



[< retour](#)

Epicerie

Pépites de chocolat



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Chocolat, glace et confiserie

Produit extrait de la fève du cacaoyer (ou cacaotier), arbre originaire d'Amérique tropicale. Le cacao est l'ingrédient de base du chocolat. Il existe une vingtaine d'espèces de cacaoyers généralement divisés en deux groupes: les cacaoyers qui produisent du cacao de qualité supérieure et qui poussent surtout en Amérique du Sud; et les cacaoyers qui donnent un bon rendement mais du cacao de qualité ordinaire et qui est surtout destiné à l'industrie, il

provient de l'Afrique. À maturité, le cacaoyer atteint sa taille maximale d'environ 8 m et produit alors des feuilles, fleurs et cabosses à longueur d'année. Ses longues feuilles mesurent jusqu'à 30 cm de long et de 7 à 12 cm de large. D'abord rose pâle, elles deviennent vert très foncé à maturité, elles sont alors brillantes et prennent l'aspect du cuir. Le cacaoyer pousse seulement dans les climats tropicaux humides, dans la ceinture équatoriale. Les principaux pays cultivant le cacaoyer sont la Côte d'Ivoire, le Brésil, la Malaisie, le Ghana, le Nigeria et l'Indonésie. Le cacaoyer fleurit continuellement, mais les fleurs sont plus abondantes deux fois dans l'année. Ses petites fleurs de couleur rose, jaune, blanc, rouge brillant ou safran clair teinté de rose selon les espèces, croissent en petites touffes sur le tronc et les branches basses. Un total de 30 à 40 fleurs seront pollinisées durant l'année.

Il est faux de croire que le fait de consommer du chocolat avant un exercice physique procurera plus d'énergie, car les muscles utilisent l'énergie emmagasinée dans le corps depuis au moins 18 heures et ce, sous forme de glycogène. Il est même conseillé d'éviter les aliments sucrés avant un exercice.

VARIÉTÉS

Le fruit, appelé cabosse, est une baie plus ou moins oblongue mesurant jusqu'à 30 cm de long et de 7 à 13 cm de large. Sa surface lisse ou verruqueuse durcit à mesure que le fruit mûrit et change de couleur, devenant jaune, vermillon, rouge ou dans différents tons de vert selon les espèces. Ces cabosses sont recueillies à l'aide d'un couteau. La cabosse renferme une pulpe mucilagineuse rosâtre qui abrite de 30 à 40 graines (fèves) roses ou pourpre pâle. Ces graines peuvent mesurer jusqu'à 2,5 cm de large; elles sont composées d'une amande, d'un tégument et d'un germe. Seules les amandes sont consommées et uniquement après traitement car elles sont très amères. Le procédé comporte plusieurs étapes: la fermentation, le triage, la torréfaction, le refroidissement, le concassage et le broyage. La fermentation provoque une modification de la composition des graines. Elle dure généralement de 3 à 9 jours à une température pouvant atteindre 50 °C, ce qui tue les bactéries et active les enzymes responsables de la production des substances donnant la saveur caractéristique de chocolat; après la fermentation, les fèves sont ensuite séchées au soleil jusqu'à l'obtention de 6 à 8% d'humidité. Le triage sépare les corps étrangers (roches et débris de toutes sortes) et permet le calibrage des fèves, tandis que la torréfaction, une étape très importante, transforme une partie des tannins, réduisant l'amertume et permettant le développement de la saveur de la fève, ce qui éventuellement déterminera la saveur et la couleur du produit final; selon l'usage prévu et la variété de fève, la torréfaction peut être plus ou moins importante. On procède ensuite au refroidissement. Le concassage permet de débarrasser les fèves de leurs coques pour les mettre au jour, en les broyant entre des cylindres d'acier à une température élevée (entre 50 °C et 70 °C). La pâte obtenue se nomme pâte de cacao, liqueur de chocolat ou masse de chocolat; elle est

composée d'environ 53% de beurre de cacao, matière grasse jaune pâle. On obtient la poudre de cacao en pressant la masse de chocolat afin d'en extraire le beurre de cacao; la pâte obtenue (tourteau) est refroidie, broyée puis tamisée. La poudre de cacao peut contenir de 10 à 25% de matières grasses. Le procédé hollandais consiste à extraire le beurre de cacao de la fève puis à le saponifier, ce qui le rend soluble et ce, par l'addition de composés chimiques alcalins tels que carbonate ou hydroxyde de sodium, potassium ou magnésium, à la liqueur de chocolat avant le pressage. Ce procédé appelé aussi procédé de solubilisation a été inventé par Van Houten en 1828, il donne un cacao plus foncé et plus amer.

