



# Le Chocolat

Noir, au lait, blanc, praliné, fondant, en barre, en bonbons, en crèmes ou en glaces... Les Français en consomment environ 7 kg par an et par personne.

## Mais d'où vient-il ?

A l'origine, la plante de cacao provient des forêts tropicales d'Amérique latine. Aujourd'hui, elle est principalement cultivée en Afrique de l'Ouest, plus précisément en Côte d'Ivoire et au Ghana, mais aussi en Asie du Sud-Est, en Indonésie.

Le chocolat est produit à partir de la graine du cacaoyer. Les différentes variétés de cacaoyer, réparties dans le monde entier, donneront des cacaos aux saveurs et arômes différents.

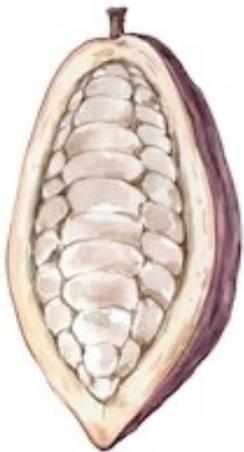
Les petites fleurs des cacaoyers donnent des fruits, les cabosses, qui contiennent de nombreuses graines, les fèves. Une fois extraites de leur enveloppe, les fèves sont entassées, dans des paniers ou sous des feuilles de bananiers, et commencent leur fermentation. Les fèves sont ensuite séchées et prêtes à être acheminées par bateau, exportées, puis achetées par l'industrie chocolatière.

## Comment le fabrique-t-on ?

Les fèves de cacao sont torréfiées (comme le café) pour être ensuite broyées. De cette façon on obtient une pâte que l'on presse pour en recueillir la poudre et le beurre de cacao. A cette poudre, on ajoute :

- Du beurre de cacao et du sucre pour obtenir le chocolat noir.
- Du lait et du sucre pour obtenir le chocolat au lait.
- Le chocolat blanc, lui, contient du beurre de cacao, du lait et du sucre (mais pas de poudre de cacao).

Ces trois mélanges sont à la base de toutes les variétés de chocolat. Après malaxage et affinage, on a enfin une pâte de chocolat onctueuse que l'on moule en tablettes et à laquelle on peut ajouter d'autres ingrédients.



## Bon pour la santé !

Bonne nouvelle pour les gourmands, le chocolat est bon pour la santé et notamment pour le cœur. Manger du chocolat procure généralement un grand plaisir gustatif, certains de ces constituants pourraient même avoir des effets anti-anxiété.

Le chocolat noir est particulièrement riche en magnésium, faible en matières grasses et sucre : il permet de redonner de l'énergie dans un moment de fatigue tout en luttant contre les maladies cardiovasculaires.

Les autres chocolats (blanc, lait...) sont à consommer avec modération car ils sont plus riches en calories (du fait de leur taux élevé en sucre).





### **Mendiants au chocolat (recette pour 12 mendiants)**

- ★ 200 gr de chocolat noir
- ★ 50 gr de pistache nature
- ★ 75 gr d'amande grillé
- ★ 50 gr d'écorces d'oranges confites coupées en dès
- ★ 50 gr de raisins secs



Casser le chocolat en morceaux puis le faire fondre au bain-marie. Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer plusieurs cuillères à café de chocolat en les espaçant et en formant un cercle, avec le dos de la cuillère. Place à la décoration : Déposer une amande, une pistache, un morceau d'oranges confites, un raisin sec sur chaque cercle. Laisser refroidir.



### **La fondue au chocolat**

- ★ 50 cl de crème fraîche
- ★ 500 gr de chocolat noir
- ★ fruits au choix : de préférence de saison (ananas, kiwis, pommes, poires, bananes, oranges...)
- ★ piques en bois

Laver, éplucher et couper les fruits. Mettre dans un saladier. Faire fondre le chocolat et la crème fraîche au bain-marie. Remuer régulièrement pour obtenir un mélange lisse et onctueux. Embrocher les fruits sur un pique en bois puis tremper les dans le chocolat.

### **Nounours à la guimauve**

- ★ 85 gr de chamallows
- ★ 330 gr de chocolat noir
- ★ ½ tasse d'eau
- ★ ½ verre de lait



Faire fondre dans ½ tasse d'eau les chamallows pendant 30 secondes au micro-ondes. Faire fondre dans une casserole le chocolat avec le lait. Prendre des moules en forme de nounours et les remplir de chocolat fondu, ajouter ensuite avec une cuillère les chamallows fondus par dessus. Mettre au congélateur pendant 4 heures.