

ASTUCES DE PRO



Déguster le chocolat

L'experte en chocolat Victoire Finaz en parle comme d'un grand vin. Affable et tout sourire, elle nous invite à une dégustation sensorielle dans sa boutique parisienne. Un moment de gourmandise mémorable !

Par Manuela Oliveira

1

JE RESPECTE UN ORDRE

La règle est simple : je commence par les chocolats les plus doux et les moins corsés. On démarre donc par le chocolat au lait avant de passer au noir. Et l'on commence toujours par les tablettes pour terminer par les bonbons fourrés : ganaches, pralinés, caramels... Apprécier une tablette implique d'avoir un palais le plus neutre possible pour pouvoir distinguer les arômes qui la caractérisent.

2

JE FAIS DEUX « CROQUES » AU MINIMUM

Je déguste le chocolat en petite quantité et en plusieurs fois. Chaque étape a son sujet de concentration : l'aspect, le nez, la texture, les saveurs, les arômes. Les « croques » successifs permettent de se concentrer sur chacun de ces aspects. Le premier « croque » surprend toujours les papilles. Le deuxième invite à apprécier davantage le chocolat et procure souvent plus de plaisir.

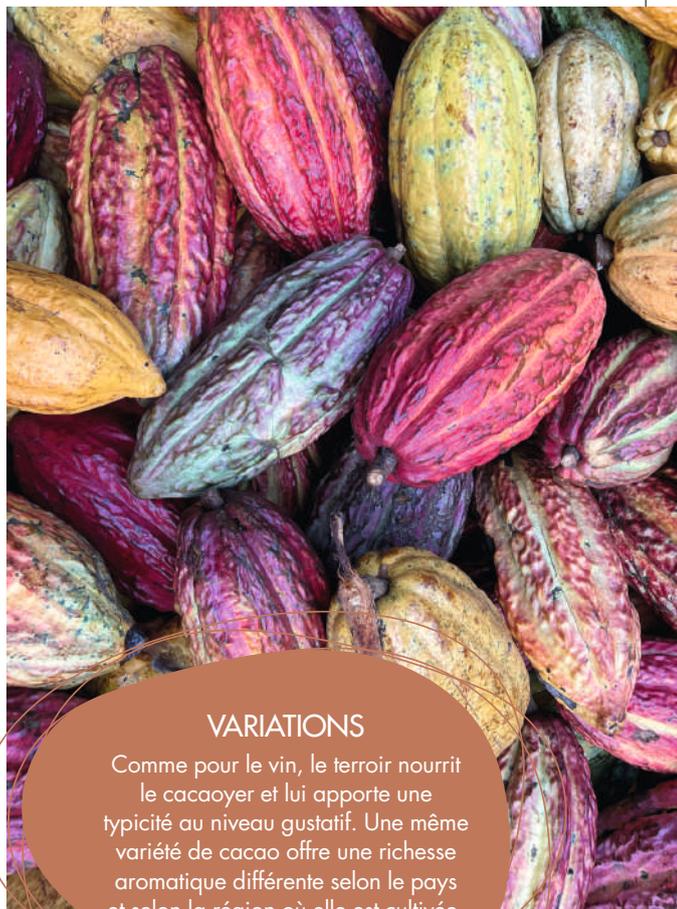
3 **JE BOIS DE L'EAU**

Je n'hésite pas à avaler une gorgée d'eau entre les dégustations afin de clarifier mes papilles et éviter que les arômes ne finissent par se confondre. Lorsque je fais partie d'un jury, je mâche de la mie de pain. C'est très efficace pour nettoyer le palais.



CRESCENDO

Si vous dégustez des chocolats parfumés, commencez par ceux aux saveurs florales ou végétales (ganaches au jasmin ou au basilic). Poursuivez par les chocolats fruités (tablette d'origine Madagascar, ganaches au citron ou à la framboise) et terminez par les épices.



VARIATIONS

Comme pour le vin, le terroir nourrit le cacaoyer et lui apporte une typicité au niveau gustatif. Une même variété de cacao offre une richesse aromatique différente selon le pays et selon la région où elle est cultivée.

