



Du cacao au chocolat

- Le cacao pousse sur un arbre de 5 à 6 mètres de haut qui s'appelle le cacaoyer. Le cacaoyer est un arbre de la forêt tropicale ou équatoriale. Le fruit du cacaoyer s'appelle la cabosse. C'est à l'intérieur des cabosses que l'on trouve les fèves de cacao. Après un long traitement ces fèves écrasées donneront la poudre de cacao.
- C'est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, des substances antioxydantes.
- Bien que le chocolat contienne des gras saturés, il s'agit principalement d'acide stéarique, un gras qui n'est pas néfaste et qui exercerait même certains effets bénéfiques sur le plan cardiovasculaire.
- Le cacao est une excellente source de phosphore, de magnésium, de fer, de zinc, de manganèse et de cuivre!
- seuls les aliments contenant du beurre de cacao comme source de lipides peuvent être considérés comme étant du chocolat. Le chocolat et le cacao sont des produits différents, le cacao ayant une teneur sensiblement inférieure en beurre de cacao que le chocolat. La valeur nutritive du chocolat noir ou au lait ne correspond certainement pas à celle d'une friandise chocolatée (barres chocolatées commerciales, bonbons au chocolat, etc.) à laquelle sont ajoutées des huiles hydrogénées (cancérogènes)

SANTELLA

Chocolat à tartiner ...avec haricots!

250 g de haricots cuits (rouges ou azukis)

100 g de dattes Medjool

90 g de purée de noisettes

40 g de cacao en poudre nature

100 à 200 mL de lait végétal

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Verser dans des pots propres et tenir au frais 3 à 4 j.

