

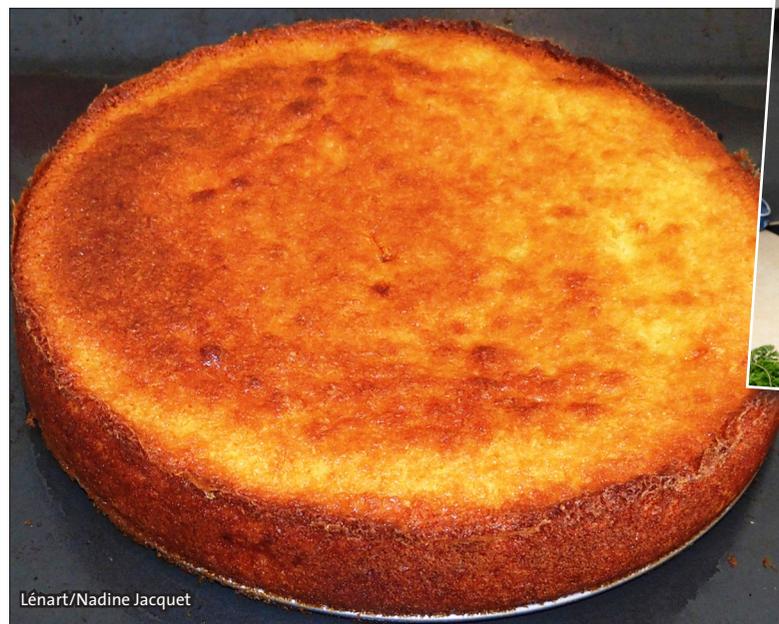
Gâteau à la banane et noix de coco

On a tous peur. De tout et de rien. Il y a les peurs phobiques, irrationnelles et qui peuvent déclencher de vraies crises d'angoisses. Celle du vide, des araignées, des souris, de l'avion, des clowns, de la foule, du noir, et j'en passe. Moi, j'ai la phobie des guêpes et des frelons. Pourtant, je ne me suis jamais fait piquer. Peut-être est-ce tout simplement parce que je cours très vite. Mon homme a peur des mille-pattes et est légèrement claustrophobe. L'une de mes amies est à deux doigts de s'évanouir à chaque fois qu'elle voit un serpent, même à la télévision. Je connais quelqu'un qui a tellement peur de vomir qu'il donnerait sa vie pour pouvoir vivre en ermite dans une grotte, lorsqu'arrivent les petits virus hivernaux de gastro-entérite.

Les mots qui se terminent par «phobie» sont nombreux. Et je ne peux m'empêcher de vous en citer quelques uns que je viens de découvrir sur le net et qui me laissent perplexe. Voire amusée pour être franche. Prenons l'exemple de l'apopathodiaphulathobie. Si vous avez réussi à le lire d'une traite, vous avez toute mon admiration. Bien entendu, comme tout le monde le sait, c'est la peur d'être constipé. Le terme en lui-même ne pousse en effet pas à le laisser aller.

Il y a la carpophobie bien entendu. La fameuse, celle que tout le monde connaît. La peur des fruits. Des méchants fruits sortis tout droit d'un monde parallèle, tels des zombies menaçants en quête de chair humaine.

Certaines phobies me semblent



Lénart/Nadine Jacquet

toutefois un peu dépassées. Lorsque je me promène dans la rue, je doute que la téléphonophobie, la peur du téléphone, soit encore d'actualité en ce début de siècle. Quant à la katagélaphobie, la peur du ridicule, elle existe probablement. En tous les cas, je connais plein de gens qui n'en souffrent pas.

J'espère pour vous, mes chers lecteurs, qu'aucun d'entre vous n'est pogonophobe. A l'approche des fêtes de fin d'année, je vous plains déjà. Pas facile

de gérer la peur des barbes dans une période où Papa Noël va se démultiplier dans les rues, les magasins, sur petit écran et dans les journaux. Comme phobie, c'est franchement barbant.

Oui, il y a toutes ces peurs irrationnelles. Et puis il y a les autres. Toutes les autres. Celles qui nous handicapent vraiment et tout le temps. Celle du regard des autres. Celle de dire ce que l'on pense

vraiment. Celle de prendre des décisions. La peur du changement. Ou de la routine. La peur d'aimer. De se dévoiler. La peur d'échouer. De devoir recommencer. De ne pas y arriver. La peur de perdre quelque chose ou quelqu'un. Celle de manquer. De vieillir, de souffrir, de mourir. De s'affirmer. La peur de se tromper. De dire non. D'essayer. La peur de ne pas ou ne plus être aimé.

Je pense que toutes ces peurs ont une reine. Une gouvernante. Un gourou. Elles sont dirigées par une créature, maîtresse vicieuse et manipulatrice. Par un dictateur sans scrupule, se nourrissant petit à petit de chacune d'elles. On l'appelle le manque de confiance. En soi-même et donc en la vie. Alors si on le traquait? Si on lui faisait passer un sale quart d'heure? Si on l'enterrait au fond du jardin? Si on lui donnait la leçon qu'il mérite? Nos peurs seraient bien heureuses de pouvoir enfin s'envoler...

En attendant qu'on lui mette la



Pour un moule à manqué standard, soit 12 parts

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 35 minutes

- 4 oeufs
- 140 g de sucre
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 80 g de farine
- 200 g de noix de coco râpée
- 1 yaourt nature de 180 g
- 120 g de beurre à température ambiante
- 4 grosses bananes ou 5 petites
- le jus d'1/2 citron

main dessus, donnons-lui un avant-goût de ce que nous sommes capables de faire. Montrons-lui que nous ne sommes pas gâteau-phobes et réalisons cette recette. Car après l'avoir goûté ce gâteau, l'une de nos peurs, c'est certain va pouvoir définitivement s'envoler : celle de le refaire!

VIRGINIE LÉNART ■

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 Mélangez soigneusement le sucre avec le beurre à l'aide d'une spatule dans un grand récipient. Ajoutez les oeufs un à un en fouettant à l'aide d'un batteur électrique ou manuellement. Dans un autre récipient, mélangez la farine, la poudre à lever, la pincée de sel et le sucre vanillé. Incorporez au mélange oeufs-

sucre-beurre, toujours en fouettant. Incorporez la noix de coco râpée, puis le yaourt. Mélangez bien pour obtenir une pâte uniforme.

2 Pelez les bananes, coupez-les en rondelles et imbitez-les du jus de citron dans un récipient. Préchauffez votre four à 180°C.

3 Versez la moitié de la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné (astuce: je coupe et place un rond de feuille de papier sulfurisé de même diamètre dans le fond du moule et je beurre et farine les bords). Disposez délicatement et joliment sur la préparation les rondelles de bananes. Etalez la deuxième

moitié de la préparation par dessus avec une spatule.

4 Enfouez dans le four préchauffé pendant 35 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un petit couteau. Elle doit être humide, mais propre! Laissez refroidir et dégustez! Conservez au réfrigérateur 2 à 3 jours. Bien frais, c'est le top!