



Fondue au chocolat

Siplarc

Ingrédients pour 4 personnes

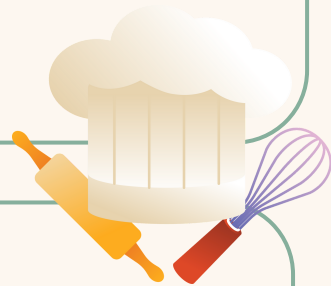
200g de chocolat noir à dessert

75g de beurre

20cl de crème fraîche

Fruits de saison (Pommes, Bananes, Poires, Kiwi, Fraises etc.)

150g de Noix de Coco rapé



Matériel nécessaire

1 Saladier

1 Maryse ou cuillère en bois

1 Poêlon ou appareil à fondue

Piques à brochette ou fourchettes

Déroulé

1 - Eplucher les fruits de saison et les couper en tranches. Les arroser de jus de citron et les disposer dans un plat de service.

2 - Déposer la noix de coco rapée dans une coupelle.

3 - Dans un poêlon, faire fondre le chocolat au bain-marie. Lorsque le chocolat s'est ramolli, ajouter la crème en lissant le mélange au fouet.
Si le mélange est trop épais, ajouter une cuillère à soupe d'eau tiède.

4 - Au dernier moment, incorporer le beurre en parcelles

5 - Verser le chocolat dans un caquelon à fondue et/ou porter le poêlon sur le réchaud à table, entouré des ingrédients.

6 - Chacun pique tour à tour un morceau de fruit sur sa fourchette, la plonge dans le chocolat, puis le roule dans la coupelle de noix de coco.

Bonne dégustation !

Les 3 principaux chocolats

- Le chocolat noir, doit contenir au moins 35% de composants secs de cacao et au moins 18% de beurre de cacao et 14% de composants secs dégraissés de cacao. Il t'apporte des minéraux et des fibres pour un bon fonctionnement de la digestion.
- Le chocolat au lait, doit contenir au moins 25% de composants secs de cacao. Il est moins gras que le chocolat noir mais plus sucré. Il t'apporte aussi des minéraux, du calcium grâce au lait qui entre dans sa composition et des vitamines B.
- Le chocolat blanc ne contient pas de cacao, mais est fabriqué exclusivement à partir de beurre de cacao. Il comprend par ailleurs du lait, du sucre et parfois des arômes. Il t'apporte des minéraux, calcium et vitamine B2 car il contient du lait dans sa recette.

Le chocolat, comme tous les produits sucrés, est à consommer toujours avec modération, car il est un produit plus ou moins gras et sucré.

Présentation de l'Aliment

CACAO-CHOCOLAT

Le chocolat est fabriqué à partir des fèves du cacaoyer (ou cacaotier), un petit arbre qui pousse dans les régions tropicales d'Afrique, d'Amérique du Sud et des Caraïbes.

Nom

Le nom scientifique du cacao est *Theobroma cacao* L. *Theobroma*, qui signifie, en latin, "nourriture des dieux".

Variétés de Cacao

La plus cultivée s'appelle le Forastero. Il se distingue par ses cabosses jaunes à violet foncé (selon la maturité), de forme ronde à la peau lisse, ainsi que par ses graines aplaties de couleur pourpre et au goût amer.

Origines & Provenances du Cacao

Le cacaoyer est originaire des forêts tropicales de l'Amérique du Sud. Il était déjà cultivé par les Mayas qui découvrirent que la fève de cacao séchée et moulue pouvait être mélangée à de l'eau. Christophe Colomb fut le premier européen à découvrir le cacao en juillet 1502 au large de l'île de Guanaja. Les indigènes lui en offrirent. Mais personne ne comprit la valeur du présent. Ce premier contact restera sans suite.

Le chocolat est introduit en France en 1615,

La Côte d'Ivoire et le Ghana sont de loin les deux plus grands pays producteurs de cacao, suivis par l'Équateur. En Asie, l'Indonésie est le plus important pays producteur.

Le cacao est la poudre obtenue, après broyage de l'amande des fèves de cacao fermentées et torréfiées.

Les différents types de chocolats

Le chocolat est composé de pâte de beurre de cacao et de sucre dans des proportions variables. Des matières grasses végétales ou des épices peuvent y être rajoutées. Noir, blanc, blond, au lait, fourré et bien plus encore, les variétés de chocolat sont nombreuses. Le chocolat peut être consommées sous différentes formes, mais toujours avec modération : tablette, pâte à tartiner, barre chocolatée, confiserie, chocolat en poudre, gâteau, en boisson chaude ou froide.

