Le Chocolat

Le Cacao

Le terme cacao (de la langue amérindienne nahuatl cacahuaâtl, « boisson faite à partir de cacao ») désigne la poudre obtenue après torréfaction et broyage de l'amande des fèves de cacao fermentées produite par le cacaoyer.

Cette opération permet également d'extraire la graisse que l'on appelle beurre de cacao.

Histoire

Le cacao était traditionnellement utilisé par les Aztèques pour faire du chocolat, mélange de cacao, d'eau et d'épices, utilisé notamment lors de cérémonies religieuses. Après les invasions espagnoles, il sera importé (grâce au commerce triangulaire) en Europe, et mélangé à du lait, pour donner une autre boisson que l'on appellera également chocolat ; son succès sera immédiat. Aujourd'hui, l'utilisation du mot chocolat pour désigner le cacao sous forme solide est devenu d'usage courant.

Formes de préparation

Le cacao est utilisé sous différentes formes en Europe :

chocolat : boisson cacao et eau, ou cacao et lait, auquel on ajoute généralement un élément sucré.

plaques, pistoles ou confiseries de chocolat noir : (poudre de cacao, beurre de cacao, souvent sucres), auquel la lécithine de soja est ajoutée dans les productions industrielles, principalement produits en Suisse et en France.

plaques ou confiseries de chocolat au lait : (poudre de cacao, beurre de cacao, lait, sucres), auquel la lécithine de soja ou plus récemment la lécithine de colza est ajoutée dans les productions industrielles.

plaques ou confiseries de chocolat blanc : (très peu de cacao, beurre de cacao, beaucoup de sucre et de lait).

ganache : mélange de cacao et de crème utilisé dans des pâtisseries

Confiseries fourrées à la crème, principalement produites en Belgique (praline).

Culture des fèves de cacao et variétés

Il existe plusieurs variétés de cacaoyers (forasteros, criollos, trinitarios) dont les fèves seront sélectionnées par les chocolatiers pour leurs qualités gustatives variables suivant la variété et le lieu de production.

Le forastero (80-90 % de la production mondiale) originaire d'Amazonie mais principalement cultivé en Afrique, Brésil et Équateur, le plus rustique

Le criollo (1-5 % de la production mondiale), originaire du Vénézuéla, cultivé en Amérique latine (Caraïbes, Antilles, Mexique, Venezuela, Colombie), le plus fin et aromatique, doux et légèrement amer.

Le trinitario (10-20 % de la production mondiale), issu du croisement des deux précédents, apparu au XVIIIe siècle sur l'île Trinitad. Cultivé en Amérique hispanophone, Trinidad, en Afrique principalement au Cameroun et en Asie, arômes fins mais moins intenses que le criollo.

Le nacional, forastero produit en Équateur, réputé meilleur qu'un forastero courant avec des arômes plus fins.

Économie du cacao

Le marché mondial représente 3 milliards de $ par an avec un prix du cacao très variable qui a pu monter jusqu'à 3000 $/tonne dans les années 1970 mais qui depuis évolue entre 1000 et 2000 $/T. Après un pic en 1977, le cours du cacao a baissé pour s'effondrer au cours des années 1990. Cela est du à une production mondiale supérieure à la consommation de manière récurrente et à l'accumulation des surplus des années précédentes.

Production

La production stagne depuis une dizaine d'années aux environs des 3 millions de tonnes de fèves de cacao (soit 2 fois moins de tonnage que le café). Elle est pour la plus grande part issue de petits planteurs (80 %) : en Afrique, ces planteurs représentent l'essentiel de la production, en Asie ils côtoient les grandes plantations, ces dernières dominent au Brésil. Les principaux producteurs sont :

en Afrique de l'Ouest : Côte d'Ivoire 36%, Ghana 13 %, Nigeria 12 %, Cameroun 4 %

en Asie du Sud-Est : Indonésie 12 %, Malaisie moins de 4 %

en Amérique Latine : Brésil 6 %, Équateur 4 %.

(source Secrétariat de la CNUCED d'après les données statistiques de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, données de 2002).

L'Indonésie et la Malaisie connaissent une croissance très forte de leur production. L'Indonésie est ainsi passée au 3ème rang mondial alors que ce pays ne figurait pas dans les 10 pays principaux producteurs dans les années 1960.

