de miel
- 1 sachet de levure
- 1 cuil. à café de bicarbonate



## Préparation

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. **Dans une casserole, faites chauffer le miel, le sucre de canne et le jus d'orange à feu doux. Remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène.**
3. **Ajoutez la levure, le bicarbonate et l'Inakobé. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.**
4. **Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et fariné.**
5. **Enfournez pendant 40 à 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec un couteau : il doit ressortir propre.**
6. **Laissez refroidir avant de démouler et de découper en tranches.**

# Gommage corps

## Ingrédients

- 1.cuil. à soupe d'Inakobé
- 2.cuil. à soupe de sucre de canne
- 3.cuil. à soupe d'huile d'olive



## Préparation

Dans un petit bol, mélangez l'Inakobé et le sucre de canne. Ajoutez l'huile d'olive et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

## Utilisation

Appliquez le gommage sur peau humide. Massez en mouvements circulaires pour exfolier en douceur. Rincez à l'eau tiède.

## Résultat

Une peau douce, lisse et nourrie naturellement

Conseil : avant la première utilisation, réalisez un test allergique en appliquant une petite quantité de produit dans le pli du coude, 24 heures avant l'application, afin de vérifier l'absence de réaction cutanée.





# <sup>®</sup>Inakobé

est une nouvelle expérience culinaire qui fusionne des saveurs exotiques inattendues pour une utilisation hors du commun.



Inakobé



06 89 97 34 89



\_Inakobé\_



contact@inakobe.fr

<https://inakobe.fr/>