



Le chocolat : délice des fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas. Et, avec elles, des promesses de retrouvailles familiales, de mets délicats, et surtout... de chocolat ! Car la tradition perdue et on retrouvera sur toutes les tables, à la fin de tous les repas ou offerts dans de jolis papiers de soie, ces délices sur lesquels les médecins nutritionnistes nous enlèvent toute culpabilité.

Les vertus du chocolat

De nombreuses idées reçues surgissent dès qu'on parle du chocolat. Il ne fait pas forcément grossir puisque 10 g de chocolat apporte seulement 55 calories. Il ne faut bien sûr pas en abuser. Quoi qu'il en soit, il possède de nombreuses vertus méconnues. Il apporte avant tout une bonne protection cardio-vasculaire. Le beurre de cacao est bon pour le cholestérol sanguin: il augmente le bon cholestérol.

D'autre part, les polyphénols du chocolat (dont font partie les tanins) sont des anti-oxydants puissants qui protègent les artères, dilatent les vaisseaux, préviennent l'hypertension artérielle et rendent le sang plus fluide. Ces effets bénéfiques sont obtenus dès la consommation de 7 g de chocolat par jour.

Au-delà du bon effet sur notre organisme, le chocolat est un excellent anti-dépresseur.

Il contient du magnésium (anti-stress), de la caféine (tonique), du sucre (anxiolytique) et de la phényléthylamine (antidépresseive). Son action sur le psychisme est dû surtout aux endorphines (substances proches de la morphine), sécrétées par le corps lors de la consommation de chocolat, qui donne une sensation de bien-être.

Les modes et les tendances...

C'est donc en quête de bien-être que nous avons rencontré Cyril Avert, boulanger-pâtisier-chocolatier chartrain. C'est à Noël et à Pâques que la consommation de chocolats est la plus importante. Dès le début du mois d'octobre, les effluves de chocolats s'intensifient entre les murs du laboratoire. Ici, tous ces délices sont fabriqués maison, « *Nous achetons*

le chocolat brut et réalisons nous-mêmes l'intérieur et l'enrobage, contrairement à la plupart de nos concurrents qui achètent les chocolats et les reconditionnent ». Chez Cyril Avert, on ne jure que par la marque Valrhona, une référence sur le marché. Les pains de 3 kilos de chocolat brut arrivent dans l'atelier et sont ensuite retravaillés.

Des spécialistes mettent au point des recettes selon les tendances et l'apparition de nouvelles techniques. Les ateliers Avert les reproduisent au fil de moulages et décorations originales. « *Tous les ans à la même époque, on ne peut pas éviter le sapin ou les formes classiques. Nous essayons de les réinterpréter* ».



Comme l'an dernier, il semble que les consommateurs reviennent à des goûts traditionnels. Oubliées les saveurs originales et les associations compliquées. « *Rien ne vaut un bon chocolat noir ou un bon praliné-noisettes. Les gens préfèrent des recettes plus simples et retrouver la qualité. C'est en tous cas ce que nous constatons sur la marché chartrain* ». Une quarantaine de références sont proposés chez Cyril Avert, dans



sa boulangerie luisantaise, dont le Mentchikoff, le produit phare au cœur de praliné et enrobé d'une délicate meringue. Tout au long de l'année, pas moins de deux tonnes de chocolats sont écoulées chez Cyril Avert.

Christine Le Bourdonnec



Les origines du chocolat

Le chocolat fut découvert par les Espagnols en 1519 quand Hernán Cortés, débarquant au Mexique, se vit offrir en cadeau de bienvenue la boisson locale préférée : le "Tchocoatl". Le chocolat était consommé par les Aztèques sous forme d'un breuvage rituel pimenté, élaboré à partir de pâte de cacao râpée, mélangée à de l'eau, parfumée à la vanille, agrémentée de diverses autres épices et épaissie avec de la farine de maïs.



Les premières fèves de cacao furent ramenées en Espagne dès le retour d'Hernán Cortés dans la Péninsule en 1528, mais des arrivages réguliers en provenance du Mexique ne commencèrent à être débarqués à Séville qu'à la fin du XVI^e siècle et ce ne fut véritablement qu'au début du XVII^e siècle que le chocolat devint

peu à peu une « passion obsessionnelle » de la vie quotidienne espagnole.

Populaire en Espagne, le cacao demeura très longtemps en France à l'usage exclusif de la Cour et de l'aristocratie. C'est peut-être la raison pour laquelle le chocolat français est resté un produit noble, à grande teneur en cacao, ce qui en fait son prix mais aussi sa qualité.

Ce n'est qu'au début du XIX^e siècle, avec le développement des techniques de fabrication et, en particulier, la baisse du prix du sucre, que le chocolat put connaître un grand développement industriel, ses qualités gustatives et ses vertus en faisant une friandise et une boisson très appréciées.