A côté de ces grands pays producteurs, il existe des origines - Venezuela, Trinidad et Tobago, Équateur dont la production est peu importante mais reconnue pour sa qualité et la finesse des arômes. Très appréciées des connaisseurs, ces productions connaissent un renouveau depuis le milieu des années 1990.

Exportations

Les principaux exportateurs de cacao sont les mêmes que les producteurs à l'exception notable de pays tels que le Brésil et la Malaisie qui transforment une part non négligeable localement. Les transactions (le plus souvent sous forme de fèves fermentées et séchées) se font principalement des pays du sud vers les pays du nord (Europe, États-Unis, Japon où se réalisent l'essentiel des broyages).

En 1988, la société Nestlé rachète Rowntree Mackintosh et devient le plus gros fabricant de chocolat et de confiserie au chocolat du monde.

Effets du cacao

Stimulant et antidépresseur naturel. L'effet antidépresseur n'a jamais été démontré : le cacao contient de la théobromine (un alcaloide présent de 1,5 à 3% dans la fève[1]) et de l’anandamide (substance agissant sur les même récepteurs que le cannabis)[1]. Néanmoins les quantités sont faibles et ne provoquent que des effets euphorisants proches de ceux de l’amphétamine. Si effet antidépresseur il y avait, le magnésium en serait la cause la plus probable.

Antioxydant: du fait de la présence de vitamine E et de flavonoïdes.

Effet positif sur le cholestérol : Il contient plus d'acides gras insaturés (favorisant le bon cholestérol) que d'acides gras saturés (favorisant le mauvais cholestérol) [2]. Les acides gras du cacao sont présents dans le beurre de cacao, partie grasse de la pâte de cacao.

Il stimule les activités intellectuelles, favorise la restructuration de l'épiderme, la régénération des cellules et prévient la déshydratation de la peau tout en donnant souplesse, douceur et tonification. De plus, il assure un bon fonctionnement cellulaire, prévient la fatigue, stimule la contractibilité des fibres musculaires et la circulation sanguine de même que le système nerveux central.

Le cacao est toxique pour les chiens et de nombreux animaux.

Production et esclavage

Pendant que les Occidentaux dépensent sans compter pour offrir aux leurs ces chocolats, des milliers d'enfants, souvent âgés de seulement 9 ans, cueillent les fèves de cacao à longueur de journée sous le chaud soleil, durant de longues heures, avec peu de nourriture et sont ensuite enfermés dans des conditions sordides toute la nuit, contre leur gré. Plusieurs de ces enfants n'ont même jamais goûté au fruit de leur labeur.

Avec la demande pour de la main d'œuvre à bon marché dans le secteur agro-industriel de l'Afrique occidentale, les enfants sont devenus des travailleurs à faible coût pour les propriétaires de larges plantations, et on en fait couramment le trafic hors de l'Afrique afin de les faire travailler dans les plantations de cacao. Pour quelques dollars et des promesses de sommes d'argent considérables à leur retour, les parents envoient involontairement leurs enfants dans l'esclavage, dans les mains d'étrangers enjôleurs qu'ils ne reverront jamais. Des comptes rendus récents indiquent que presque 15 000 enfants ont été victimes de trafic et sont activement réduits à l'esclavage sur les fermes productrices de cacao de la Côte d'Ivoire, dans de rudes conditions.

La production de chocolat soulève deux problèmes qui contreviennent aux droits des enfants en Afrique : le trafic de ces enfants de par les frontières, ainsi que l'esclavage dont ils font l'objet quand ils arrivent aux plantations de cacao. Avec presque la moitié de la production mondiale de cacao dans environ 600 000 fermes de la Côte d'Ivoire, les enfants travaillent sans relâche à cueillir les fèves de cacao qui sont ensuite transformées en un produit chocolaté de luxe. Bien que plusieurs fermes utilisent probablement de la main d'œuvre légale, une fois les fèves de cacao mélangées pour l'exportation, il est impossible de savoir quelles fèves achetées et transformées en chocolat proviennent de la main d'œuvre enfantine.

