

CACAO, LA FÈVE AUX MILLE VERTUS



Il n'est pas de fêtes de Noël sans chocolat. Réconfortant, gourmand, mais parfois accusé de tous les maux, le chocolat est-il vraiment à regarder en ennemi ? Et bien non. Pas si l'on se rapproche le plus possible de l'aliment brut de départ, c'est-à-dire de la fève de cacao. Discrètes, mais exhalant de puissants arômes, les graines du cacaoyer renferment de précieux trésors.

Jean-Claude Jeanson

Chocolatier Français Haute-Couture®

- Des salons de réception dans un ancien hôtel particulier de charme à Béthune
- Des pâtisseries fines et un salon de thé restaurant dans le centre ville de Lens et à la cafétéria dans l'enceinte du musée du Louvre Lens
- Des créations inédites et incomparables de bonbons de chocolat

42-44 place Jean Jaurès Lens
Tél : 03 21 28 24 21 fax : 03 21 67 46 36
patisseriejeanson@aol.com
www.patisserie-jeanson.com
www.les-recollets.com



Entendons-nous bien, il n'est nulle question d'évoquer ici sans distinction toutes les formes de chocolat, de la tablette violette de la marque suisse bien connue à la fève de cacao crue des magasins bio... Vous le savez probablement, difficile de défendre les vertus nutritionnelles d'un chocolat blanc, au lait ou même d'un chocolat noir faible en cacao. Ce dernier y tient une proportion trop minime au regard de la teneur en sucres pour justifier de quelconques bienfaits. Privilégiez donc le chocolat noir, 70% de cacao minimum. Mais il faut ensuite aller plus loin. Au rayon des gourmandises, prenez le temps d'analyser les étiquettes en détail. La composition d'un chocolat noir se doit d'être simple : pâte de cacao, beurre de cacao et sucre. La lécithine de soja, très souvent ajoutée, est un émulsifiant qui facilite le travail du chocolat. L'absence de cet ingrédient est gage d'une qualité supérieure. Exit également les édulcorants – inutile de vous laisser tenter par les promesses d'un chocolat 'light', en général bourré d'additifs – mais aussi tous les ingrédients dérivés du lait, des études ayant prouvé que les protéines de lait inhibaient l'absorption des flavonoïdes du cacao. Les labellisations bio et équitable peuvent être un gage supplémentaire de qualité. Pour les amateurs les plus avertis, explorez les chocolatiers artisanaux qui proposent des chocolats 'bean-to-bar' – littéra-

lement de la fève à la tablette, en anglais. En maîtrisant ainsi chaque étape de la fabrication à partir de la fève, ces artisans offrent une palette de saveurs bien plus subtile. Sachez enfin que la mention 'chocolat d'origine' précise que les fèves proviennent d'un seul et même pays. Comme un bon vin, le chocolat exprimera alors toute la typicité du terroir où sont cultivées les fèves.

BOURMANDISE ET LIGNE

Contrairement aux idées reçues, le chocolat n'est pas l'ennemi à éloigner si vous souhaitez garder la ligne. Tout est question, bien entendu, de qualité. Plus vous choisirez des chocolats riches en cacao, plus vous bénéficierez des bienfaits de ses nutriments. Vers 17 h, un carré de chocolat noir à 80 % ou une fève de cacao crue entière accompagné de quelques noix et d'un fruit frais feront une excellente collation, à la fois coupe-faim et régulatrice de l'humeur par son action stimulante de la sérotonine, hormone de la bonne humeur.



LA FÈVE MISE À NUE

Mais revenons sur cette fève de cacao crue... que l'on trouve aujourd'hui grâce au courant de la 'raw food' née aux Etats-Unis dans les années 1980, dans la lignée du courant crudivorige. Le principe est de favoriser des aliments crus ou une cuisson inférieure à 42° dans l'objectif de préserver le maximum de nutriments – vitamines, minéraux, antioxydants, enzymes... Voilà donc bien tout l'intérêt de consommer du cacao cru, dont les fèves n'ont pas été torréfiées. Outre sa saveur douce et végétale, il contient un taux record d'antioxydants, notamment de polyphénols, mais aussi de magnésium, de fer ou de zinc, ainsi que de vitamine E. Selon les utilisations, vous trouverez le chocolat cru en magasin bio sous forme de fèves entières, de grués (éclats de fèves concassés) ou de poudre. Pour casser si besoin l'amertume du cacao cru, privilégiez les sucres naturels, comme le sucre de coco ou le sirop d'agave. L'idéal serait néanmoins de rééduquer nos palais saturés de sucre et d'appriivoiser cette saveur amère du cacao, qui peut offrir des notes épicées, boisées, fleuries ou délicatement grillées.

Texte : Claire Devilliers

Illustrations : Maud Peltier

RETROUVEZ 3 RECETTES AU CHOCOLAT MAISON, SAINES ET GOURMANDES !

Chocolat chaud végétal

Délayez 1 cs de poudre de cacao cru avec 3 cs de lait d'amande non sucré jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Diluez ensuite avec du lait végétal légèrement chaud, puis ajoutez un trait de sirop d'agave pour sucrer. Dégustez ce chocolat chaud riche en antioxydants et parfaitement digeste !

Truffes au chocolat

Ingrédients :

- 100g de noisettes
- 100g de dattes ou de pâte de datte
- 3 cs à de poudre de cacao (cru de préférence)
- 1 cs d'huile de coco (non désodorisée)
- pour l'enrobage : poudre de cacao ou noix de coco râpée

Recette :

Faites tremper les dattes une dizaine de minutes au moins, puis dénoyautez-les. Réduisez les noisettes en poudre plus ou moins fine. Faites fondre l'huile de coco au bain-marie. Mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte. Prélevez de petites portions que vous roulez entre vos paumes de main pour obtenir une boule, puis roulez-la dans l'enrobage de votre choix. Conservez au frigo.

Mendiants express

Rien de plus facile que de faire des mendiants ! La seule technique qu'il convient de maîtriser, c'est le tempérage, qui permet d'obtenir un bel aspect brillant et lisse du chocolat. Avec un thermomètre, c'est un jeu d'enfant. Laissez ensuite libre court à votre imagination pour décorer vos mendiants, en choisissant des ingrédients naturels et sains : amandes, noix, gingembre confit, cranberries, pistaches concassées, éclats de fève de cacao, cannelle, noix de coco râpée... Jouez sur les textures et les couleurs et faites-en une activité du dimanche avec les enfants !

Recette :

Tempérez votre chocolat noir : faites fondre au bain-marie le chocolat sans dépasser 55°, puis retirez-le du bain-marie pour le faire redescendre à environ 26-28°. Réchauffez ensuite doucement jusqu'à 31-32°, la température idéale pour le travailler. Prélevez une cuillère à café de chocolat et déposez-le sur une plaque recouverte d'un papier cuisson, étalez si besoin avec le dos de la cuillère. Agrémentez les mendiants au gré de vos envies, puis laissez prendre au frais... et dégustez.