

CHOCOLAT

il était une fois... ... trois Aztèques, en balade dans la forêt Amazonienne.

Trébuchant sur une cabosse, ils découvrirent qu'elle renfermait de sombres fèves odorantes.

Rapportées à la communauté, les précieuses fèves furent utilisées comme monnaie ou boisson, qualifiée de divine

L'explorateur Cortès rapporte les fèves en Espagne: le chocolat va se propager dans toute l'Europe, bientôt transformé en poudre de cacao, puis en tablette !

xocoatl
l'ancêtre du chocolat chaud,
composé de fèves et d'épices



40 fèves sont nécessaires pour obtenir 100g de chocolat



la fève passe par de nombreuses étapes de transformation pour devenir un carré onctueux

comment est-il cultivé ?

Le cacaoyer, ou cacaotier, a besoin de chaleur et d'humidité pour pousser. Dès ses trois ans, il produit des feuilles, des fleurs, et ses fruits, appelés cabosses, qui renferment les précieuses fèves de cacao.

La majeure partie des plantations de cacao se trouve en Afrique de l'Ouest la Côte d'Ivoire et le Ghana produisent 60% de la production mondiale, suivis de l'Indonésie.

Six grands industriels se partagent le marché de la production mondiale. Ils ne proposent pas, pour la plupart, de prix minimum garanti sur les récoltes, favorisant exploitation et extrême pauvreté des cultivateurs



20 000 litres d'eau
sont nécessaires pour obtenir 1kg de fèves

250 000 enfants
travailleraient quotidiennement dans
les plantations de cacao ivoiriennes

0,005€
c'est la marge des cultivateurs
sur un kilo de chocolat noir

7kg
sont croqués
par les Français
chaque année

c'est bon pour la santé ?

Il a été prouvé que la teneur en magnésium du chocolat participait à la réduction du stress et de l'anxiété. Les antioxydants qu'il contient stimulent les fonctions cérébrales, de la mémoire à la concentration !

c'est écolo ?

Depuis les années 2000, la demande a explosé. En Côte d'Ivoire, 80% de la forêt originelle a disparu, laissant place à des monocultures de cacaotiers. Pour augmenter les rendements, l'utilisation de pesticides s'est accentuée, et on a fait appel à une main d'œuvre peu rémunérée: enfants, migrants, etc...

Les conditions climatiques et conflits armés sont venus s'ajouter à la tension qui règne sur ce marché. Le transport par avion, les ingrédients utilisés dans les recettes, les emballages: d'un bout à l'autre de la chaîne, le chocolat laisse une trace néfaste...



sur le podium des aliments les plus émetteurs en gaz à effet de serre,
juste derrière la viande bovine, et avant le café !

on fait quoi ?

On réduit sa consommation

Le chocolat, au vu de son empreinte écologique, reste un aliment exotique d'exception

On lit les ingrédients

Les chocolats artisanaux ont une liste d'ingrédients très courte, les premiers étant présents en plus grande quantité: cacao, sucre, beurre de cacao, éventuellement lait. La lécithine de soja, sous-produit de l'huile de soja, sert à homogénéiser l'eau et la graisse d'un aliment, n'est pas nécessaire.

On privilégie les ingrédients bio

Bio ne veut pas toujours dire équitable, mais il est préférable d'encourager des cultures de cacao sans pesticides, pour protéger la santé des agriculteurs, des consommateurs, et des sols

On est attentifs aux labels

Différenciez logos de multinationales et labels de commerce équitables ayant de sérieuses exigences



Ces 6 labels de commerce équitable, reconnus par Fair(ge), s'appuient sur des cahiers des charges rigoureux, qui défendent protection sociale et environnementale

**Plus
d'infos**

"La face cachée du cacao" documentaire de Paul Moreira/Première ligne
"Le chocolat" Et tout le monde s'en fout/YouTube

FONDATION
GoodPlanet

CHOCOLAT BROWNIE À LA COURGE



150G
POTIMARRON

ÉTAPE 1 LE POTIMARRON

Couper le potimarron en morceaux, retirer les pépins.

Disposer les morceaux sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Faire cuire 20 minutes au four à 200°C jusqu'à ce qu'ils soient tendres (piquer avec la pointe d'un couteau pour vérifier).

ÉTAPE 2 LE CHOCOLAT ET LES NOISETTES



65G
CHOCOLAT

Pendant ce temps, faire chauffer une casserole d'eau pour faire un bain-marie: déposer le chocolat dans un petit bol au-dessus de l'eau chaude, et le laisser fondre doucement.

60G
NOISETTES

Mixer les noisettes jusqu'à obtenir une poudre

ÉTAPE 3 LA PÂTE

Récupérer les morceaux de courge, les déposer dans un grand saladier, retirer la peau et les écraser en purée à l'aide d'une fourchette.

Ajouter le chocolat fondu à la purée de potimarron et mélanger.

25G
SUCRE MUSCOVADO

10G
CACAO



1 CUILLÈRE À SOUPE
HUILE

Ajouter le sucre, le cacao et l'huile, mélanger.



1 OEUF

Ajouter l'oeuf, la poudre de noisettes, mélanger une dernière fois.

ÉTAPE 4 LA CUISSON

Verser la préparation dans un moule.

Concasser les noix en gros morceaux, les disposer sur le dessus.

Taper le moule contre le plan de travail pour bien tasser la préparation

Faire cuire 25 minutes à 180°C



10G
NOIX

FONDATION

UNE RECETTE **DURABLE** GoodPlanet