Les pralines

Les Aztèques, les précurseurs de la praline

La découverte du chocolat, boisson des dieux

Christophe Colomb découvrit le chocolat au nouveau monde. En effet, les Aztèques consommaient le chocolat bien avant tout le monde sous la forme d'une boisson amère à base de graines de cacao grillées et d'épices. Rien à voir avec le chocolat que nous connaissons actuellement, à tel point que les conquistadores la trouvaient imbuvable.  
Malgré tout, chez les Aztèques cette boisson sacrée était tellement appréciée que seuls les gens riches en consommaient. Les graines de cacao étaient aussi utilisées comme monnaie par les indigènes. Aussi, les conquistadores ne virent initialement dans le cacao qu'un moyen d'échange pour obtenir de l'or.

Le chocolat à la conquête du vieux continent

Grâce à l'ajout de sucre de canne, le cacao devint une boisson très appréciée par la noblesse européenne. A cette époque, les médecins prescrivaient le chocolat pour soigner certaines maladies.  
Le secret de fabrication du chocolat fut jalousement gardé par le milieu aristocratique espagnol. Malgré tout, le succès de cette boisson traversa les frontières d'Europe. Chaque pays allait l'apprécier et l'accommoder suivant son tempérament et ses affinités nationales.

La praline et le ballotin ou le chocolat belge

Dès le début de son histoire en Belgique, le chocolat a eu la vocation de se faire offrir. C'est en 1912 que la confiserie belge inventa la "praline" tel que nous la connaissons aujourd'hui, une bouchée de chocolat fourrée qui répondait parfaitement à cette vocation.  
Pour préserver la délicatesse des ces fines pralines, un emballage spécial fût breveté sous le nom de "ballotin". Depuis lors, orné de ses plus beaux attributs, le ballotin de pralines devint le cadeau idéal à offrir en toute circonstance.

De la fève de cacao à la praline

"Lorsque vous tiendrez entre vos doigts ces quinze grammes de bonheur, songez au long chemin parcouru pour obtenir cette bouchée de plaisir, délice des dieux..."

La matière première, le chocolat

Le chocolat est préparé à partir de fèves de cacao qui se trouvent dans la cabosse, fruit du cacaoyer cultivé principalement dans les pays équatoriaux.

Après la récolte, les fèves sont séchées au soleil puis expédiées aux chocolateries pour subir les transformations nécessaires.

Les fèves sont torréfiées et broyées pour obtenir la poudre de cacao.  
Elles sont aussi pressées pour former le beurre de cacao.

Le chocolat est obtenu par le mélange de la poudre et du beurre de cacao et l'ajout de lait et de sucre.  
La proportion de chaque élément déterminera la couleur du chocolat :

le chocolat noir ou fondant peut contenir jusqu'à 70 % de cacao

le chocolat au lait contient une part importante de poudre de lait

le chocolat blanc ne gardera du cacao que son beurre ajoutté au sucre et lait en poudre

Le choix des artisans

Les chocolatiers prennent le plus grand soin à choisir les meilleurs cacaos ainsi que les ingrédients les plus fins pour constituer le fourrage de la praline.  
La qualité du chocolat est déterminée par le choix des fèves de cacao et le dosage des ingrédients qui lui donneront toutes ses caractéristiques (son parfum, son toucher, sa couleur, ...)  
L'artisan fabrique les pralines en grande partie à la main, surtout au niveau de la décoration. Chacune de ses créations reçoit une touche personnelle, fruit de sa longue expérience pour devenir un article unique, la praline.  
Celle-ci devra suivre les circuits de distribution avant de prendre sa place, au sein de la gastronomie, parmi les produits de luxe les plus convoités.

Les vertus du chocolat

"Lorsqu'on l'a bu, on peut voyager toute une journée sans fatigue et   
sans avoir besoin de nourriture" (Diaz del Castillo compagnon de Cortes)

Energétique

Les qualités nutritives et énergétiques du chocolat sont fort appréciées, déjà par les Espagnols au temps de la colonisation de l'Amérique mais aussi par les sportifs pendant l'effort.  
Ses constituants (magnésium, fer, lipides, glucides, ...) font du chocolat un excellent reconstituant.

Aphrodisiaque

Depuis le temps des Aztèques et des Mayas qui ont initié la consommation du cacao, le chocolat a toujours été considéré comme un excitant sexuel.  
L'Empereur aztèque Moctezuma lui-même en buvait "pour avoir accès aux femmes".

