

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE CHOCOLAT...



Le chocolat est l'aliment de Pâques par excellence mais aussi des repas de fêtes ou plus simplement en famille. On lui prête de nombreuses vertus... Mais avant tout, il est synonyme de plaisir et de convivialité et a sa place dans une alimentation équilibrée ! Petit focus sur ce produit tant apprécié :

Que contient le chocolat ?

Majoritairement des lipides (graisses) et des glucides simples (sucre).

La teneur¹ en ces deux nutriments varie en fonction de la nature du chocolat mais l'apport en calories reste sensiblement constant :

- le chocolat noir est moins riche en glucides (33%) mais plus riche en lipides (42%),
- les chocolats au lait ou blancs sont plus sucrés (56%) et moins gras (32%)

	Energie (kcal pour 100g)	Lipides (g. pour 100g)	Glucides (g. pour 100g)
Chocolat noir	572	42	33
Chocolat au lait	545	32	57
Chocolat blanc	550	32	58

La richesse du chocolat noir en **polyphénols** lui confère un confère un effet protecteur cardio-métabolique, confirmé par de nombreuses études².

Au niveau des minéraux, il contient beaucoup de **Potassium** ainsi que du **Magnésium** et du Phosphore ce qui lui vaut sa réputation de produit anti-stress... Il faudrait pour cela en consommer de grosses quantités ! Ne serait-ce pas avant tout le fait qu'on aime le consommer qui nous déstresse ?

Lequel choisir ?

Celui qu'on aime ! Les produits, appelés « sans sucre », n'ont pas d'intérêt documenté dans le cadre d'un diabète et/ou d'un surpoids et ne paraissent pas devoir être conseillés. Donc il n'est pas nécessaire de prendre des chocolats sans sucres dits « pour diabétique » dont le goût est souvent altéré.

Comment et quand le consommer ?

Sans en abuser, consommer le chocolat à la fin d'un repas. Veillez à ce que ce repas ne soit pas trop gras et suffisamment riche en fibre : ceci vous permettra de limiter la hausse de la glycémie après repas.

Et pour les enfants ?

Le conseil est le même pour les enfants ayant un diabète, un carré de chocolat pris en fin de repas riche en fibres n'aura pas d'effet sur la glycémie. En cas d'une consommation plus importante, vous pourrez faire des équivalences glucidiques avec le dessert du repas ou ajuster la dose d'insuline rapide (demander conseil à votre diabétologue).



AUX FOURNEAUX !

DESSERT

Chocolat de Pâques

Une idée originale pour réaliser des chocolats de Pâques avec les enfants : en l'absence de moule en forme d'œuf vous pourrez utiliser des ballons de baudruches !



1. Pour cela, gonflez à moitié des ballons de baudruche afin qu'ils prennent la forme d'un gros œuf.
 2. Versez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé une cuillère de chocolat fondu de manière à faire un socle rond.
 3. Puis trempez les ballons jusqu'à leur moitié dans un bol de chocolat fondu et fixez le ballon ainsi enduit au socle déjà coulé.
 4. Placez la plaque avec les ballons dans votre réfrigérateur et attendez que le chocolat soit bien durci.
 5. Crevez les ballons à l'aide d'une épingle et retirez-les des œufs.
- Les demi-œufs ainsi obtenus peuvent servir de réceptacles pour une salade de fruits à la menthe, du fromage blanc aux spéculoos et fruits rouges ou une compote pomme-poire maison (retrouvez toutes ces recettes dans Comment bien manger ?).

¹Ciquel 2013. Répertoire Général des Aliments. Table de Composition. Favier, J., Ireland-Ripert, J., Toque, C., & Feinberg, M. (2013). Paris: Lavoisier, Tec&Doc.

²Propriétés anti-athérogènes du chocolat noir. Revue Francophone des Laboratoires, Volume 2008, Issue 401, April 2008, Page 22

Effets du chocolat noir de Côte d'Ivoire sur les facteurs de risque cardiovasculaires Immuno-analyse & Biologie Spécialisée, Volume 26, Issue 2, April 2011, Page 93. M.-L. Hauhouot-Attoungbre, S.E.D. Yayo, A. Ake Edjeme, F. Yapi Houphouet, J.-L. Konan, D. Monnet