

Discussion autour du chocolat :

Discussion autour du chocolat :



Pourquoi le chocolat est il si bon ?

C'est un produit à la fois gras et sucré. Le gras est un exhausteur de goût naturel, tandis que le sucre accélère la salivation et libère les arômes emprisonnés dans le beurre de cacao ceci afin de décupler la saveur du chocolat.

Ses propriétés :

On prête volontiers au chocolat quelques vertus, aphrodisiaques, antidépresseur, libérateur d'endorphines... Sa richesse en phényléthylamine (aussi produite par l'organisme lorsqu'on tombe amoureux) élève le niveau des endorphines responsables des sensations de bien-être. Cette substance est aussi réputée avoir une action anti-dépressive car elle booste les effets de certains neurotransmetteurs comme la dopamine.

Son pouvoir énergétique :

Pour 30 gr soit 3 carrés apportent 150 kcal soit 10% de l'AET

Pour un régime à 1500 kcal

<https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>

Ses équivalences :

10 gr de gras et 3 morceaux de sucre ou 3 tranches de pain ( + )



La dégustation d'un chocolat : Qu'est ce que la dégustation apporte de plus que le simple fait de manger du chocolat ?

Déguster, c'est goûter avec attention, un produit dont on veut apprécier la qualité ; On sait tous que la qualité fait la quantité et non l'inverse. Plus un produit est riche de saveur, de textures et de nuances et moins il vous en faudra pour l'apprécier.

Déguster, c'est rêver, c'est créer. En prenant le temps de décrypter vos sensations, vous aurez le temps d'analyser les bienfaits qu'il aura sur vous et les idées que vous lui associez.



Il existe plusieurs formes de dégustation !

La dégustation hédonique :

Elle consiste à exprimer le plaisir ou la déception ressentie. Elle se pratique généralement à table entre amis, dans une ambiance chaleureuse.

A exercer lors de repas de fêtes afin de partager vos sentiments !



La dégustation analytique :

Elle consiste à préciser la constitution, l'équilibre et la typicité d'un chocolat, à rechercher ses défauts éventuels mais surtout les qualités et l'effet produit sur soi.

Pour ce type de dégustation une fiche est recommandée afin de faire la synthèse de ce que vous percevez temps par temps. Car la dégustation c'est aussi cela : **PRENDRE LE TEMPS !**

Voici les étapes de la dégustation que vous devez appliquer pour en retirer le maximum de satisfaction :

La vue : créé l'envie et suscite la gourmandise (prenez le temps de trouver les nuances de couleurs, les craquelures, les brillances)

L'ouïe : renseigne sur la plasticité du chocolat (prenez le temps de préparer votre dégustation en coupant tous les morceaux et en les plaçant dans un joli récipient)

Le touché : découvre la consistance du chocolat, sa texture, son accroche, sa température

L'odorat : anticipe les saveurs, déclenche la salivation, sature le cerveau d'odeurs (à répéter plusieurs fois pour habituer son nez à l'odeur jusqu'à ne plus le sentir).

Le goût : délivre toutes les saveurs du chocolat au fur et à mesure de sa fonte, en se mélangeant aux composés de notre salive qui activent tous les bourgeons du goût.

Pensez lorsque vous laissez fondre le premier carré de chocolat à souffler par le nez afin d'en trouver les notes retro nasales libérées par des composés olfactives.

