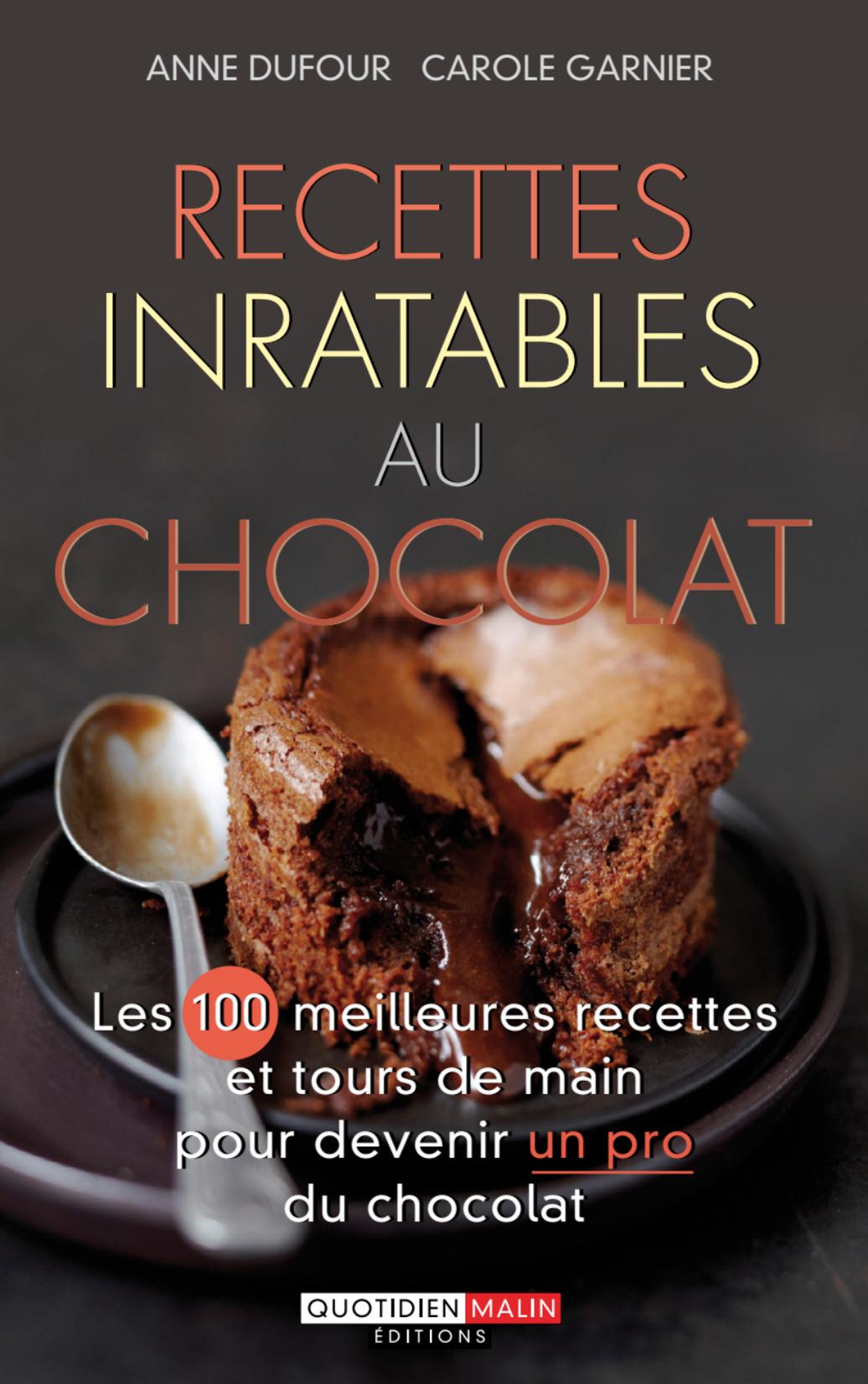


ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

# RECETTES INRATABLES AU CHOCOLAT



Les **100** meilleures recettes  
et tours de main  
pour devenir un pro  
du chocolat

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# RECETTES INRATABLES AU CHOCOLAT

Une mousse parfaite, un soufflé qui ne retombe pas, une pâte à tartiner onctueuse et savoureuse, des muffins bien moelleux : grâce à ce livre, c'est possible et facile ! Vous saurez (bientôt) transformer une simple tablette de chocolat en de délicieux et irrésistibles desserts pour le plaisir des grands comme des petits.

## Découvrez vite :

- **Tous les trucs de pro** pour bien choisir son chocolat, bien le conserver, bien le préparer et bien l'associer.
- **Ses fidèles compagnons** (œuf, sucre, farine, épices, fruits, agar-agar...) et des conseils d'experts pour en tirer le meilleur.
- **Le SAV pour réussir à coup sûr toutes vos recettes** :  
Mon chocolat ne reste pas lisse ; Ma mousse retombe ;  
Comment faire fondre le chocolat ; Mon gâteau ne gonfle pas bien... À toutes vos questions, des réponses inratables.
- **Et bien sûr, 100 recettes faciles et super-gourmandes.**

## Quelques exemples :

Crousti-mousseux chocolat-noisette ■ Mi-cuits au cœur de Michoko® ■ Crèmes

brûlées au chocolat ■ Saucisson au chocolat ■ Fudge brownies ■ Florentins ■

Pâte à tartiner à tomber ■ Chocolat chaud brésilien ■

## FONDANT, MOUSSE, CRÈME, CROQUANT... LE CHOCOLAT DANS TOUS SES ÉTATS !

Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes santé et auteurs à succès de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques régressives*. Fans de chocolat, elles ont eu envie de partager leurs meilleures recettes avec leurs lecteurs.