4

JE RESTE CONCENTRÉE

La dégustation est toujours un moment de plaisir et de bien-être. Je m'installe confortablement, dans un endroit agréable. La plupart des composés aromatiques du chocolat sont emprisonnés dans le beurre de cacao. Ce n'est que quand il fond qu'ils sont progressivement libérés. Pour cette étape capitale qu'est la dégustation, j'utilise toutes les zones de ma bouche. La langue est le siège de la reconnaissance de l'acidité, l'amertume, le sucré et le salé, alors que le palais perçoit le frais, le chaud et l'épicé.

5

JE PRENDS MES PRÉCAUTIONS

Je le conserve à une température située entre 18 °C et 20 °C, dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, des odeurs et d'une source de chaleur. Je conserve ainsi mes tablettes entre douze et dix-huit mois. Lorsque j'en entame une, je referme soigneusement l'emballage et je la stocke dans une boîte hermétique.

ASTUCES DE PRO

Confessions

D'UNE CHOCOLOGUE

Ma passion depuis toujours

Cet amour fou pour le chocolat me vient sans doute de mon arrière-grand-père paternel, chocolatier à Lyon, puis de mon père, qui dénichait des tablettes extraordinairement aromatiques chez les meilleurs artisans chocolatiers. Dès l'âge de huit ans, je cuisinais le fondant et la mousse au chocolat !

Mon métier de rêve

À la fin de mes études de psychologie, en écrivant une thèse sur l'analyse sensorielle du chocolat, j'ai compris que le chocolat était bien plus qu'une gourmandise. Quand j'ai découvert qu'il y avait des typicités aromatiques comme pour les vins, j'ai eu aussitôt envie d'explorer cela. De formations en dégustations, je suis devenue « chocologue », celle qui démocratise le chocolat, qui en parle de façon simple.

Ma douce addiction

Aucune preuve que ce soit une drogue, dans la mesure où son sevrage ne déclenche pas de manifestations physiques comme les tremblements, les angoisses... Cela dit, il y a une partie psychologique très forte avec le chocolat que l'on a tendance à oublier. On en mange dès l'enfance... Pour ma part, il me fait mon plaisir chocolaté tous les jours. C'est ma grande gourmandise.

Mon antidépresseur

Manger du chocolat apporte un plaisir gustatif qui déclenche la sécrétion d'endorphines appelées « molécules de plaisir ». Ces morphines naturelles



sont euphorisantes et calmantes. Elles diminuent l'anxiété, régularisent l'humeur et provoquent un état d'euphorie, entraînant une sensation de bien-être.