Antidépresseur

Au seizième siècle, les dames de la noblesse espagnole en consommaient jusque dans les églises. Cela les aidaient-elles à supporter la longueur et la monotonie des offices ?  
On sait aujourd'hui que le chocolat contien de la phényléthylamine qui aurait une action positive en cas de dépression nerveuse.

Le chocolat pour diabétique

Bonne nouvelle pour les diabétiques, il existe de l'excellent chocolat sans sucre !  
Le sucre traditionnnel - constituant important du goût du chocolat - est remplacé par le maltitol. Le maltitol est un sucre contenu dans l'orge germée qui présente une tolérance accrue pour l'estomac et les intestins.  
Il a surtout l'immense avantage d'être inoffensif pour les personnes diabétiques (Consultez votre médecin pour de plus amples renseignements).

Les meilleures recettes

La mousse au chocolat

|  |  |
| --- | --- |
| Ingrédients: 200 gr de chocolat noir 150 gr de crème fraîche 50 gr de beurre 5 oeufs frais 1 pincée de sel 30 gr de sucre en poudre | http://users.skynet.be/chocolat/mousse.jpg |

Chauffer la crème fraîche dans une petite casserole. Lorsqu'elle bout, versez-la sur le chocolat préalablement concassé et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Mélangez-y bien le beurre avant d'ajouter les jaunes d'oeufs un à un et en remuant vigoureusement. Laisser ensuite reposer à température ambiante. Après les avoir salés d'une légère pincée de sel, montez les blancs d'oeufs en neige très ferme. Ajoutez-y le sucre progressivement tout en fouettant.  
Incorporer cette neige, tiers par tiers, dans le chocolat sans arrêter de mélanger. Dressez la mousse obtenue dans des coupes individuelles que vous pourrez garnir de quelques zestes d'orange confite.  
Laissez prendre au réfrigérateur pendant douze heures avant de servir.

Les truffes au chocolat

|  |  |
| --- | --- |
| Ingrédients: 200 gr de crème fraîche 300 gr de chocolat noir 50 gr de chocolat noir amer 100 gr de cacao | http://users.skynet.be/chocolat/truffes.jpg |

Portez la crème à ébullition avant de la mélanger de façon homogène au chocolat concassé. Couvrir et laisser refroidir au réfrigérateur. A l'aide d'une cuillère, formez des petites boules de "ganache" et arrondissez-les sous la paume de la main.   
Remettez-les au réfrigérateur pour quelques minutes.  
Faites fondre le chocolat amer pour y tremper les truffes une à une à l'aide d'une fourchette. Sortez-les immédiatement du chocolat pour les rouler dans le cacao.   
Les truffes se conservent au frais mais pas dans le réfrigérateur.

Le gâteau au chocolat

|  |  |
| --- | --- |
| Ingrédients: 6 oeufs frais 170 gr de sucre semoule 180 gr de farine 30 gr de cacao 40 gr de beurre | http://users.skynet.be/chocolat/gateau.jpg |

Battre les oeufs et le sucre au-dessus d'une très légère flamme jusqu'à ce que la masse atteigne 40°C. Retirer du feu.  
Ajoutez le beurre fondu.  
Ajoutez la farine et le cacao.  
Mélangez délicatement. Déposez la pâte obtenue dans le moule et mettez-le au four à 200°C pendant 25 minutes.  
Vérifiez la cuisson du gâteau en y piquant la pointe d'un couteau. Il sera cuit dès que la lame en ressort propre.  
Laissez refroidir le gâteau avant de le saupoudrer de cacao comme garniture.

Fondants au chocolat sur crème

|  |  |
| --- | --- |
| Ingrédients: 300 gr de chocolat amer 180 gr de beurre 5 oeufs 60 gr de sucre en poudre 10 gr de farine Sucre semoule | http://users.skynet.be/chocolat/Image5.jpg |

Faites fondre au bain-marie 300 gr de chocolat concassé et 160 gr de beurre. Retirez du bain-marie.  
Ajoutez le sucre en poudre, la farine, la cannelle et les jaunes d'oeufs un à un tout en mélangeant.  
Montez les blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel puis ajoutez-les progressivement dans la pâte au chocolat.  
Faites cuire ce mélange, dans un grand moule beurré, 20 minutes au four préchauffé à 180°C.  
Surveillez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau, le coeur de la pâte doit rester légèrement collant.  
Servez les morceaux de fondant saupoudrés de sucre glace sur fond de crème anglaise.