ISBN 978-2-84899-651-6



9

**6 euros**  
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS



*Recettes new-yorkaises irratables*, 2013.  
*Le grand livre du régime Okinawa*, 2013.  
*Mes petites recettes magiques régressives*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques sans sel*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques aux superfruits*, 2012.  
*Mes recettes magiques au konjac et aux shiratakis*, 2012.  
*Brûle-graisses*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques aux protéines végétales*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques antidiabète*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques aux oméga 3*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques hyperprotéinées*, 2011.  
*Le régime nordique*, 2010.  
*Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*, 2010.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)** et **[www.facebook.com/QuotidienMalin](https://www.facebook.com/QuotidienMalin)**.

Retrouvez également les auteurs sur leur blog : **[biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com)**

Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Patrick Leleux PAO, Fotolia

© 2013 Quotidien Malin  
une marque des éditions Leduc.s.  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 978-2-84899-651-6

ANNE DUFOUR

CAROLE GARNIER

RECETTES  
INRATABLES  
AU  
CHOCOLAT



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

## Mode d'emploi des QR codes

Tout au long de cet ouvrage, vous retrouverez des QR codes vous permettant de télécharger sur votre téléphone ou tablette un contenu supplémentaire.

### Comment lire un QR Code ?

Il vous faut :

- un téléphone mobile type smartphone ;
- un accès à Internet depuis votre téléphone mobile
- une application vous permettant de lire les QR Codes.

### Comment télécharger et utiliser cette application ?

#### Étape 1

Ouvrez Internet sur votre téléphone puis allez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) ou sur les sites suivants (liste indicative) :

- [www.mobiletag.com](http://www.mobiletag.com)
- [www.stickybits.com](http://www.stickybits.com)
- [www.i0nigma.com](http://www.i0nigma.com)

#### Étape 2

Lancez l'application et visez un QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran de téléphone.

### Liste des QR codes

**P. 22 ; 152** : Recette de ma petite  
tablette irratable choco-praslines

[www.biendansmacuisine.com/tablette-choco-praslines](http://www.biendansmacuisine.com/tablette-choco-praslines)



**P. 45 :** Leçon de chocolaterie n°1 – À quoi sert le tempérage ?

[www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n1](http://www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n1)

Leçon de chocolaterie n°2 – Comment fabriquer en quelques secondes un petit cornet (à remplir de chocolat !)

[www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n2](http://www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n2)

Leçon de chocolaterie n°3 – Tempérage (2), faire redescendre le chocolat en température

[www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n3](http://www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n3)

Leçon de chocolaterie n°4 – Tempérage, suite et fin

[www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n4](http://www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n4)

Leçon de chocolaterie n°5 – l'astuce de l'expert pour réaliser tous les décors en chocolat que vous voulez !

[www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n5](http://www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n5)

Leçon de chocolaterie n°6 – la technique de chocolat plastique

[www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n6](http://www.biendansmacuisine.com/lecon-de-chocolaterie-n6)

**P. 47 :** Je fais moi-même mon œuf de Pâques pas à pas.

[www.biendansmacuisine.com/oeuf-de-paques](http://www.biendansmacuisine.com/oeuf-de-paques)

**P. 48 :** Je fais mes petits sujets (et ma tablette) de chocolat à la cannelle en 3 min top chrono : pas à pas inratable !

[www.biendansmacuisine.com/chocolat-cannelle/](http://www.biendansmacuisine.com/chocolat-cannelle/)



# Sommaire

Chocolat : inratable !	9
PARTIE 1 : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE CHOCOLAT EN CUISINE	11
Le b.a.-ba du chocolat	13
Les amis intimes du chocolat	29
Le SAV des recettes inratables au chocolat	39
PARTIE 2 : MES RECETTES GOURMANDES ET FACILES	55
Mes gros gâteaux à partager	57
Mes crèmes, riz, soufflés, mousses et glaces à déguster à la cuillère	105
Mes mignardises à manger avec les doigts	139
Mes pâtes à tartiner (sans huile de palme), sauces et coulis	167
Mes chocolats à boire bien au fond du canapé	177
Mes petites recettes perso	187
Table des matières	193



# Chocolat : irratable !

**D**u petit plaisir au quotidien à l'amour fou et inconditionnel, le chocolat réussit l'exploit de nous séduire de toute façon, tout le temps, en toutes circonstances. Et, comme d'un partenaire dont on n'a jamais fini de découvrir les facettes cachées, il faut le goûter sous toutes ses formes, textures, dans tous les contenants, contenus, pour essayer d'en approcher le mystère.

