



SAVEURS et TALENTS

Du chocolat plein les doigts

- 1) Pour commencer, je vous propose **une alternative au Nutella**, avec une pâte à tartiner bio et faite maison. Partant du principe que le Nutella est composé de 60% d'huile (de palme !) et de sucres, j'ai cherché à faire moi-même ma pâte à tartiner choco/noisettes. J'ai trouvé mon bonheur dans le livre de recettes de Valérie Cupillard, *Bio, bon, gourmand* (Prat éditions).

50 g de chocolat noir à pâtisser (noir dessert Alter éco, bio et équitable)
50 g de purée de noisettes
50 g de purée de pruneaux nature
20 g de sirop d'agave

Mettre les carrés de chocolat dans une casserole, sur feu doux, avec la purée de noisettes. Dès que le fond est chaud et que le chocolat commence à fondre, retirer du feu et mélanger. Incorporer la purée de pruneaux. Replacer sur le feu et mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène. Retirer du feu et ajouter le sirop d'agave. Conserver au réfrigérateur pendant trois ou quatre jours.

Mes impressions : c'est très facile et rapide à faire, la consistance est parfaite et c'est bon ! Par contre, ces proportions là représentent une petite portion. Bien mélanger la mixture à la fin et la passer dans un tamis de cuisine pour obtenir une pâte encore plus lisse.

Produits : on trouve les purées de noisettes et de pruneaux dans les boutiques bio. Il existe plusieurs marques. Les purées de noisettes, amandes, sésame ou noix de cajou (6 euros en moyenne les 350 g, dans les boutiques bio) sont une très bonne base alimentaire pour donner de la consistance et du goût aux purées, mayonnaises, crèmes, gâteaux ou pâtes à tartiner salées (houmous, pâtes végétaux, etc.) et sucrées. La purée d'amandes blanches est la plus douce, elle se fond dans toutes les préparations. Je l'utilise beaucoup. Je la délaie dans de l'eau ou du bouillon de légumes pour donner un effet plus crémeux à mes purées.

Le sirop d'agave est une bonne alternative au sucre. Sucré, riche en sels minéraux, il est essentiellement constitué de fructose et son index glycémique est bas.

- 2) J'ai ensuite cherché **une autre recette de pâte à tartiner**, plus accessible, surtout dans le choix des ingrédients. Je suis tombée sur un site intéressant, où une famille teste plusieurs marques de pâtes à tartiner bio : <http://www.aboneobio.com/blog/post/2011/02/02/Quelle-pate-a-tartiner-bio-pour->

[remplacer-le-Nutella.](#)

Et on y trouve une recette, dont je me suis librement inspirée.

100 g de chocolat (noir dessert Alter éco, bio et équitable)
50 g de purée de noisettes
30 g de sirop d'agave
1 c à s de purée d'amandes blanches
100 ml de lait d'avoine
1 cc de gingembre en poudre (ramené du Maroc)

Mixer le tout. Mettre en pot (taille 350 g). Déguster sous 8 jours (sous 15 jours si vous le conservez au réfrigérateur).

Mes impressions : aussi simple à faire. Je pense que le lait végétal peut être remplacé par du lait de vache. L'aspect est très liquide, mais pas d'inquiétude, après une nuit au réfrigérateur, la pâte se durcit, elle se tient bien mais reste fondante grâce au lait végétal. Très bonne aussi cette pâte à tartiner !

Les laits végétaux : laits de riz, d'avoine, soja, amandes, noisettes, quinoa, millet, orge, épeautre, etc. à boire frais ou à utiliser comme base pour préparer des flans, entremets, crèmes, coulis, quiches, etc. Les laits de riz et d'avoine sont privilégiés pour ces préparations car leur saveur est plus douce. Le lait d'avoine donne plus de maintien aux recettes.

Pour aller plus loin : <http://www.dangersalimentaires.com/2011/02/le-nutella-contient-le-phtalate-le-plus-dangereux-dehp/> (composition et danger du Nutella).

- 3) Ma troisième recette concoctée dimanche est ... inattendue. J'ai tenté un **velouté de champignons, châtaignes et chocolat**. Un délice. Recette de Valérie Cupillard, là encore.

400 g de champignons de Paris (ou de champignons ramassés par vos soins, c'est encore meilleur et économique)
200 g + 100 g de châtaignes cuites au naturel
2 c à s d'huile d'olive bio
80 cl de lait d'avoine
4 g + 2 g de chocolat au cacao cru (ou chocolat noir amer)

Peler les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans l'huile d'olive. Les verser dans le bol blender d'un robot mixeur, saler, ajouter les 200 g de châtaignes, le lait d'avoine et 4 g de chocolat cru. Mixer, puis verser de nouveau le velouté dans la casserole. Placer sur feu très doux, ajouter les 100 g de châtaignes émiettés. Hacher le chocolat au couteau ou à l'économe pour obtenir des paillettes. Servir et parsemez de quelques pincées de chocolat cru pour la décoration.

Mes impressions : très surprenant et très bon. Gros coup de cœur. La préparation ressemble assez à une mousse de fruits dans la texture et le mélange des trois ingrédients est vraiment une surprise agréable pour les papilles. Pour le dosage du chocolat, j'ai goûté. Tout simplement. Pour saler et chocolaté la préparation, j'ai goûté et adapté selon mes goûts. C'est quand même la plus sympa et la meilleure des solutions. J'ai utilisé du chocolat amer car c'est ce que j'avais sous la main, mais le chocolat cru a l'intérêt d'apporter une note plus puissante qui rappelle les fèves de

café. J'ai utilisé des châtaignes en conserve (Biocoop) mais champignons comme châtaignes, si vous avez la possibilité d'en ramasser, ça n'en sera que meilleur !

Préparation simple et rapide à faire.

- 4) Et pour cette première une recette bonus signée Sandrine, présidente de Saveurs et Talents : un **chocolat chaud aux épices**, qui réchauffe le corps et le cœur.

Par personne :

25 cl de lait demi-écrémé

20 à 30 gr de chocolat noir (70% minimum de cacao)

un petit morceaux de gousse de vanille

½ cuillère à café de cannelle en poudre (ou un petit rouleau)

1 pointe de muscade en poudre

un tour de moulin de poivre noir

1 ou 2 sucres en morceau (facultatif)

Fendre la gousse de vanille en deux, la placer dans une casserole avec le lait froid, ajouter la cannelle, la muscade et le poivre. Chauffer sans atteindre l'ébullition et laisser infuser pendant 45 mn environ. Ôter la gousse de vanille (la laver à l'eau claire et la faire sécher pour réutilisation) et faire réchauffer le lait ainsi épicé. Couper le chocolat en carré et verser progressivement dessus le lait chaud. Bien fouetter. Sucrez (facultatif) et fouetter de nouveau. Servir fumant.

Produits : vous pouvez trouver cacao, cannelle, muscade et poivre dans les boutiques de commerce équitable Artisans du Monde. La gousse de vanille vient de [Késoa](#), société orléanaise qui vend de la vanille importée directement de Madagascar.