

L'INVITE du MOIS :



Le CHOCOLAT

- **Pratique** : Le chocolat est un aliment issu de la fève de cacao. On en trouve différentes espèces de cacao répartis dans les régions chaudes du monde. Sa culture est assez exigeante et le fruit produit, appelé *cabosse* est récolté deux fois par an lorsqu'il est à maturité. Le cacaoyer existe sous différentes variétés comme les *criollos*, les *forasteros* et les *trinitarios* qui produisent des cacaos de différentes saveurs et arômes.



Le chocolat est obtenu par la fermentation, la torréfaction et le séchage des fèves amères provenant de cacaoyer originaire de l'Amérique.

Les étapes précédentes ont permis d'obtenir une masse de cacao auquel on va ajouter différents ingrédients suivant le chocolat que l'on désire.

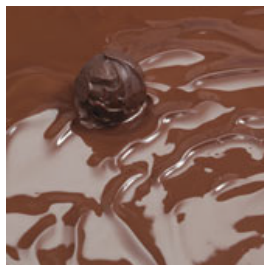
- Pour obtenir du chocolat noir, on ajoute à la pâte de cacao du sucre et éventuellement du beurre de cacao pour le fondant (ou autre graisse végétale).
- Pour obtenir du chocolat au lait, on ajoute à la pâte de cacao du beurre de cacao (ou autre graisse végétale), du lait en poudre et du sucre.
- Pour obtenir du chocolat blanc, on ne garde que le beurre de cacao, et on ajoute du lait en poudre et du sucre. Le chocolat blanc ne contient pas de cacao.
- Pour tous les chocolats, on ajoute souvent des arômes ou épices : très fréquemment la vanille, mais aussi d'autres épices.



Le chocolat est un ingrédient populaire dans de nombreuses confiseries, pâtisseries, glaces, biscuits et autres desserts.

Dès leur apparition, les fèves de cacao ont été utilisées par les habitants d'Amérique centrale comme monnaie d'échange et unité de calcul.

C'est au début du XIX^{ème} siècle que sont apparues les premières fabriques de chocolat en Europe avec les futurs grands noms qui ont donné naissance aux industries chocolatières.



Santé : exemple d'un nouveau chocolat !

OMEGACHOCO®, médaille d'or au salon international de Genève, classe alimentation santé hygiène.

OMEGACHOCO® est un nouveau chocolat plaisir pur cacao réalisé à partir d'ingrédients biologiques et provenant d'une démarche équitable. Il est fabriqué artisanalement à partir d'une recette inédite qui conserve au cacao ses bienfaits naturels, sans lécithine de soja, avec des ingrédients soigneusement sélectionnés : 70 % minimum de fèves de cacao fin, beurre de cacao, sucre de canne et graines de lin. De plus sa teneur en glucides est moins importante que celle d'un chocolat normal. Naturellement riche en Omega 3 et naturellement riche en Fibres. Pour tout cela, OMEGACHOCO® est un aliment santé reconnu. OMEGACHOCO® contient exclusivement 11 % de protéines végétales contre 5 % dans la moyenne des chocolats.

Les bienfaits d'OMEGACHOCO®

Les Omega 3 sont indispensables à notre santé, leurs bienfaits pour le corps ne sont plus à démontrer. Ils permettent de lutter contre le stress, l'anxiété ; ils ont en outre un effet bénéfique sur la mémoire, sur l'équilibre émotionnel et sur de nombreux troubles de l'humeur.

OMEGACHOCO® facilite aussi un bon transit intestinal, très important pour notre équilibre santé ; grâce à une teneur intéressante en fibres dans les fèves de cacao en plus des graines de lin.



Recette : « Justes cuits » au chocolat noir

Ingrédients :

- 150 g de chocolat à 70% de cacao
- 100 g de beurre fondu
- 3 oeufs
- 60 g de fructose ou 100g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe semi-bombées de farine

Mélanger les œufs et le sucre (ou fructose). Faire fondre le chocolat et l'ajouter au beurre fondu.

Ajouter les deux mélanges, puis les 3 cuillères de farine

Beurrer des petits moules en aluminium et adjoindre la pâte. Mettre 4 h au réfrigérateur.

20 minutes avant le dessert, chauffer votre four à 220°C. Une fois le four chaud, passer les ramequins une douzaine de minutes. Les gâteaux vont cuire et rester coulants à l'intérieur.

Après 12 minutes (environ), retirer les ramequins et démouler aussitôt dans les assiettes (afin que les gâteaux arrêtent leur cuisson)

C'est délicieux, bon appétit !



**Découvrir de nouvelles saveurs, varier et équilibrer son alimentation,
une démarche plaisir & santé !**

www.nutritionniste-toulouse.fr

infos@nutritionniste-toulouse.fr