Voilà pourquoi ce livre de recettes au chocolat est différent de tous les autres. Il vous embarque sur la planète des gens heureux qui ne ratent JAMAIS une recette ! Plus faciles, plus gourmandes, plus amusantes que nos recettes irratables, ça n'existe pas.

**Pourquoi les recettes de ce livre sont irratables ?** Parce qu'elles ont été conçues (et faites, re-faites et re-re-faites) pour les nuls en cuisine, les handicapés de la pâtisserie, les deux mains gauches du dessert. Pour ceux qui ignorent tout de la fabrication d'un yaourt, qui ne savent pas préparer un chocolat chaud, qui n'ont pas la moindre idée de ce que veut dire « napper » ou de ce qu'il y a dans une mousse au chocolat, qui n'ont jamais râpé de barre de chocolat de leur vie. Mais qui aiment, qui adorent, qui raffolent du chocolat. Or, même si la passion a toujours raison, un peu de méthode ne nuit pas. Le chocolat s'appriivoise. Il s'agit de mettre dans le saladier les ingrédients dans un ordre et pas dans un autre, et à la bonne température. De faire l'effort de comprendre cette diva culinaire pour la laisser nous épater et, bien sûr, éblouir ses invités.



Grâce à ce *chocolate coaching*, bienvenue dans le monde des *happy fews* qui ne rateront jamais une charlotte, une mousse, une crème brûlée, une tarte, un sorbet au chocolat, qui savent rattraper une pâte avec grumeaux ou un chocolat qui « graillonne ». Bonheur !

PARTIE 1

# TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE CHOCOLAT EN CUISINE





# Le b.a.-ba du chocolat

## 5 bonnes raisons de manger et de boire du chocolat

« Le chocolat n'est pas un aliment. C'est du chocolat. » « Le chocolat est la vraie nourriture des dieux. » « Neuf personnes sur dix aiment le chocolat ; la dixième ment. » « Chocolat. Voilà bien un mot qui évoque des extases indescriptibles. » Etc. Les citations élevant le chocolat au rang d'orgasme collectif ne manquent pas. C'est l'aliment préféré de la plupart des gourmands, la douceur qui dépasse d'une large tête toutes les autres, le petit carré qui « aide à tenir » (régime, environnement stressant, journée difficile, plaquage de petit-ami...). S'il n'y avait qu'une seule bonne raison pour manger du chocolat, ce serait celle-ci. Malheureusement, il y en a au moins 5 autres...

### Le chocolat est :

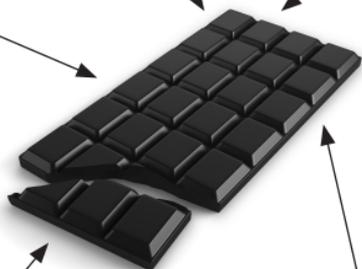
Relaxant, bon pour le moral

Aphrodisiaque

Stimulant

Anti-âge, bon pour le cœur

Ami de la silhouette (si, si !)





## 1. Relaxant et bon pour le moral

Inutile d'enfoncer des portes ouvertes, tout le monde le sait : le chocolat liftte l'humeur. D'abord grâce à la combinaison gras + sucre, imparable. Ensuite parce qu'il contient du magnésium, LE minéral antistress (moyennement bien assimilé cependant), de l'anandamide (agit comme du cannabis) et de la phényléthylamine (PEA)\*, un alcaloïde qui fonctionne grosso modo comme le Prozac®. Avec tout ça, il y a de quoi devenir accro...

## 2. Stimulant

Le chocolat renferme de la caféine et de la théobromine, deux stimulants naturels. Pas de quoi empêcher de dormir (le dessert au chocolat du soir n'est pas interdit, ouf !), mais un coup de pouce neuronal, ça oui. Attention : la théobromine est toxique pour les chiens ; ne donnez jamais ne serait-ce qu'un carré de chocolat à Médor, il pourrait bien ne pas s'en remettre.

## 3. Aphrodisiaque 😊

Si l'on part du principe que le mot aphrodisiaque signifie « facilite les rapports amoureux », indiscutablement, le chocolat est violemment aphrodisiaque. Le plaisir du chocolat est soluble dans celui des sens, il « ouvre la porte ». Sur un plan purement scientifique, la phényléthylamine du cacao, qui stimule notre propre dopamine, participe probablement à la chose. En tout cas, une religieuse au chocolat, c'est le double interdit 😊.

---

\* Pour être tout à fait honnête, le chocolat en contient bien moins que... le fromage de chèvre !



## 4. Ami de la silhouette

Le chocolat n'a jamais fait grossir personne. Une tablette de chocolat par jour, si ! Ne confondons pas plaisir et goinfrerie. Oui, le chocolat est calorique, oui il est gras, tout comme l'huile d'olive. Mais, tout comme elle, si on le consomme avec modération, on ne profite que de ses avantages (saveur, minéraux, polyphénols...) et pas de ses inconvénients. En plus, le chocolat possède un index glycémique bas, c'est-à-dire qu'il ne malmène pas la glycémie (taux de sucre dans le sang), un bon point pour le tour de taille.

