



Le chocolat cru

En cette période de fêtes, je me suis dit que j'allais vous parler du chocolat : « 9 personnes sur 10 aiment le chocolat ; le dixième ment » disait John G. Tullius. Souvent les consommateurs se cachent derrière le fait que beaucoup d'études ont démontré les bienfaits du chocolat noir sur la santé et la prévention, mais connaissez-vous le chocolat cru, ce super aliment ?

UN PEU D'HISTOIRE

Le cacao a été découvert par les Indiens Olmèques il y a 3500 ans mais ce sont les Mayas qui ont consommé les grains du cacaoyer (du grec « nourriture des Dieux ») en concoctant un breuvage sacré et énergisant fait de pâte de cacao, piments chili et autres épices. Au 17^{ème} siècle, le terme chocolat apparait et désignera une poudre de cacao additionnée de sucre et vanille. La transformation en bonbons et tablettes ne se fera en masse qu'à partir du 19^{ème} siècle.

QU'EST-CE QUE LE CHOCOLAT CRU ?

Le chocolat que nous consommons couramment est torréfié dans une sorte de tambour à 140° pendant environ 35mn. C'est cela qui permet de libérer les arômes du chocolat mais malheureusement cela tue une grande partie des composants dont les fameux **polyphénols et flavonoïdes** protecteurs entre autre du système cardiovasculaire. De plus, il est fabriqué environ à 55° pour les chocolats noirs et à 70° pour les autres, encore une étape qui fait perdre ses principes actifs. **Le chocolat cru lui n'est pas torréfié** et il est fabriqué normalement entre 30 et 40°, **comme le faisaient les Aztèques**.

QUELS SONT LES INTERETS DU CHOCOLAT CRU ?

✓ **D'abord et avant tout : son gout !**

On pourrait croire – à tort – que le fait de n'être pas torréfié lui enlève sa saveur : c'est faux. Personnellement, je n'ai encore rien trouvé de meilleur mais je ne suis pas objective : il a un petit gout subtil de truffe.

✓ **D'autre part : ce qu'il contient et ne contient pas.**

Sans **gluten** ni lécithine de soja ni sucre raffiné ; il préserve par contre la plupart des polyphénols et autres **antioxydants**. Enfin, le magnésium naturel de la fève de cacao est également conservé.

➔ **à consommer directement ou à utiliser dans des [recettes](#) de gâteaux par exemple, le chocolat cru va vite devenir votre allié santé & bonne humeur.**

Côté recette



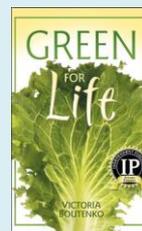
C'est la période des soupes ! Retrouvez [11 recettes originales](#) et délicieuses

L'Astuce en plus



Bientôt Noël : si vous en profitez pour faire la [pâte à modeler](#) de vos enfants vous-même ?

Le coin lecture



Avec **Victoria Boutenko** mettez-vous aux [jus verts](#)

Mon actualité

[Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Les **NATUROKADO**



pour offrir du bien-être et de la santé au naturel pour les fêtes.



Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre