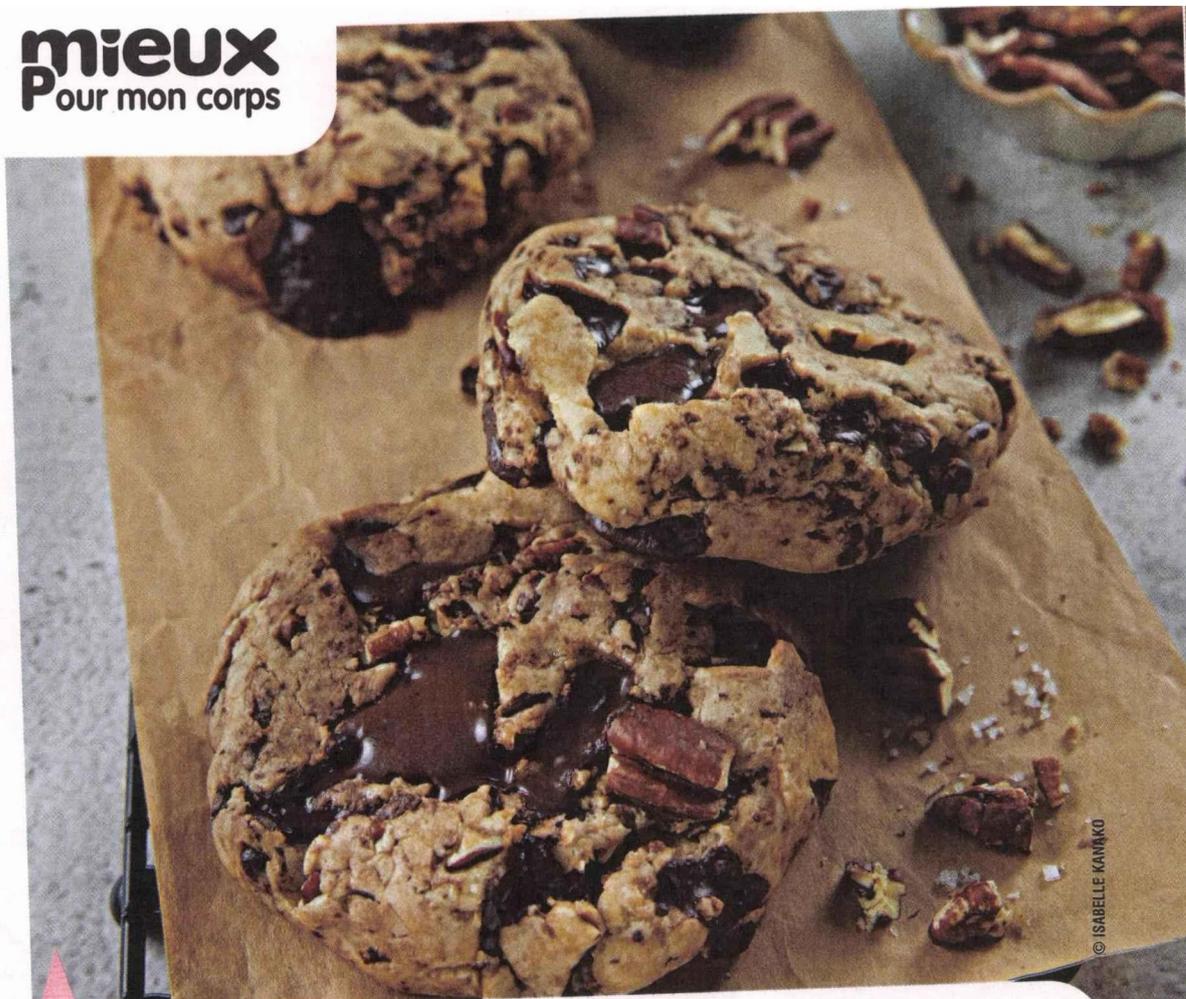




**mieux**  
 Pour mon corps



© ISABELLE KAMIKO

**Cookies très moelleux huile d'olive et chocolat noir pour prendre soin de votre santé et de votre gourmandise**

Victoire Finaz est experte en cacao et en chocolat. Le Dr Hafid Halhol est médecin expert en nutrition. Ils ont réuni leurs compétences dans *Chocolat du plaisir à la santé*. Vous découvrirez les différents bienfaits santé de cet aliment et des recettes pour en profiter de façon très gourmande. " Si les a priori sur le chocolat sont nombreux, les études scientifiques, quant à elles, nous livrent les preuves tant attendues que le cacao et le chocolat nourrissent, stimulent et protègent notre

