

Chocolat, parlons Chocolat Noir :

Pour profiter le plus possible des propriétés bénéfiques du cacao, il est important de choisir un chocolat noir composé d'au moins 65 % de cacao. Plus le chocolat contient une forte proportion de cacao, plus il est intéressant sur le plan nutritif, puisque c'est le cacao qui est bénéfique pour la santé. Il sera aussi plus amer. Il devient alors plus facile d'y résister ou d'en consommer moins.

L'engouement pour le chocolat noir provient surtout de la présence en grande quantité de flavonoïdes, des substances antioxydantes aux propriétés nombreuses, dont la prévention des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension et du diabète de type 2. Mais puisque le cacao est calorique et gras, mieux vaut le consommer avec modération et varier ses sources de flavonoïdes. On retrouve beaucoup de flavonoïdes dans le thé, les raisins, les agrumes, les canneberges, etc.

Chocolat noir à 70 % et 85 %

3 carrés (30 g) d'un chocolat noir à 70 % de cacao fournissent :

- 160 calories
- 12 g de gras (dont 7 g sont saturés)
- 8 g de sucre
- 2 à 4 g de fibres

Voici quelques explications:

Quelques Informations concernant les composants du chocolat :

Pur beurre de cacao : de nombreux chocolats contiennent des graisses végétales pour remplacer le beurre de cacao. Elles peuvent être utilisées à hauteur de 5% maximum sans être mentionnées sur les étiquettes ingrédients. Ces graisses végétales peuvent être : huile de palme, noyaux de mangue, etc.

Dans une fève il y a 55% de matière sèche et 45% de matière grasse.

Aujourd'hui on dissocie les deux : le beurre de cacao (matière grasse) de la poudre (matière sèche) car les deux sont utilisés indépendamment dans l'industrie agroalimentaire. Le beurre de cacao sert aussi à faire du chocolat blanc et du chocolat au lait : le beurre se fait donc plus rare et plus cher que la poudre. Ainsi dans beaucoup de chocolats noirs il y a de la lécithine pour lier les ingrédients (pour compenser le manque de beurre de cacao qui joue ce rôle).

Absence de lécithine : la lécithine (de soja, de tournesol, etc.) est un émulsifiant et un liant. Son usage permet de lier la matière grasse (beurre de cacao) avec les autres ingrédients. Le chocolat est alors plus facile à travailler (tempérage, moulage, démoulage). La lécithine participe également à la brillance et au cassant du produit fini. Travailler un chocolat sans lécithine est

donc plus difficile et demande plus de rigueur : le chocolatier doit connaître parfaitement son produit et maîtriser la courbe des températures que doit suivre son chocolat. C'est un savoir-faire artisanal que les chocolatiers des Chocolats de Pauline perpétuent aujourd'hui.

Haute teneur en cacao : La haute teneur en cacao permet d'avoir un impact nutritionnel positif car il n'apporte pas de cholestérol. La haute teneur en cacao permet d'obtenir un chocolat avec une forte présence en bouche et une personnalité unique. Le travail des fèves, la torréfaction et la maîtrise des recettes seront les garants de l'accès à tous les arômes du chocolat.

Proposer un chocolat qui possède ces 3 caractéristiques permet de répondre aux attentes des amateurs de bon chocolat et ce pour plusieurs raisons :

L'utilisation de lécithine et de matières grasses végétales modifie le comportement du chocolat lors de sa consommation. En effet, le beurre de cacao présente une structure moléculaire très particulière et parfaitement équilibrée. Il a la particularité de fondre à 36°C soit à peu près la température du corps humain. Ainsi, un chocolat avec un fort pourcentage de beurre de cacao passe instantanément de l'état solide à l'état liquide lors de sa consommation. C'est la rapidité de cette transition physique qui est à l'origine de la libération des arômes du chocolat.

L'usage de lécithine et autres graisses végétales perturbe cet équilibre car elles fondent à une température plus élevée que le beurre de cacao. La dégustation de ces produits ne donnera donc pas un goût optimal car certains composants resteront à l'état solide au contact avec le palais : tous les arômes ne seront pas libérés.

C'est donc le beurre de cacao qui procure la sensation de texture du chocolat : sa fonte rapide en bouche procure de multiples sensations de plaisir.

Les chocolats utilisant des substituts de matières grasses n'ont pas les mêmes caractéristiques de fusion et généralement ne fondent pas complètement à la température du corps. Ils laissent une sensation « cireuse » déplaisante sur la langue.