< retour

Fruits et légumes

Cacao en poudre

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Chocolat, glace et confiserie

Origine : Amérique tropicale

Famille : Malvacées

Produit extrait de la fève du cacaoyer (ou cacaotier), arbre originaire d'Amérique tropicale. Le cacao est l'ingrédient de base du chocolat.

À maturité, le cacaoyer atteint sa taille maximale d'environ 8 m et produit alors des feuilles, fleurs et cabosses à longueur d'année. Ses longues feuilles mesurent jusqu'à 30 cm de long

et de 7 à 12 cm de large. D’abord rose pâle, elles deviennent vert très foncé à maturité, elles sont alors brillantes et prennent l’aspect du cuir. Le cacaoyer pousse seulement dans les climats tropicaux humides, dans la ceinture équatoriale. Les principaux pays cultivant le cacaoyer sont la Côte d’Ivoire, le Brésil, la Malaisie, le Ghana, le Nigeria et l’Indonésie.

Le cacaoyer fleurit continuellement, mais les fleurs sont plus abondantes deux fois dans l’année. Ses petites fleurs de couleur rose, jaune, blanc, rouge brillant ou safran clair teinté de rose selon les espèces, croissent en petites touffes sur le tronc et les branches basses. Un total de 30 à 40 fleurs seront pollinisées durant l’année.

La cuisson augmente la digestibilité et la saveur du cacao, car elle transforme l’amidon.

VARIÉTÉS

Il existe une vingtaine d’espèces de cacaoyers généralement divisés en deux groupes: les cacaoyers qui produisent du cacao de qualité supérieure et qui poussent surtout en Amérique du Sud; et les cacaoyers qui donnent un bon rendement mais du cacao de qualité ordinaire et qui est surtout destiné à l’industrie, il provient de l’Afrique.

Le criollo : Le criollo est appelé "Le prince des cacaoyers". Il produit des gousses avec une peau très mince. Le cacao lui-même a une couleur très pâle et un arôme raffiné. Cette variété produit de petites récoltes et des gousses très fragiles.

Le forastero : Le Forastero est un arbre plus fort et donc plus facile à cultiver, les rendements sont également plus importants. Les cabosses de cacao ont un arôme plus fort. Le cacao Forastero est souvent appelé "cacao en vrac", car il donne au chocolat un arôme typique.

Le trinitario : Le Trinitario est un croisement du Criollo et du Forastero. Il possède un arôme fort et affiné.

Cacao à 70% :C'est un cacao qui contient 70% de beurre de cacao, matière grasse que contiennent les "fèves" du cacaoyer. Pour obtenir l'appellation cacao, ce dernier doit contenir au moins 20% de beurre de cacao.

Cacao à 100% :C'est un cacao qui contient 100% de beurre de cacao, matière grasse que contiennent les "fèves" du cacaoyer. Pour obtenir l'appellation cacao, ce dernier doit contenir au moins 20% de beurre de cacao.

Dégraissé et non sucré :C'est un cacao qui ne contient ni graisse ni sucre.

COMMENT CHOISIR ?

Le chocolat ne doit contenir que du beurre de cacao, sans autres graisses. Un taux important en chocolat ne signifie pas forcément une qualité supérieure. Un bon chocolat noir aura entre 60 et 80% de cacao mais un chocolat cru n'en comportant que 65% aura peut-être plus de saveurs.

QUE FAIRE AVEC ?

Le cacao et le chocolat parfument une grande variété d'aliments (gâteaux, tartes, puddings, biscuits, sauces, glaçages, crème glacée, mousses, flans, pains, bonbons, sirops, lait, boissons, digestifs). Le gâteau de la Forêt-Noire et la Sachertorte sont des spécialités à base de chocolat.

COMMENT PRÉPARER ?

Lorsqu'on désire faire fondre du chocolat pour l'intégrer à une préparation, il importe de respecter quelques règles simples mais essentielles: la température du chocolat ne doit jamais excéder 50 °C pour ne pas altérer sa saveur, et il ne doit jamais y avoir d'eau (ne serait-ce qu'une gouttelette) en contact avec le chocolat, ce qui le rendrait grumeleux.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
On peut conserver le cacao en poudre plusieurs mois s'il est bien enveloppé à l'abri de l'humidité et de la chaleur et si la température demeure constante.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'amande ou fève de cacao renferme diverses substances dont des protéines, des matières grasses (beurre de cacao), des glucides, des xanthines (caféine et théobromine), des tannins, de la cellulose, de l'acide oxalique, des minéraux en petites quantités, notamment du phosphore, du potas-sium et du fer, et des vitamines A et B en quantité négligeable. Le cacao traité avec le procédé hollandais voit son contenu en potassium augmenter. Le cacao et le chocolat contiennent entre 10 et 20% de protéines.

Le chocolat contient environ 50% de matières grasses et le cacao de 10 à 22%, selon le pourcentage de beurre de cacao qu'on en a extrait. L'industrie retire fréquemment ce gras (utilisé en cosmétique notamment) et le remplace souvent par du beurre de coco ou de l'huile de palme.

Le cacao en poudre et le cacao en poudre à faible teneur en gras sont tous les deux d'excellentes sources de cuivre, potassium, vitamine B12 et fer; de bonnes sources de phosphore; ils contiennent de la riboflavine, acide pantothénique, niacine et thiamine ainsi que des traces de calcium et de vitamine B6. Ils sont des sources très élevées de fibres. Le

nombre de calories varie cependant selon la composition du chocolat.