## 5. Anti-âge et bon pour le cœur

Le chocolat apporte certes du gras, mais principalement du « bon gras » (en majorité des acides gras insaturés, bénéfiques pour le cœur et anticholestérol). Il renferme aussi des polyphénols puissants sur un plan protection cardiaque. Certains d'entre eux posséderaient même des vertus anticancer, à condition que le procédé de fabrication ne les détruise pas (tout dépend des marques).

Toutes ces « bonnes raisons » concernent le chocolat noir et de bonne qualité, pas les chocolats fantaisie bourrés de sucre, de graisses discutables et d'additifs divers.

### CHOCO-ADDICT

Le chocolat ne donne pas de bouton, ne constipe pas, ne fait pas grossir, ne rend pas sourd, bref : ne fait AUCUN mal... sauf si on ne mange que ça !



## 4 étapes pour choisir, conserver, cuisiner

Partons de zéro : vous êtes chez vous, avec l'envie de faire « quelque chose au chocolat » sans savoir quoi. Et en plus, vous n'avez même pas de chocolat... Quelle tristesse. Non, tant mieux ! Une nouvelle vie s'offre à vous : vous allez apprendre en quelques pages à acheter le bon chocolat pour le bon dessert en 5 étapes.

### Étape 1 – Choisir son chocolat

Impossible de travailler correctement le chocolat si on ne sait pas à qui on a affaire. À l'origine, il y a une fève, qui vient d'un arbre appelé cacaoyer. Immangeable telle quelle, cette fève subit diverses transformations (broyage, torréfaction...) et ajouts (sucre notamment) pour devenir du chocolat. Au final, c'est un produit 100 % d'origine végétale – non, il ne remplace pas un fruit ou un légume dans l'équilibre alimentaire ! –, plus sophistiqué qu'il n'y paraît. En fonction de l'origine de la fève et de la façon dont elle a été transformée, on obtient de bons ou de mauvais chocolats. Ensuite, selon sa teneur en beurre de cacao, en ceci ou en cela, il est affublé d'adjectifs. On a affaire à un chocolat dit « de ménage » (= à cuire), « à croquer » (= délicieux tel quel), « de régime » (= moins de sucre, donc plus de gras, ou le contraire)... chacun répondant à des paramètres réglementaires stricts.

Quelques exemples pour vos desserts inratables :

- ✓ **Chocolats « supérieur », « fin », « extra »** = ils contiennent minimum 43 % de cacao dont 26 % de beurre de cacao.
- ✓ **Chocolats « d'origine », « de cru »** = la provenance de leur fève est mise en avant.

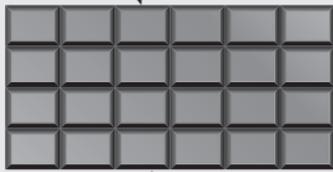


- ✓ **Chocolats « de dessert » (= à pâtisser) ou « de couverture »** = spécialement riches en beurre de cacao, ils sont étudiés pour bien fondre ; leur teneur élevée en cacao (entre 55 et 70 % le plus souvent) les rend comparables à un chocolat de dégustation.

### CHOCO-ADDICT

Sur un plan réglementaire, le chocolat noir est constitué :

d'au moins 35 % de cacao, dont  
pâte de cacao (le goût et la  
couleur foncée du cacao)



+ 18 % beurre de  
cacao (le gras du  
cacao)

+ sucre (le sucre ajouté)

+ un petit peu  
d'amidon du cacao

C'est tout ! Éventuellement, jusqu'à 1 % de lécithine est jugé normal, pour donner une cohésion à l'ensemble et que le mélange reste homogène plus longtemps (vérifier que la lécithine n'est pas extraite d'un soja OGM). Un chocolat qui en renferme une faible quantité ne peut être soupçonné de médiocrité rien que pour cette présence infime. En revanche, davantage de lécithine, à tous les coups c'est pour « remplacer » le beurre de cacao, bien plus noble, et là, c'est très douteux.

**Noir, lait ou blanc ?**

C'est selon vos envies et la recette... mais qu'y a-t-il dedans ?

Chocolat blanc : comme un nuage

= 20 % de **beurre de cacao + sucre + lait + additifs (arômes...)** et 0 % de pâte de cacao. Quelques chocolats blancs, disponibles plutôt en boutiques spécialisées ou chez certains chocolatiers, sont nettement moins sucrés que d'autres (l'ivoire par exemple), nous vous les conseillons.

*Recommandé pour* : Blondies (p. 61), Petits cœurs coulants au chocolat blanc (p. 91), Glace au chocolat blanc (p. 117)...

Chocolat au lait : saveurs d'enfance

= 25 à 40 %\* de **pâte de cacao + beurre de cacao + lait** (poudre ou concentré) + sucre.

*Recommandé pour* : Mousse simplissime au chocolat au lait (p. 125), Riz « chocolacté » (p. 131)...