Fabrication du chocolat La fabrication du chocolat est un art complexe, car le sucre et le cacao ont des propriétés physiques dissemblables qui rendent ardue l'obtention d'une pâte homogène. La fabrication du chocolat comporte plusieurs étapes; on mélange d'abord la masse de chocolat (pâte de cacao) à du sucre et du beurre de cacao; après le chauffage et l'agitation (conchage) qui donne à la pâte une texture moelleuse, puis le refroidissement ou tempérage qui amène le cacao à une température de cristallisation, on obtient le chocolat. Il existe divers produits chocolatiers définis selon leur teneur en cacao et les ingrédients qu'on leur ajoute. La réglementation des dénominations en fonction de leur composition relève des gouvernements et chaque pays édicte ses normes. Le chocolat non sucré ou pâte de cacao est la masse de chocolat solidifiée sans addition de sucre ou de solides du lait. On l'utilise chez les chocolatiers et les confiseurs pour la cuisson; sa saveur amère, chocolatée, mais non sucrée le rend non comestible tel quel. Le chocolat noir comprend le chocolat amer et le chocolat mi-sucré; ils contiennent entre 35 et 70% de pâte de cacao ainsi que du beurre de cacao, du sucre et parfois des émulsifiants. Ces chocolats se mangent nature ou s'utilisent en cuisine. Le chocolat au lait renferme une certaine quantité de poudre de lait, du sucre et des aromates (vanille) sont mélangés au beurre de cacao, ce qui donne du chocolat de saveur douce et de texture onctueuse; il ne doit cependant pas être utilisé en cuisine car les solides du lait qu'il contient brûlent à la cuisson. Le chocolat blanc ne contient pas de masse de chocolat; il est fait à partir de beurre de cacao auquel on incorpore du lait concentré ou du lait en poudre, du sucre et de l'essence de vanille. Ce chocolat a une saveur plus douce et une texture plus crémeuse que le chocolat brun. Il est peu utilisé en confiserie. On fabrique aussi de nombreux substituts de chocolat, quelques-uns contiennent une certaine quantité de cacao, les autres en sont dépourvus. On leur ajoute divers additifs afin d'imiter la couleur, la texture et la saveur du véritable chocolat.

Pépites de chocolat noir : Les pépites de chocolat noir sont généralement composées de 44% de cacao. Elles sont idéales pour la préparation de muffins, de brioches ou de cookies, cela apporte du croquant.

Pépites de chocolat au lait : Les pépites de chocolat au lait sont généralement composées de 31% de beurre de cacao. Elles sont idéales pour la préparation de muffins, de brioches ou de cookies, cela apporte du croquant.

Pépites de chocolat blanc : Les pépites de chocolat blanc sont généralement composées de 31% de beurre de cacao. Elles sont idéales pour la préparation de muffins, de brioches ou de cookies, cela apporte du croquant.

Pépites de chocolat noir (70% de cacao) : Un chocolat pâtissier possède une meilleur teneur en beurre de cacao ce qui lui donne de la brillance et une meilleure texture. Celui ci contient 70% de cacao.

COMMENT CHOISIR ?

Le chocolat de qualité a une odeur agréable, est de couleur brune ou brun foncé, il est luisant et se brise en laissant une cassure nette et mate, exempte de petites bulles éclatées ou de points blancs; il fond uniformément dans la bouche ou immédiatement au contact de la chaleur de la main. Un chocolat tendre et moelleux contient plus de beurre de cacao qu'un chocolat dur et cassant. Écarter le chocolat terne, grisâtre, blanchâtre ou cristallisé, il manque de fraîcheur, a été gardé dans de mauvaises conditions ou renferme du gras autre que du beurre de cacao. Toutefois une apparence blanchâtre à la surface du chocolat, signe qu'il a été soumis à des variations de température, n'altérera pas son goût. Si possible, vérifier la composition du chocolat pour s'assurer qu'il s'agit de véritable chocolat et non d'un succédané.