Mon secret santé

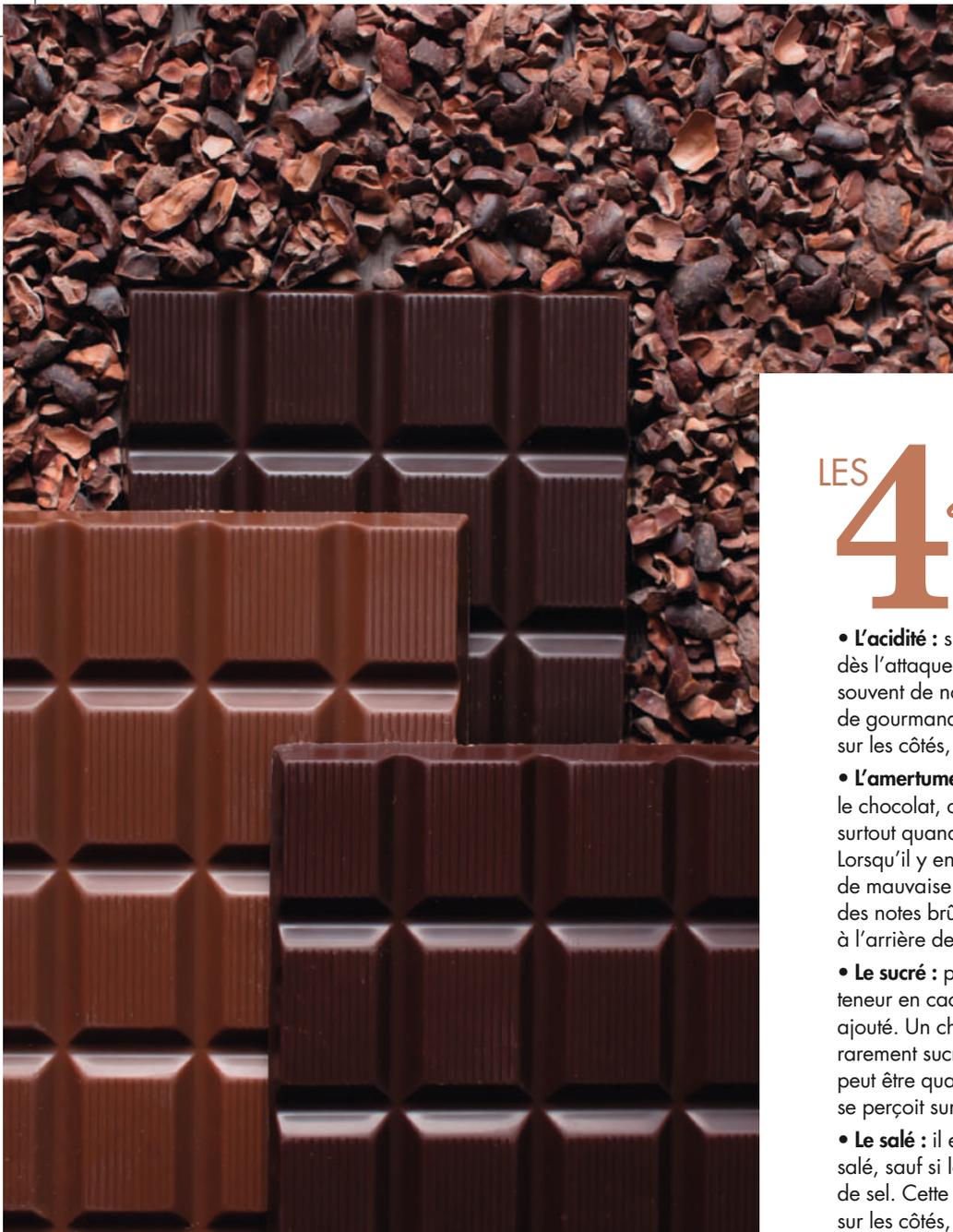
On trouve dans le cacao la plus importante source d'antioxydants qui soit, loin devant le vin rouge, le thé vert et le thé noir : des polyphénols, capables de diminuer la tension artérielle et l'oxydation du « mauvais » cholestérol, mais aussi des catéchines, qui contribuent à garder un corps sain et jeune !

Mon conseil ultime

C'est normal de ne pas ressentir beaucoup de choses lorsqu'on débute, pour le chocolat comme pour le vin. Les papilles fonctionnent de la même façon qu'un muscle, il faut les faire travailler avant d'en attendre des exploits. Ouvrez tous vos sens, goûtez et dégustez !



D.R. - MARINE ESTERIN



LES 4 saveurs DU CHOCOLAT

- **L'acidité** : si elle est présente, elle se manifeste dès l'attaque en bouche et s'accompagne souvent de notes fruitées qui apportent beaucoup de gourmandise au chocolat. Elle se perçoit sur les côtés, à l'arrière de la langue.
- **L'amertume** : il y a peu d'amertume dans le chocolat, contrairement aux idées reçues, surtout quand il est équilibré et parfumé ! Lorsqu'il y en a, c'est que le chocolat est de mauvaise qualité, astringent, offrant souvent des notes brûlées en bouche. Elle se perçoit à l'arrière de la langue, tout au fond.
- **Le sucré** : plus le chocolat a une faible teneur en cacao, plus il contient de sucre ajouté. Un chocolat noir à 80 % est donc rarement sucré ! La sensation sucrée, qui peut être qualifiée de douce ou gourmande, se perçoit sur le bout avant de la langue.
- **Le salé** : il est rare qu'un chocolat soit salé, sauf si la recette mentionne l'ajout de sel. Cette sensation salée se perçoit sur les côtés, à l'avant de la langue.



TANDEM GAGNANT

Quand une experte en cacao rencontre un médecin nutritionniste, cela donne un livre riche en informations santé, en conseils de dégustation et en recettes irrésistibles, dont celles des plus grands chefs pâtissiers et chocolatiers : Pierre Hermé, Jean-Paul Hévin, Nicolas Paciello...
« Chocolat. Du plaisir à la santé », par Victoire Finaz et le Dr Hafid Halhol, éd. Le Courrier du livre, 192 pages, 25,90 €.