



TOUT CHOCOLAT

Traitement de chocolat

Chocolat, santé, et nutrition, un sujet déjà largement abordé par les experts. La chocologue Victoire Finaz, accompagnée de nos meilleurs pâtissiers et du docteur Hafid Halhol, en propose un traitement nouveau, gourmand et sensible, dans un ouvrage complet qui ravira les amateurs de bon cacao.

Recettes **Victoire Finaz et les chef.fe.s participant.e.s**

Propos recueillis par **Claire Pichon**

Photographies pâtisseries **Isabelle Kanako** Portrait **Lyne Brusegan**

Bien connue des acteurs du monde cacaoté, Victoire Finaz est l'une de nos expertes les plus pointues en matière de dégustation de chocolat. Enchaînant formations et conférences, elle y expose sa vision passionnante d'une appréciation du chocolat en pleine conscience. Dans son dernier ouvrage paru aux éditions Le Courrier du Livre, elle propose avec le docteur Hafid Halhol une approche nutritive et bienfaitrice de la consommation de chocolat, comme un soin gourmand. Elle est accompagnée d'une belle brochette de nos plus grands pâtissiers, qui composent avec elle des versions éclaircies de leurs recettes préférées.



FOU DE PÂTISSERIE : QUEL ÉTAIT LE PROJET DE DÉPART POUR CE LIVRE ?

VICTOIRE FINAZ : Ce livre est une commande de l'éditeur, sensible à un univers holistique. De mon côté, cela me convenait, car je me suis spécialisée dans une approche très sensorielle de la dégustation du chocolat ou comment augmenter sa sensibilité à travers cette expérience.

FDP : IL Y A ÉGALEMENT UNE APPROCHE NUTRITIONNISTE DANS CE LIVRE ?

VF : Oui, nous voulions à la fois démystifier le chocolat et faire comprendre pourquoi il est bon pour la santé. N'oublions pas que lors de son arrivée en Europe, il a d'abord été consommé comme un médicament à la cour. Ce n'est qu'au XIX^e siècle que le chocolat est devenu un aliment « plaisir ».

FDP : VOUS VOUS ÊTES ASSOCIÉE AVEC LE DOCTEUR HALHOL SUR CE PROJET ?

VF : Oui, nous nous sommes rencontrés via l'association Étoilés et solidaires qui aide à lutter contre l'isolement social. Le livre

est venu concrétiser beaucoup d'échanges que nous avons eus. Le docteur a relu toutes les recettes et a parfois changé les choses quand il y avait trop de sucre ou de graisses animales. Il ne bannit aucun aliment, mais propose de le remplacer par un autre plus nutritif comme un sucre ou une farine moins raffinés.

FDP : LA QUALITÉ INTRINSÈQUE DU CHOCOLAT DOIT JOUER ÉGALEMENT ?

VF : Oui ! Je dis souvent qu'il y a une différence entre le goût véritable et la simple « saveur sucrée » du chocolat du supermarché. Quand on mange ce type de chocolat, même une grande marque, on ne ressent généralement qu'un goût de poudre cacao, de sucre et d'un peu de vanille. On ne ressent pas le « goût », la puissance aromatique d'un chocolat artisanal de qualité, exprimant toutes les facettes du cacao et de son terroir. Mettre ce goût en avant, que les gens en prennent conscience, c'est le fil rouge de tout mon travail.



Matthieu Carlin :
« Le chocolat évoque pour moi une gourmandise, une odeur, une matière, un ingrédient aux multiples facettes et utilisations. Un plaisir sucré qui peut créer une dépendance à la gourmandise, mais qui regorge de bienfaits pour l'organisme. Le chocolat, pour nous les pâtisseries, est une matière qu'il faut dompter et qui nous offre une diversité de préparations incroyables. »



Moelleux chocolat kumquat

Par Matthieu Carlin (Hôtel de Crillon, Paris)



POUR LE MOELLEUX

- 100 g** de compote de pommes sans sucre ajouté
- 10 g** de levure chimique
- 2** œufs entiers bio (soit 100 g)
- 80 g** de poudre d'amande
- 70 g** de farine d'avoine
- 100 g** de fromage blanc
- 20 g** de poudre de cacao brute
- 30 g** de sucre semoule
- 15 g** de miel d'acacia

POUR LES FLOCONS D'AVOINE AU SIROP D'ÉRABLE

- 50 g** de flocons d'avoine
- 10 g** de sirop d'érable

POUR L'INSERT ET LE DÉCOR

- 15** pièces de kumquats
- 15** pistoles de chocolat (½ pistole de chocolat 70 % par personne soit 1 g/personne)
- 50 g** de jus d'orange frais

LE MOELLEUX

❖ Mélangez tous les ingrédients et réservez en poche.

LES FLOCONS D'AVOINE AU SIROP D'ÉRABLE

❖ Mélangez les flocons avec le sirop. Étalez sur une plaque de cuisson avec un tapis silicone. Enfournez à 140 °C pendant 20 min.

L'INSERT ET LE DÉCOR

❖ Dans le fond de moules ronds de 5 cm, déposez une rondelle de kumquat, puis pochez 25 à 30 g d'appareil. Déposez au centre une demi-pistole de chocolat noir.
❖ Sur le dessus, déposez 3 demi-rondelles de kumquat puis quelques flocons d'avoine à l'érable.
❖ Enfournez pour 9 min à 180 °C. À la sortie du four, imbibe légèrement de jus d'orange chaque moelleux à l'aide d'un pinceau. Réservez et dégustez.

LE MOT DU DR HALHOL

J'aime la simplicité des ingrédients, la farine d'avoine apporte : fer, sélénium, zinc et cuivre. Ces quatre oligo-éléments renforcent puissamment le système immunitaire. La compote de pommes et le fromage blanc forment un mariage nutritionnel sensé.

Tablettes gourmandes : boostez votre immunité !

Par Victoire Finaz, chocologue (Paris)

RETROUVEZ LA RECETTE PAGE 123





Victoire Finaz et le chocolat
« Cette recette est un atelier créatif, pour les jeunes et les moins jeunes, donc n'hésitez pas à composer vos tablettes selon votre humeur ou vos goûts, et à varier les plaisirs! »



Victoire Finaz et le chocolat « Mon papa est boulanger-pâtissier. J'ai grandi dans l'univers gourmand du chocolat, des œufs de Pâques. Et puis, le chocolat chaud... ma maman faisait de vrais chocolats chauds que je buvais le dimanche après-midi avant de repartir à Biarritz. Il y avait la cheminée. Le chocolat, c'est tout ça, la gourmandise, les souvenirs, les bons moments... »