QUE FAIRE AVEC ?

Le cacao et le chocolat parfument une grande variété d'aliments (gâteaux, tartes, puddings, biscuits, sauces, glaçages, crème glacée, mousses, flans, pains, bonbons, sirops, lait, boissons, digestifs). Le gâteau de la Forêt-Noire et la Sachertorte sont des spécialités à base de chocolat. Le chocolat en tablette peut contenir divers ingrédients: arachides, amandes, noisettes, caramel, cerises, biscuits, nougat, pâte de fruits, alcool. On trouve également les truffes et les œufs de Pâques moulés. Dans certains pays, en Espagne et au Mexique par exemple, on cuisine le chocolat avec des mets salés. Le chocolat assaisonne des sauces qui nappent fruits de mer, poulet, canard, lapin et dinde, dont le célèbre mole poblano, un ragoût de dinde au chocolat amer, piment et sésame. La fondue au chocolat, originaire de la Suisse, est préparée à partir de chocolat aux amandes, au nougat et au miel que l'on fait fondre et dans lequel on incorpore de la crème et un soupçon d'alcool. On trempe ensuite fruits frais, morceaux de pain et biscuits secs dans ce délicieux chocolat.

COMMENT PRÉPARER ?

Lorsqu'on désire faire fondre du chocolat pour l'intégrer à une préparation, il importe de respecter quelques règles simples mais essentielles: la température du chocolat ne doit jamais excéder 50 °C (120 °F) pour ne pas altérer sa saveur, et il ne doit jamais y avoir d'eau (ne serait-ce qu'une gouttelette) en contact avec le chocolat, ce qui le rendrait grumeleux.

On utilise habituellement un bain-marie que l'on chauffe doucement à découvert et dans lequel on dépose le chocolat cassé en morceaux, que l'on remue constamment lorsqu'il commence à fondre. Il faut veiller à ce que le chocolat ne cuise pas trop et à le brasser continuellement. Retirer le chocolat lorsque la température atteint 45 °C (115 °F).

COMMENT CONSERVER ?

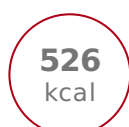
Se congèle : oui

Le chocolat se conserve à la température de la pièce (environ 18 °C); on peut le conserver plusieurs mois s'il est bien enveloppé à l'abri de l'humidité et de la chaleur et si la température demeure constante. On peut aussi mettre le chocolat au réfrigérateur ou même au congélateur, mais il peut en résulter l'apparition d'une trace blanchâtre due au beurre de cacao qui fait surface, ce qui n'altère en rien la saveur et disparaît lorsqu'on fait fondre le chocolat. Éviter l'humidité autant pour la cuisson que pour la conservation du chocolat.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'amande ou fève de cacao renferme diverses substances dont des protéines, des matières grasses (beurre de cacao), des glucides, des xanthines (caféine et théobromine), des tannins, de la cellulose, de l'acide oxalique, des minéraux en petites quantités, notamment du phosphore, du potassium et du fer, et des vitamines A et B en quantité négligeable. Le cacao traité avec le procédé hollandais voit son contenu en potassium augmenter. Le cacao et le chocolat contiennent entre 10 et 20% de protéines. Le chocolat contient environ 50% de matières grasses et le cacao de 10 à 22%, selon le pourcentage de beurre de cacao qu'on en a extrait. L'industrie retire fréquemment ce gras (utilisé en cosmétique notamment) et le remplace souvent par du beurre de coco ou de l'huile de palme. Cacao et chocolat contiennent des excitants, soit de la théobromine et de la caféine. Ainsi, 30 g (90 ml) de cacao contiennent 617 mg de théobromine et 72 mg de caféine alors que 30 g de chocolat au lait fournissent 51 mg de théobromine et 7,5 mg de caféine. Un carré de chocolat non sucré (30 g) contient 351 mg de théobromine et 59 mg de caféine alors que le semi-sucré (30 mg) ne contient que 138 mg de théobromine et 18 mg de caféine. La quantité de ces excitants est moindre que dans le café, ce qui en diminue l'intensité, mais leurs effets demeurent les mêmes. Le chocolat contient du phényléthylamine, une substance chimique qui agit sur les neurotransmetteurs du cerveau. Il s'agit d'une bioamine, semblable aux amphétamines, qui est responsable de l'état d'euphorie de la personne amoureuse.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



