



Zoom sur...

par Eulalie Rabat

Chez les populations indiennes d'Amérique latine, le cacao avait une place de choix pour ses fèves, symboles d'abondance, et pour la boisson qu'on en tirait, réservée aux élites. Les techniques modernes ont transformé cette petite fève en chocolat mais ne lui ont pas retiré son aura de gourmandise et de raffinement...



Les vertus cachées

Sur l'étiquette

Le chocolat est composé de
- **masse de cacao** : la pure pâte issue des grains écrasés, qui donne le goût ;

- **beurre de cacao** : la matière grasse issue de la pression des fèves, qui sert de liant ;

- **lécithine de soja** : un émulsifiant, qui permet au gras et à la matière sèche de se lier ;

- **sucre** ;
- **arômes** (vanille, coco...) ;

- **poudre de lait** (dans le cas du chocolat au lait).



MATHÉMATIQUES ?

La fabrication du chocolat est très encadrée et des teneurs minimales sont à respecter : 43 % de cacao (masse de cacao + beurre de cacao) dont au moins 26 % de beurre de cacao pour un chocolat noir et 25 % de cacao pour un chocolat au lait. Pour juger un chocolat, additionnez les teneurs en masse et en beurre de cacao. Ainsi, un chocolat 70 % de cacao contenant 65 % de masse et 5 % de beurre aura un goût plus prononcé qu'un autre composé de 50 % de masse et 20 % de beurre. Sachez également que plus de 75 % de cacao n'en font pas un grand chocolat. Car plus de cacao signifie plus d'amertume, une consistance plus

6,7 kg de chocolat par an
c'est la consommation moyenne des Français, soit plus que la moyenne européenne (4,4 kg).

sèche, moins de sucre, mais aussi davantage de gras.

PROVENANCE

La saveur d'un chocolat dépend aussi de l'origine de son cacao. L'organisme mondial du commerce du cacao (ICCO) a mis en place depuis 1994 une liste des pays producteurs de cacaos fins ou à saveurs

remarquables par leur arôme et leur couleur. On y trouve notamment des chocolats de Guinée équatoriale, du Venezuela, de Madagascar et de République Dominicaine.

Depuis 2003, une directive européenne autorise les fabricants à substituer jusqu'à 5 % du beurre de cacao par une autre graisse végétale.

Côté santé

Il offre une quantité appréciable de magnésium, dont l'apport est parfois déficitaire dans l'alimentation actuelle : 30 g de chocolat noir fournissent 10 % de l'apport quotidien conseillé en magnésium.

DES VERTUS

Euphorisant, il contient de la phényléthylamine, de la sérotonine, de la tyramine et de la tryptamine, qui créent un état de mieux-être et une meilleure résistance à la douleur. Il est aussi riche en phénols et vitamines E qui ralentissent l'oxydation des cellules et piègent



les radicaux libres impliqués dans le vieillissement. En outre, il abaisse le taux de mauvais cholestérol grâce à son phytostérol.

AVEC MODÉRATION...

Le chocolat est un aliment riche en sucre et en graisses. Il est donc très calorique : **520 kcal aux 100 g, soit une petite tablette !**

du chocolat

En cuisine

CONSERVATION

Le gras du chocolat est sensible à la température – qui devrait être stable entre 15 et 18 °C –, à l'humidité, à la lumière et aux odeurs. Celles-ci lui font prendre un aspect mat, un film blanc, un cassant "mou", une consistance en bouche granuleuse. Votre réfrigérateur est donc un mauvais endroit pour le conserver. En revanche, dans de bonnes conditions, un chocolat noir gardera ses qualités intactes pendant plusieurs mois.

FONTE

Effectuez-la au bain-marie, mais n'ajoutez jamais d'eau, qui modifie le comportement du chocolat. Pensez aussi au four à micro-ondes : arrêtez-le toutes les 15 secondes et



remuez le chocolat à chaque arrêt. Et quoi qu'il en soit, attention : une fois brûlé, le chocolat est inutilisable !

PRÉPARATIONS

Le glaçage (ou nappage) : "dur", il est 100 % chocolat. Pour un aspect brillant, c'est la température de fonte qui compte : vous aurez donc besoin d'un thermomètre. Un glaçage "mou" est fait de chocolat mêlé

à du beurre ou de la crème.

Il sert à couvrir un gâteau.

