

# PERMIS DE CHOCOLAT !

Le chocolat, on y est addict, mais on passe notre vie à essayer... de s'en priver ! **Et si on l'appréciait sans culpabilité ?** Redécouverte et recettes avec Laurence Salomon, une chef ès cacaos.

Renoncer au chocolat ? Même pas en rêve ! Loin des sucreries à peine chocolatées, il existe un bon et vrai chocolat. Pour Laurence Salomon, chef du restaurant Nature & Saveur (1), naturopathe et auteure de « Chocolat bio : saines tentations » (2), « il est fondamental de privilégier les chocolats à composition simple, comme le chocolat bio au sucre roux ou au rapadura, plus riches en minéraux que le sucre blanc. Noir ou au lait, peu importe, ce qui compte, c'est d'allier plaisir et bien-être ! » Et toc.

## Noir ou au lait ?

« Le chocolat donne du plaisir parce que c'est un mélange de graisses végétales et de sucre », résume le Dr Jean-Michel Cohen (3). Pourquoi ? Qu'il soit noir, au lait ou blanc, ses 550 kcal aux 100 g se composent surtout de beurre (de cacao) et de sucre qui nous rendent accros. Plus il est riche en cacao, moins il est sucré, mais plus il est gras ! 10 g de chocolat à 74 % de cacao (soit deux Napolitain) équivalent à une cuillerée à café d'huile (moitié moins pour du 40 %). Donc, pour concilier ligne et plaisir, il suffit d'inclure sa choco-conso dans sa dose de lipides de la journée, en gardant à l'esprit cette équation : 20 g de chocolat = 1 cuillerée à soupe d'huile = 25 g de fromage. Quant au sucre, le chocolat en contient bien évidemment, mais pas plus que certains fruits (20 g de chocolat = 10 g de sucre = 70 g de cerises). « Le chocolat s'inscrit dans l'équilibre alimentaire tant qu'on se fait plaisir et qu'on reste raisonnable sur la quantité (environ 20 g) et intransigeant sur la qualité ! » conclut le Dr Cohen.

## Secrets de légèreté

Reste que vivre sans la perspective d'un bon moelleux au chocolat, symbole ultime de gourmandise, plonge la plupart d'entre nous dans des abîmes de déprime. Et là, on remercie Laurence Salomon ! Car si, jusqu'à présent, il fallait aller jusqu'à Annecy pour goûter ses douceurs chocolatées (sans

beurre, sans sucre et, pourtant, quel fondant !), elle nous en donne aujourd'hui les secrets dans son livre. Voici ses sept commandements pour des gâteaux 100 % légers.

**1. On évite de rajouter du beurre ou des graisses**, car on considère que le chocolat – notamment celui à 60 % de cacao – en contient assez.

**2. On remplace le beurre** en utilisant des purées d'oléagineux (amande blanche, cajou, en magasins bio) au goût exquis et riches en nutriments. Une ou deux cuillerées à café suffisent pour un gâteau !

**3. On choisit des œufs bio ou fermiers**, plus riches en oméga-3, et on monte doucement les blancs en neige, pour que la texture du dessert reste moelleuse.

**4. On utilise des farines semi-complètes (T80)**, moulues à la meule de préférence (Bjorg ou Biocoop), qui contiennent du germe de blé, donc un peu de « bon » gras.

**5. On remplace le sucre par des fruits secs**, du miel ou de la confiture pour édulcorer un dessert réalisé avec du chocolat à 70 %.

**6. On émulsionne vigoureusement la pâte** avec une spatule afin de mélanger au mieux les ingrédients et incorporer de l'air pour éviter le dessèchement,

**7. On cuit à température douce** (150-160 °, th. 5), sans chaleur tournante.

ESTÉRELLE PAYANY

(1) Place des Cordeliers, 74000 Annecy. Rens. : 04 50 45 82 29 et sur [www.nature-saveur.com](http://www.nature-saveur.com)

(2) Editions La Plage, à paraître le 24 mars.

(3) Auteur de « Maigrir, le grand mensonge » (éd. Flammarion, à paraître le 18 mars).

## LE MOELLEUX CHOCOLAT-CHÂTAIGNE AU YAOURT DE BREBIS

Pour 6 personnes

- 200 g de chocolat noir
- 1 yaourt au lait entier de brebis
- 5 œufs
- 1 c. à soupe de miel de châtaignier
- 2 c. à soupe de farine de châtaigne

Faites fondre doucement le chocolat au bain-marie.

Hors du feu, travaillez-le vivement avec un fouet en ajoutant le yaourt.

Séparez les jaunes d'œuf des blancs, incorporez les jaunes au chocolat et mélangez l'ensemble pour bien émulsionner.

Ajoutez alors le miel et la farine à travers une passoire pour la tamiser.

Battez les blancs d'œuf en neige et incorporez-les à l'appareil. Préchauffez le four, versez dans un moule et laissez cuire environ 15 mn à 180 °, four non ventilé.

## PETITES FOLIES

✗ **Pour les puristes : du chocolat cru, ultrariche en antioxydants, fait à base de fèves de cacao fermentées mais non grillées. Goût amer spécial palais très avertis ! (Chez Chocolatitudes, 57, rue Daguerre, Paris-14<sup>e</sup>, et chez Totum, 23, rue des Vinaigriers, Paris-10<sup>e</sup>.)**

✗ **Pour les accros du chocolat au lait : les 100 Calorie Packs, de Milka et de Toblerone, des petits sachets de chocolat biscuité qui, à moins d'en engloutir cinq sachets à la suite, vont faire un malheur.**