calcium

sodium

acides
gras

cholestérol

phosphore

130,00
mg

sucre

19,10
mg

fibre

saturés
18,10
g

cuiivre

21,40
mg

zinc

168,00
mg

fer

40,40
g

manganèse

7,30
g

0,58
mg

1,40
mg

17,10
mg

0,63
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le mot «cacao» est dérivé de la langue parlée par les Mayas. «Cacao» viendrait de cacahuaquchtli, mot qui désignait le cacaoyer et surtout l'arbre des dieux mayas. «Chocolat» serait dérivé de tchocoatl, nom d'une boisson chocolatée très appréciée des Aztèques et signifiant «eau amère». Cette boisson faite avec les fruits séchés contenait également du piment, du musc, du miel, de la vanille, et il était épaissi et coloré avec du jus de rocou, ce qui donnait une boisson de la couleur du sang. Le cacaoyer est cultivé depuis plus de 3 000 ans. Son fruit occupa une place importante chez les Mayas et par la suite chez les Toltèques puis chez les Aztèques, ils l'utilisaient autant comme tribut que comme aliment. Ainsi 100 fèves permettaient d'acheter un esclave. Ces peuples lui attribuaient diverses propriétés dont celle d'être aphrodisiaque. Selon la légende aztèque, c'est à Quetzalcoatl, dieu de la forêt, que l'on doit l'Arbre, le cacahuaquchtli; cet arbre donnait fortune et force. Ainsi, lorsque Cortez débarqua au Mexique, on lui présenta des montagnes de cacao alors qu'il espérait de l'or. Le conquistador rapporta donc le cacao en Espagne en 1527, et on remplaça les épices et les parfums par de la vanille, du sucre et de la crème. Cortez sema des cacaoyers dans plusieurs pays, notamment dans les Caraïbes, dans les îles de l'Afrique de l'Ouest et à Trinidad. Cette culture importante de cacaoyer créa un monopole du commerce du cacao par l'Espagne qui dura presque un siècle. En 1737, le grand botaniste Carl von Linné classa le cacaoyer sous le genre theobroma, signifiant «nourriture divine». Le cacao gagna l'Afrique vers 1822. Les plus grands pays producteurs sont maintenant de ce continent (Côte d'Ivoire, Ghana, Cameroun et Nigeria) ainsi que de l'Amérique du Sud (Brésil et Équateur). L'apparition sur le marché de la première tablette de chocolat (noir) remonte à 1847. La firme anglaise Fry and Sons a la paternité de cette innovation, ayant eu l'idée de mélanger du beurre de cacao, de la liqueur de chocolat et du sucre. La Suisse, spécialisée dans la production de chocolat, devint reconnue pour l'excellence de son chocolat. Aux États-Unis,

la hausse du développement du cacao et du chocolat est due à Milton Snavely Hershey qui ouvrit une usine en Pennsylvanie en 1888. La Suisse demeure encore le pays où la consommation de chocolat par habitant est la plus élevée; en 1994, elle était de 10,9 kg par personne. Les Belges, quant à eux, dégustent 7,8 kg de chocolat par an; les Anglais 7,5 kg et les Allemands 7 kg.

Cookies aux m&m's [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Bananes au chocolat [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Galette des rois aux noisettes et chocolat [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Cookies aux trois chocolats [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Pudding poires-chocolat [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Entremet mousseux au chocolat [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Mousse aromatisée au bailey's [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Fantômes meringues [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15637>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15637>

- [3] <https://www.qooq.com/recipes/cookies-aux-mms>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/bananes-au-chocolat>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/galette-des-rois-aux-noisettes-et-chocolat>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/cookies-aux-trois-chocolats>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/pudding-poures-chocolat>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/entremet-mousseux-au-chocolat>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-aromatisee-au-baileys>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/fantomes-meringues>