Cacao et chocolat contiennent des excitants, soit de la théobromine et de la caféine. Ainsi, 30 g (90 ml) de cacao contiennent 617 mg de théobromine et 72 mg de caféine alors que 30 g de chocolat au lait fournissent 51 mg de théobromine et 7,5 mg de caféine. Un carré de chocolat non sucré (30 g) contient 351 mg de théobromine et 59 mg de caféine alors que le semi-sucré (30 mg) ne contient que 138 mg de théobromine et 18 mg de caféine. La quantité de ces excitants est moindre que dans le café, ce qui en diminue l'intensité, mais leurs effets demeurent les mêmes.

Il est faux de croire que le fait de consommer du chocolat avant un exercice physique procurera plus d'énergie, car les muscles utilisent l'énergie emmagasinée dans le corps depuis au moins 18 heures et ce, sous forme de glycogène. Il est même conseillé d'éviter les aliments sucrés avant un exercice.

Le chocolat contient du phényléthylamine, une substance chimique qui agit sur les neurotransmetteurs du cerveau. Il s'agit d'une bioamine, semblable aux amphétamines, qui est responsable de l'état d'euphorie de la personne amoureuse.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
293 kcal	19,80 g	9,00 g	19,70 g	376,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
73,00 mg	21,00 mg	7,50 g	2,86 mg	693,00 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
0,88 g	28,70 g	2,71 mg	6,87 mg	10,90 mg

manganèse
2,33 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le mot «cacao» est dérivé de la langue parlée par les Mayas. «Cacao» viendrait de cacahuaquchtl, mot qui désignait le cacaoyer et surtout l'arbre des dieux mayas. «Chocolat» serait dérivé de tchocoatl, nom d'une boisson chocolatée très appréciée des Aztèques et signifiant «eau amère». Cette boisson faite avec les fruits séchés contenait également du piment, du musc, du miel, de la vanille, et il était épaissi et coloré avec du jus de rocou, ce qui donnait une boisson de la couleur du sang. Le cacaoyer est cultivé depuis plus de 3 000 ans. Son fruit occupa une place importante chez les Mayas et par la suite chez les Toltèques puis chez les Aztèques, ils l'utilisaient autant comme tribut que comme aliment. Ainsi, 100 fèves permettaient d'acheter un esclave. Ces peuples lui attribuaient diverses propriétés dont celle d'être aphrodisiaque. Selon la légende aztèque, c'est à Quetzalcoatl, dieu de la forêt, que l'on doit l'Arbre, le cacahuaquchtl; cet arbre donnait fortune et force. Ainsi, lorsque Cortez débarqua au Mexique, on lui présenta des montagnes de cacao alors qu'il espérait de l'or. Le conquistador rapporta donc le cacao en Espagne en 1527, et on remplaça les épices et les parfums par de la vanille, du sucre et de la crème. Cortez sema des cacaoyers dans plusieurs pays, notamment dans les Caraïbes, dans les îles de l'Afrique de l'Ouest et à Trinidad. Cette culture importante de cacaoyer créa un monopole du commerce du cacao par l'Espagne qui dura presque un siècle. En 1737, le grand botaniste Carl von Linné classa le cacaoyer sous le genre theobroma, signifiant «nourriture divine». Le cacao gagna l'Afrique vers 1822. Les plus grands pays producteurs sont maintenant de ce continent (Côte d'Ivoire, Ghana, Cameroun et Nigeria) ainsi que de l'Amérique du Sud (Brésil et Équateur).
L'apparition sur le marché de la première tablette de chocolat (noir) remonte à 1847. La firme anglaise Fry and Sons a la paternité de cette innovation, ayant eu l'idée de mélanger du beurre de cacao, de la liqueur de chocolat et du sucre. La Suisse, spécialisée dans la production de chocolat, devint reconnue pour l'excellence de son chocolat. Aux États-Unis, la hausse du développement du cacao et du chocolat est due à Milton Snavely Hershey qui ouvrit une usine en Pennsylvanie en 1888. La Suisse demeure encore le pays où la consommation de chocolat par habitant est la plus élevée; en 1994, elle était de 10,9 kg par personne. Les Belges, quant à eux, dégustent 7,8 kg de chocolat par an; les Anglais 7,5 kg et les Allemands 7 kg.

Fairycakes au chocolat [3]

En savoir plus [3]

Chocolat chaud antillais [4]

En savoir plus [4]

Bouchées de riz soufflé au chocolat [5]

En savoir plus [5]

Caviar de cacao [6]

En savoir plus [6]

Glaçage au cacao pour éclair [7]

En savoir plus [7]

Barres nanaimo [8]

En savoir plus [8]

Gâteau diabolique [9]

En savoir plus [9]

Cupcake choco and the lot [10]

En savoir plus [10]

Brigadeiro - truffes brésiliennes au chocolat [11]

En savoir plus [11]

Yaourt au chocolat [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] → [13]
dernier » [15]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15729

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15729

[3] https://www.qooq.com/recipes/fairycakes-au-chocolat

[4] https://www.qooq.com/recipes/chocolat-chaud-antillais

[5] https://www.qooq.com/recipes/bouchees-de-riz-souffle-au-chocolat

[6] https://www.qooq.com/recipes/caviar-de-cacao

[7] https://www.qooq.com/recipes/glacage-au-cacao-pour-eclair

[8] https://www.qooq.com/recipes/barres-nanaimo

[9] https://www.qooq.com/recipes/gateau-diabolique
[10] https://www.qooq.com/recipes/cupcake-choco-and-the-lot
[11] https://www.qooq.com/recipes/brigadeiro-truffes-bresiliennes-au-chocolat
[12] https://www.qooq.com/recipes/yaourt-au-chocolat
[13] https://www.qooq.com/ingredients/cacao-en-poudre?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/cacao-en-poudre?page=2
[15] https://www.qooq.com/ingredients/cacao-en-poudre?page=3