



La Chronique des DIETS 

Pâques 2018

C'est la saison ... le chocolat !



Pâques arrive à grands pas, pour le bonheur des petits et des grands gourmands, surtout dans notre région si réputée pour ses chocolatiers !

L'origine du cacao ...

Les fèves de cacao poussent sur un petit arbre tropical, le cacaoyer, protégées par une coque dure, la cabosse. Les principales régions productrices sont l'Afrique, l'Amérique du Sud et l'Asie.

Les fèves de cacao subissent de nombreuses étapes avant de pouvoir obtenir le cacao.



Un peu d'histoire ...

Tout d'abord utilisé par les Mayas et les Aztèques comme monnaie d'échange ou comme boisson réservée aux nobles (« xocolt »), le cacao arrive en Europe dans les cales des bateaux des conquistadors au 16ème siècle.

En France, c'est au Pays Basque que s'installent les premiers ateliers de cacao, au début du 17ème siècle.

L'aventure du chocolat commence alors. Son industrialisation au 18ème siècle et, progressivement, la mise en place de procédés toujours plus innovants font du chocolat le met tant apprécié que l'on connaît aujourd'hui.

Les bienfaits du chocolat

Le chocolat possède de nombreuses vertus, à condition de bien le choisir !

Le chocolat blanc ne contient pas de cacao, mais doit contenir au moins 20 % de beurre de cacao et 14% de produit laitier. C'est donc un produit « plaisir », essentiellement gras et sucré.

Le chocolat au lait contient au minimum 25% de cacao, 14% de lait en poudre et 25% matières grasses.

Le chocolat noir contient au moins 43% de cacao. C'est le chocolat le plus apprécié en France !



Le chocolat noir est riche en antioxydants. Il contient des polyphénols, qui ralentissent le vieillissement des cellules.

Il est également riche en minéraux : magnésium, potassium et phosphore, qui évitent les crampes et la spasmophilie.

Le chocolat noir serait également bon pour le cœur et nos artères, en prévenant le risque d'athérosclérose et en diminuant le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Il est aussi un aliment « anti-stress » car il est riche en magnésium (effet relaxant) et en phényléthylamine et tryptophane.

A l'inverse des chocolats blancs et au lait, assimilés à des friandises, le chocolat noir trouve facilement sa place dans une alimentation équilibrée, tout en restant raisonnable !



Restaurant solidaire Eole

Espace Technologique Jean Bertin

Avenue du 1er mai 40220 TARNOS

05 59 74 84 20

contact@eole-restaurant.fr

www.eole-restaurant.fr

Cet email a été envoyé à florent.moriniere@e-makhila.com, cliquez ici pour vous désabonner.

Powered by 