Chocolat noir : le « vrai » chocolat

= 35 % minimum de **pâte de cacao** (choisissez un chocolat titré à 70 % pour obtenir parfum et pointe d'amertume nette) + **beurre de cacao + sucre**.

*Recommandé pour* : Mousse démoniaque (p. 122), Fondant super-noir sans farine (p. 74)...

---

\* À 25 % on parle de « chocolat au lait », à partir de 30 %, de « chocolat supérieur extra-fin ».



## CHOCO-ADDICT

Un repère simple pour ne pas vous tromper : en grande surface, achetez du chocolat à pâtisser. La célèbre tablette emballée dans du papier Kraft est parfaite, mais bien d'autres marques méritent au moins un essai sinon deux. À chacune sa personnalité, sa « patte » : testez-en au moins 5 ou 6 pour exercer votre palais.

### COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES DIFFÉRENTS CHOCOLATS

	Calories	Protéines (en g)	Sucres (en g)	Graisses (en g)	Fibres (en g)
Chocolat noir à 70 % de cacao	561	8	31	45	7
Chocolat noir à 64 % de cacao	521	8	39	37	4
Chocolat au lait	567	6,7	51	37,3	1,3
Chocolat blanc	543	8	58,3	30,0	0

### Le pourcentage de cacao

À quoi il correspond exactement ?

Lorsque vous avez en main une tablette à 30 % de cacao, cela signifie qu'il y a... 30 % de cacao (cela inclut le beurre de cacao + la pâte de cacao que chaque fabricant dose selon sa recette) et, donc, 70 % d'autres choses (sucre, lécithine, additifs...).

Par conséquent, plus le chocolat contient un pourcentage élevé de cacao, plus il est considéré comme « pur ». À l'inverse, moins ce pourcentage est élevé, plus le chocolat est considéré comme « trafiqué » et de moins bonne qualité. Pourtant, ce pourcentage n'est qu'un indicateur parmi d'autres. Il compte, mais il est relatif



et n'est pas seul à garantir la qualité finale du chocolat. En effet, le résultat en bouche dépend, aussi :

- ✓ **de l'origine des fèves de cacao.** Exactement comme les crus d'un vin. Pour ce dernier, le titrage en alcool est une chose, l'arôme et l'impression en bouche en est une autre, qui résulte d'un ensemble de paramètres assez complexes.
- ✓ **du savoir-faire et de la recette** du chocolatier/de la marque.
- ✓ **de la proportion de beurre de cacao et de pâte de cacao** au sein de ce pourcentage. Mais ça, difficile de le savoir !

Pour résumer : on peut trouver un « bon » chocolat à 60 % de cacao et un autre, mauvais, à 85 %. Fiez-vous à vos papilles !

#### CHOCO-ADDICT

On trouve d'excellents chocolats au lait et de piètres chocolats noirs. Ne laissez pas la mode imposer son diktat. C'est vous qui choisissez ! Rappel : plus la teneur en cacao est élevée, plus le chocolat est noir, gras, et moins il est sucré.

#### Choisir sa poudre de cacao (facultatif)

Il est possible que vous n'en utilisiez jamais. Mais le cacao en poudre est indispensable pour certaines recettes ou décorations, par exemple pour les truffes. Par conséquent, voici ce qu'il faut savoir pour, là encore, ne pas vous tromper. Chocolat en poudre ou cacao en poudre ? Maigre ou pas ? Tous nos conseils !

#### Cacao en poudre : pour adultes (et enfants sérieux)

= **100 % fèves de cacao** torréfiées puis réduites en poudre. Il est amer et réclame du sucre. « Maigre » = il a été dégraissé et renferme moins de 20 % de beurre de cacao. Il donne des



recettes (chocolats chauds notamment) moins onctueux, mais riches en arômes.

*Recommandé pour* : Sorbet au cacao (p. 133), Financiers All Blacks (p. 149), Tarte black is black (p. 97)...

### Chocolat en poudre : pour enfants (et grands enfants)

= 32 % de **cacao en poudre** + **sucre**. « Maigre » ou « fortement dégraissé » = il possède moins de 20 % de beurre de cacao. Il renferme éventuellement des arômes (vanille...) et de la lécithine (moins de 3 %).

*Recommandé pour* : Milk-shake au chocolat (p. 186), Croustis-mousseux chocolat-noisette (p. 69)...

### Chocolat blanc en poudre : pour un lifting instantané du moral

= du **chocolat blanc** râpé, comme son nom l'indique. On ne le trouve pas à tous les coins de rue (épiceries fines, magasins spécialisés...), il n'est cité ici qu'à titre d'information.

#### CHOCO-ADDICT

Les préparations chocolatées en poudre pour petits déjeuners s'éloignent quelque peu de la notion de chocolat. Additifs en pagaille, vitamines et minéraux synthétiques ajoutés : on peut s'offusquer de la composition de certaines d'entre elles. Maintenant tout dépend des marques, certaines sont nettement meilleures que d'autres. Par ailleurs, elles se dissolvent mieux à froid que le cacao, et sont plus « régressives », c'est pourquoi vous les retrouverez dans certaines de nos recettes « dou dou ».