corps à bien des niveaux de la tête aux pieds, précisent Victoire Finaz et le Dr Hafid Halhol. Les scientifiques ont ainsi démontré que le cacao : est un stimulant intellectuel, un booster des performances cognitives, un frein au déclin cognitif (mémoire), un remède antifatigue, antistress et antidépression ; favorise une vision claire ; a des effets potentiellement bénéfiques sur le système cardio-vasculaire ; aide à prévenir les troubles liés au syndrome métabolique ; a un rôle bénéfique





dans la gestion de l'obésité ; peut favoriser de manière significative la croissance du microbiote chez l'homme ; permet de lutter contre l'os-

téoporose ; est un élément naturel préventif et thérapeutique pour les malades atteints de cancer ; favorise le ralentissement du vieillissement ; est un puissant aphrodisiaque ; constitue un remède contre les lésions musculaires ; offre une source naturelle de vitamine D. " Pour que vous puissiez savourer tous ces bienfaits avec gourmandise, Victoire Finaz et le Dr Hafid Halhol vous offrent cette recette de cookies très moelleux huile d'olive et chocolat noir (*Éditions Le Courrier du Livre*, 220 pages, 25,90 euros).

**(H)** Cette recette est une de mes recettes fétiches, que je fais (presque) tous les week-ends. C'est simple, facile, rapide. Idéal quand j'ai des amis qui débarquent à l'improviste ou que l'inspiration me manque pour le dessert. Quand je fais des cookies, c'est toujours un succès ! Et ils se dégustent à tout moment de la journée...

**Préparation :** 15 min.

**Repos :** 45 min. **Cuisson :** 8 min.

**Ingrédients pour 8 pièces environ :** 120 g de farine semi-complète T80, 100 g de farine T65, 100 g de sucre brun, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 petite pincée de sel de Guérande, 8 cl (80 g) d'huile d'olive, 1 gros œuf bio à température ambiante, 100 g de noix de pécan torréfiées et concassées, 190 g de chocolat noir pour les pépites.

**Préparation :**

- \* Hachez grossièrement le chocolat pour former de grosses pépites et concassez la moitié des noix de pécan torréfiées.
- \* Dans un saladier, mélangez les sucres avec l'huile d'olive.
- \* Ajoutez l'œuf et mélangez.
- \* Dans un autre saladier, tamisez les poudres (farine et bicarbonate) et incorporez-les au mélange précédent (sucre et huile d'olive).
- \* Mélangez. Ajoutez le sel, les noix de pécan

et les pépites de chocolat.

\* Formez des boules de 100 g environ chacune. Placez ces boules sur une plaque recouverte de papier cuisson. Appuyez légèrement sur les boules afin de les aplatir, puis mettez-les au congélateur pendant 45 minutes.

\* Préchauffez le four à 185 degrés. Sortez les cookies du congélateur et enfournez pendant 15 à 20 minutes, selon la cuisson que vous aimez. Personnellement, je les aime plutôt cuits, croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

**Astuce :**

\* Laissez refroidir les cookies avant de les déguster, même encore tièdes, car ils durcissent en refroidissant et sont plus faciles à saisir entre les doigts !

\* Privilégiez un chocolat noir " doux " pour cette recette, avec un pourcentage de cacao compris entre 60 % et 75 %, pas plus.

\* Et pour les amateurs de chocolat au lait, glissez des pépites lactées pour plus de gourmandise !

**Le mot du Dr Hafid Halhol :**

Voici des cookies parfaits ! Ils sont faits avec une farine semi-complète, qui a gardé une bonne part de ses nutriments essentiels. L'huile d'olive est une huile antioxydante, anti-vieillessement, anti-inflammatoire et fait baisser le niveau du mauvais cholestérol. Le chocolat noir forme une bonne synergie culinaire avec les noix de pécan.