La ganache :

versez de la crème liquide portée à ébullition sur du chocolat râpé, attendez 30 secondes, puis remuez

◦ Chocolat noir dégustation

Sa teneur plus ou moins élevée en cacao lui donne une certaine amertume. Il peut avoir des saveurs fruitées, corsées, épicées... qui dépendent du choix des fèves. Choisissez du chocolat noir à 60 % de cacao au minimum pour un usage culinaire.

◦ Chocolat au lait dégustation

Plus doux que le noir, il est aussi un peu plus gras et sucré. Difficile à travailler, il cristallise très vite : soyez attentifs lors de sa cuisson. Veillez à une teneur minimale de 35 % de cacao.

◦ Chocolat blanc dégustation

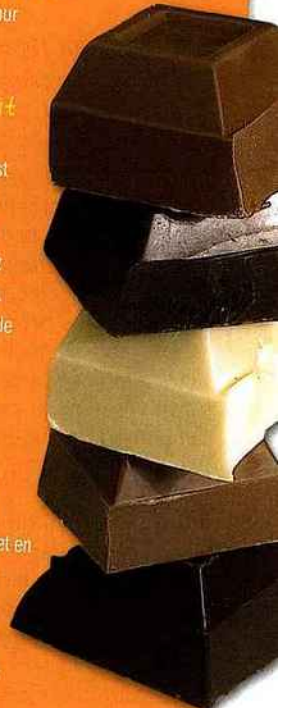
Contenant au moins 20 % de beurre de cacao mais pas de pâte, sa forte teneur en sucre et en lait le rend difficile à travailler, car il cristallise aussi très vite. Il faut donc le choisir de haute qualité pour l'utiliser en cuisine.

◦ Chocolat pâtisseries

Il fond facilement du fait de sa bonne teneur en beurre de cacao, et contient généralement 48 à 70 % de cacao. On l'appelle aussi "chocolat dessert".

◦ Chocolat de couverture

Utilisé par les professionnels, il est fabriqué à partir des meilleures fèves. Sa teneur en beurre de cacao étant très élevée, il fond et durcit donc facilement.



délicatement. C'est l'idéal pour garnir l'intérieur d'un gâteau (laissez prendre avant de couvrir), une tarte (sur un fond de pâte précuit), ou comme base pour des confiseries au chocolat (une fois durcie au frais).

Les copeaux : on peut râcler la tablette de chocolat à l'aide d'un économe, ou encore faire fondre du chocolat, l'étaler en une couche fine sur un papier sulfurisé et le râcler ensuite à l'aide d'une spatule plate.



Les vertus cachées du chocolat

» Pour fêter les 30 ans du prestigieux Club des croqueurs de chocolat, ses membres ont organisé un dîner tout chocolat : de quoi fondre de plaisir !

LE CLUB DES CROQUEURS DE CHOCOLAT

Ces 150 amateurs passionnés ont dégusté, en 30 ans, plus de mille chocolats et produits contenant du cacao ! Créé en 1981 par quelques amis fous de la fameuse fève, le club rassemble de vrais connaisseurs qui se retrouvent pour apprécier du chocolat sous ses différentes formes. Lors de ces séances de dégustation, cinq par an, les membres recherchent avant tout la qualité, dans chaque produit, qu'il soit de fabrication artisanale ou industrielle. Cette année, pour célébrer les 30 bougies de ce club très spécial, ces passionnés ont concrétisé un rêve d'enfant qui demeure présent dans le cœur de bien des adultes : un dîner tout chocolat, de l'apéritif jusqu'au dessert !

DÉGUSTER ET PROMOUVOIR

Le premier but du Club est d'apporter à ses membres le plaisir de déguster une grande diversité de produits de qualité, mais il souhaite aussi contribuer à la promotion des meilleurs professionnels, artisans et industriels, dans les différents métiers et faire connaître leurs créations les plus remarquables. Il vise en outre à fournir au public, en plus de ces bonnes adresses, quelques conseils pour bien choisir et déguster le chocolat. Enfin, il donne un avis sur certains problèmes d'actualité intéressant les consommateurs, comme la réglementation du chocolat ou la TVA.



Dans les salons du
Pré Catelan à Paris

Parmi les 30 desserts...

Amazone de Patrick Roger

Bouchée Sucette de Jean-Paul Hévin

Caramel aux morilles de Simplyment Chocolat

Carrément Chocolat de Pierre Hermé

Chocomac de Richart

Finger Limoncello de Vincent Guerlais

Le Pleyel de La Maison du Chocolat

Macaron endives de Yannick Lefort