## Étape 2 – Savoir associer le chocolat avec d'autres ingrédients

Le chocolat est un gentleman. Poli, civilisé, aventurier, élégant, il ne recule devant aucune folie. Il se prend facilement de passion pour :

### Les herbes aromatiques et les épices

De Anis à Vanille, en passant bien sûr par la menthe, le gingembre, le piment, la muscade... voici quelques idées d'associations particulièrement réussies.

Quelle épice ?	Dans quelle recette au chocolat ?
<b>Anis</b>	Mousses, petits pots de crème, biscuits sablés, ganaches
<b>Badiane</b>	Boissons, glaces, yaourts, flans, chocolat chaud, ganaches
<b>Cannelle</b>	Boissons (chocolat chaud), tablettes maison
<b>Cardamome</b>	Chocolats chauds, mousses, petits pots de crème
<b>Galanga</b>	Tablettes maison
<b>Gingembre</b>	Mousses, gâteaux, chocolat chaud, truffes, fondants, mi-cuits...
<b>Girofle</b>	Sorbets, fondants...
<b>Menthe</b>	Sorbets, glaces, gâteaux, feuilles trempées dans du chocolat fondu
<b>Muscade</b>	Sauces, mousses, gâteaux
<b>Piment</b>	Tablettes maison, mousses, crèmes
<b>Poivre</b>	Mousses, crèmes
<b>Safran</b>	Avec des agrumes (type orangette)
<b>Vanille</b>	Boissons, tablettes maison, crèmes, mousses, fondants

Retrouvez notre recette de tablette inratable choco-praslines sur : [www.biendansmacuisine.com/tablette-choco-praslines](http://www.biendansmacuisine.com/tablette-choco-praslines)





## Les fruits, fleurs et plantes

Crèmes, glaces, gâteaux, tartes, fondues, boissons, bouchées... zéro limite dans la catégorie phytochoco !

- ✓ Chocolat + gros fruits (banane, poire, pomme)
- ✓ Chocolat + petits fruits (cerise, fraise, raisin, cassis, figue...)
- ✓ Chocolat + agrumes (orange, citron, citron vert...)
- ✓ Chocolat + fruits à coque (amande, noix, noisette)
- ✓ Chocolat + chocolat (blanc, lait...)
- ✓ Chocolat + fleurs (violette, rose, lavande, jasmin, magnolia...)
- ✓ Chocolat + eaux de fleurs, huiles essentielles (rose, lavande, oranger, bergamote, citron...)
- ✓ Chocolat + thé, café, infusion, vin (plutôt type porto)

## Plus étonnant et sucré/salé

De nombreux chocolatiers s'aventurent vers des terrains inédits. Un chocolat chaud au piment par exemple, ou une bouchée de chocolat noir fourrée de ganache à la betterave...

- ✓ Chocolat + légumes (betterave, avocat)
- ✓ Chocolat + fromage
- ✓ Chocolat + charcuterie (lard)
- ✓ Chocolat + viande blanche
- ✓ Chocolat blanc + poisson ou crustacés

### CHOCO-ADDICT

Les grands classiques restent de bonnes bases : vanille, café, fruits... Mais n'hésitez pas à tester des associations plus audacieuses, le chocolat est plus polyvalent qu'on le croit.



## Étape 3 – Conserver son chocolat

Il n'est pas question de conserver son chocolat n'importe comment, c'est une denrée précieuse aux exigences précises.

- ✓ **Il craint la chaleur, la lumière, l'humidité, le froid, les variations de température.** Tout, en somme.

*L'ennemi n° 1 : l'humidité.* Emballez toujours soigneusement votre chocolat et placez-le loin de toute source d'humidité, notamment de la redoutable vapeur d'eau qui s'échappe des casseroles en plein boulot.

*L'ennemi n° 2 : les écarts de température.* Conservez votre chocolat à 15 °C (entre 12 et 20 °C), dans son emballage d'origine (papier-alu) ou une boîte hermétique. Surtout pas au réfrigérateur ! Ni devant une vitre !

C'est la canicule, ou vous vivez en Martinique, que faire ? Seule dérogation : au-delà de 30 °C, surtout si c'est un chocolat de dégustation, mieux vaut l'emballer soigneusement (boîte hermétique + papier absorbant) et le placer exceptionnellement dans le bac à légumes, au réfrigérateur. Les chocolats « à pâtisser » supportent mieux la chaleur, même s'il y a des limites. Et sortez-le 1 heure avant dégustation ou réalisation de la recette, qu'il ait le temps de reprendre ses esprits.

- ✓ **Le cacao en poudre supporte encore moins bien l'humidité** que le chocolat. Ne le rangez pas au-dessus de la cuisinière, les vapeurs de cuisson lui seront fatales. Cachez-le au fin fond du placard, dans sa boîte hermétique, et consommez-le assez rapidement.
- ✓ **Les pépites de chocolat sont un peu plus costaudes**, car moins riches en pâte de cacao. Une boîte en métal ou un bocal bien fermé leur convient.
- ✓ **Plus il est riche en beurre (de cacao), plus le chocolat prend les parfums des aliments autour** (melon, épices...). Un emballage hermétique s'impose dans tous les cas. Ne



rangez jamais votre chocolat à proximité de produits ménagers (lessive...), de têtes d'ail, de jambon cru...

### CHOCO-ADDICT

Plus le temps passe, plus le chocolat perd des arômes. Même s'il reste en deçà de la DLUO (date limite d'utilisation optimale), il sera moins bon au fil des mois. Croquez-le sans attendre !

Type de chocolat	Durée maximale de conservation*
Artisanal (truffes, bouchées...)	3 jours à 2 semaines selon ingrédients (crème, type de beurre...)
Praliné (bouchées, tablettes)	6 mois
Lait	8 mois
Noir	1 an
Blanc	8 mois
Cacao en poudre	1 an

## Étape 4 – 3 techniques de base

Si vous avez ce livre en main, c'est pour ne rater aucune de vos recettes au chocolat. Souvenez-vous de respecter attentivement chaque étape et mise en garde de nos recettes. Mais avant de vous y mettre, voyons ensemble quelques techniques de base.

\* Au-delà, sauf pour l'artisanal, votre chocolat reste comestible mais moins parfumé.



### 1. Faire fondre son chocolat au bain-marie

Découpez le chocolat en tout petits morceaux, ou achetez des pépites. Le principe : plus les morceaux sont petits, plus le chocolat fond vite et à température douce.

Dans le bain-marie (un récipient dans de l'eau), remuez presque constamment le chocolat jusqu'à ce qu'il soit entièrement fondu, pour éviter les « paquets », surtout pour le chocolat blanc ou au lait.

### 2. Faire fondre son chocolat au micro-ondes

Installez avec amour vos petits morceaux de chocolat (ou vos pépites) dans un plat adapté. C'est parti à 500 W maximum, par périodes de 1 minute : à chaque fois, sortez le plat du four et remuez avant de remettre dans l'appareil pour une période de 1 minute.

#### CHOCO-ADDICT

Sauf mention contraire, dûment argumentée, ne mettez jamais d'eau avec votre chocolat !

### 3. Évaluer les quantités/mesurer sans balance

Aïe, pas de balance ? Vous savez qu'en pâtisserie, les quantités sont toujours très précises : à quelques grammes près, un dessert peut être raté. Mais après tout, un mauvais artisan accuse toujours ses outils, et vous, vous n'êtes pas de cette trempe-là. Autrement dit, on peut faire sans. Voici comment...



CHOCOLAT		
Ce type de chocolat	1 carré pèse...	Donc pour une recette réclamant 100 g de chocolat il vous faut...
Chocolat de dégustation (grands carrés fins)	10 g	10 carrés
Chocolat à pâtisser (barres)	20 g	5 barres
Chocolat à pâtisser (petits carrés)	5 g	20 carrés

CACAO EN POWDRE		
Cet ustensile	a une contenance de...	Équivalence en grammes
1 cuillère à café	5 ml	2 g de cacao
1 cuillère à dessert	10 ml	4 g de cacao
1 cuillère à soupe	15 ml	6 g de cacao
1 tasse à café	10 cl	40 g de cacao
1 verre à moutarde	15 cl	60 g de cacao
1 mug	25 cl	100 g de cacao
1 bol	35 cl	140 g de cacao

### CHOCO-ADDICT

Ne bidouillez pas les recettes sous prétexte de mettre moins de sucre ou de gras. C'est l'ensemble qui risque d'en être chamboulé.



# Les amis intimes du chocolat

**L**e chocolat est un magicien. Grâce à quelques amis, il peut se transformer presque à l'infini en glaces, sorbets, gâteaux, tartes, boissons, bonbons... Voici ses fidèles compagnons et nos conseils d'experts pour en tirer le meilleur parti.

## Agar-agar : le joker pour réussir des trucs incroyables !



**À quoi il sert ?** Il permet de gélifier à peu près tout, comme la gélatine mais en 100 % végétal (l'agar-agar est issu d'une algue). On peut aussi s'amuser pour obtenir des textures « différentes ». C'est l'allié du pâtissier léger, et aussi pour faire des glaces qui ne fondent pas, des flans et crèmes en 2 minutes chrono (+ 2 heures de repos).

**Choco coach.** L'agar-agar est « puissant » : n'en mettez pas plus que les doses recommandées, au risque d'obtenir un dessert vraiment trop gélifié !

### Conseils d'experts :

1. L'agar-agar existe en poudre et en filaments. La forme poudre, conditionnée en petits sachets de 2 g, est la plus pratique.
2. Pour « prendre », l'agar-agar doit impérativement bouillir 1 à 2 minutes, puis filer au frais pour 2 heures.
3. Si vous optez pour un dessert à surgeler (un bavaois par exemple), préférez la gélatine (l'agar-agar se congèle moyen).



Mais idéalement, dégustez votre dessert fraîchement achevé, c'est toujours meilleur !

## Beurre : doux ou demi-sel, mais surtout pas allégé



**À quoi il sert ?** Le beurre, c'est du gras + de l'eau (et accessoirement quelques vitamines et minéraux). En pâtisserie, il n'a pas d'équivalent. Pas seulement pour son goût « rond » et sa texture moelleuse qui procure une impression de « mouillé » et d'« onctueux », mais aussi pour son aptitude à ralentir certains processus (notamment liés au gluten).

**Choco coach.** N'utilisez ni huile, ni beurre allégé, ni margarine, ni substitut de beurre quelconque.

### Conseils d'experts :

1. *Faites toujours fondre le beurre très doucement*, à température encore plus basse que le chocolat. Au bain-marie, dans une casserole ou au micro-ondes, peu importe, mais choisissez toujours le feu le plus bas. Surveillez attentivement pour que le beurre ne noircisse pas.
2. *Utilisez plutôt du beurre doux* pour bien maîtriser la quantité de sel dans la recette. Sinon le beurre demi-sel convient aussi.
3. *Le beurre d'hiver est plus pâle* et plus riche en acides gras saturés, qui restent « fermes ». Celui d'été est plus coloré et plus souple, car pourvu d'un peu plus de graisses insaturées dues à l'alimentation différente des vaches. Adaptez-vous !
4. *Si votre beurre est trop dur pour être travaillé* (vous venez de le sortir du frigo), « épilchez-le » au couteau économe : ces « copeaux » s'assoupliront plus vite. Vous pouvez aussi le râper. Vous réussirez bien mieux votre recette.



## Farine : type 45 ou 55 selon les recettes



**À quoi elle sert ?** La farine est en quelque sorte une « poudre de céréale » ; chez nous, principalement de blé, de froment pour être tout à fait exact. Elle empêche les gâteaux d'attacher au moule et évite la coagulation de l'œuf : ses propres protéines empêchent celles de l'œuf de « prendre en masse ».

**Choco coach.** La farine de blé est interdite aux intolérants au gluten (évidemment). Remplacez-la par de la fécule (voir p. 33).

### Conseils d'experts :

1. *Achetez une farine blanche normale*, dite « tamisée », ce sera parfait. Soit de la 45, soit de la 55, selon les recettes prévues.
  - La « type 45 » : pour les pâtes à crêpes, à brioche, pâtes levées et feuilletées, et pour vos desserts en général.
  - La « type 55 » : pour les tartes – elle est plus riche en gluten, en minéraux, plus « dense ».
2. *Plus elle est blanche*, plus elle est raffinée et moins elle contient de minéraux, de fibres et d'éléments nutritionnels intéressants. Mais aussi, plus elle est digeste. Voyez selon vos priorités.
3. *Vous pouvez aussi choisir d'autres farines* au gré de vos envies, sachant qu'il faudra modifier légèrement la recette à chaque fois (aucune des farines suivantes ne « remplace » parfaitement la farine de blé sans ces modifications). Ainsi, si vous la voulez *sans gluten* : farine de riz ; *plus riche en fibres et minéraux* : farine complète ; *plus riche en goûts et en antioxydants et aussi sans gluten* : farine de sarrasin... Vous pouvez même remplacer une partie de la farine par de la poudre d'amande ou de noisette.



## LA GRANDE FAMILLE DES GÂTEAUX



Quand vous découvrez avec émerveillement « gâteau au chocolat » sur la carte des desserts au restaurant, probablement posez-vous la question au serveur : « Il est comment votre gâteau au chocolat ? » Et, selon sa réponse, vous commandez, ou pas. Il existe plus d'une dizaine de gâteaux aux chocolats différents, sans compter évidemment les variantes, les « recettes perso » et l'inspiration créative de certains, ce qui nous fait finalement des milliers, des millions peut-être de recettes de gâteaux au chocolat. Au final, voici globalement les principaux :

- **Le fondant** : gras et humide, il fond en bouche. Donc il est tendre. Donc il est dense, car riche en graisse (jaune d'œuf, beurre) et cuit à basse température.
- **Le moelleux** : presque « le contraire » du fondant, il est aéré par le blanc d'œuf monté en neige. C'est le « classique » des familles car on obtient un beau volume avec finalement pas tant de matière que cela. Et sa croûte craque sous la dent.
- **Le mi-cuit** : sa caractéristique est d'être liquide à cœur. Soit il n'est « pas assez cuit » comme son nom l'indique, c'est-à-dire qu'il reste humide au milieu lorsqu'on plante la lame de couteau à cœur, soit il dissimule carrément un cœur liquide (coulant), de chocolat ou de caramel en général. Dans ce cas, ce cœur est fait d'une ganache, préalablement congelée sous forme d'un cube, qu'on enfonce dans la pâte juste avant cuisson.
- **Le quatre-quarts/cake** : il se rapproche du moelleux car il est aéré voire léger parce que l'on utilise souvent du cacao (et non du chocolat) pour le faire. Et de la levure. Sa texture est uniforme.

Plus techniques, le nuage (croquez dans un nuage de chocolat), la marquise (une mousse avec du beurre pour un entremets très frais et sans cuisson), le parfait (une glace customisée)...

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Recettes inratables au chocolat

Carole Garnier et Anne Dufour



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez  
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS