

ALMANACH

2





GOURMAND




Spéciale dédicace à Caroline M



Fiche de production : **Quiche au thon pour 6 personnes**

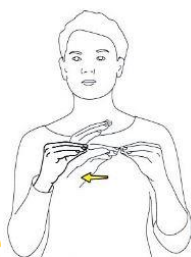
1. Réaliser une pâte brisée 2. Réaliser un appareil à quiche	Ustensiles : saladier Fouet Moule à tarte Couteau d'office Balance
---	---

Ingrédients	Quantités	Etapas de protocole
Farine	300g	1. pâte brisée Mélanger la farine, le sel et les petits morceaux de beurre dans un saladier.  SABLER la farine et le beurre   INCORPORER l'eau Faire une boule, étaler la pâte et la mettre dans le moule à tarte. 
Beurre	150g	
sel	1/2càc	
eau	8centilitre Ou 1/2 verre	

		Préchauffer le four à 180 degrés.
Œufs	3	2.appareil à quiche Ouvrir, égoutter et émietter le thon. Mettre les miettes de thon sur la pâte crue.  Dans un saladier, casser les œufs, les mélanger avec la crème, le lait, le sel et la noix de muscade. Verser sur les miettes de thon. Mettre le gruyère dessus. Cuire au four très chaud 40 minutes.  <small>©Le goût voilà tout</small> Si vous avez des olives, vous pouvez en couper en rondelles et les rajouter au thon ainsi que des petits cubes de tomate ! Accompagner cette délicieuse quiche avec de la salade verte. Bon appétit 
Sel	½ c à c	
Lait	250g ou ¼ de litre	
Crème fraîche	25 centilitres ou 4 cuillères à soupe	
Thon	1 boîte 130g environ	
Gruyère râpé	50g	
Noix de muscade	La pointe d'un couteau	



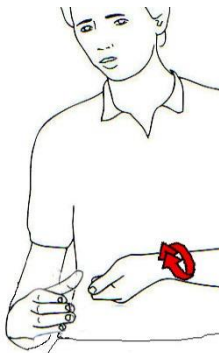
Madeleine à la vanille



1. Préparer le matériel :



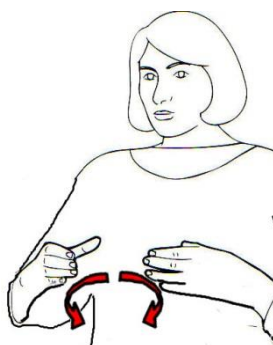
Un saladier



un fouet



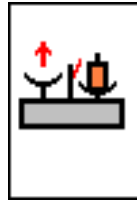
un couteau



Un bol



un moule



2. Préparer et peser tous les ingrédients



1 sachet de vanille



100g de beurre



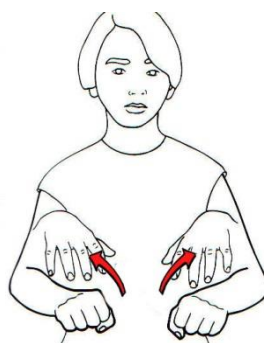
3oeufs



100g de sucre



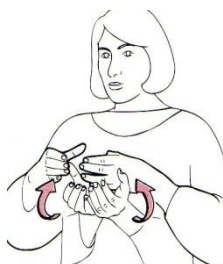
150g de farine



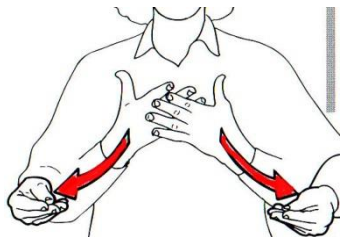
½ sachet de levure



Dans



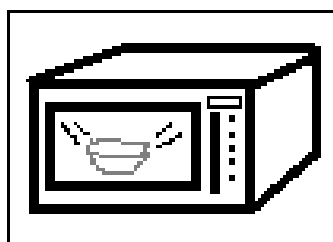
le bol



fondre



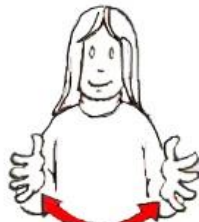
Le beurre



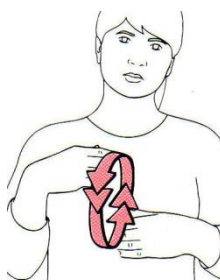
au micro-onde



Dans



le saladier



mélanger



Les œufs



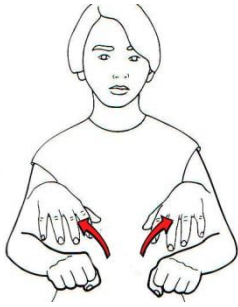
le sucre



la farine



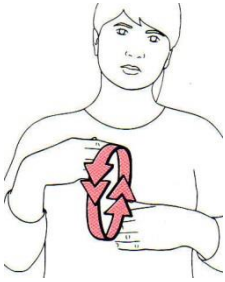
le beurre



La levure



la vanille



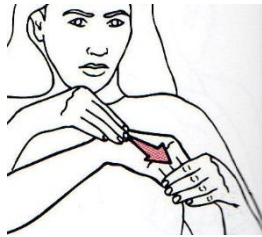
Mélanger



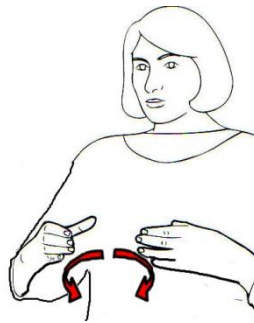
5 minutes



Verser



dans



les petits moules

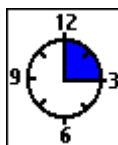
(si ta maman n'a pas de petits moules, c'est pas grave, ça peut cuire et être très bon dans un grand moule)



Cuire



au four

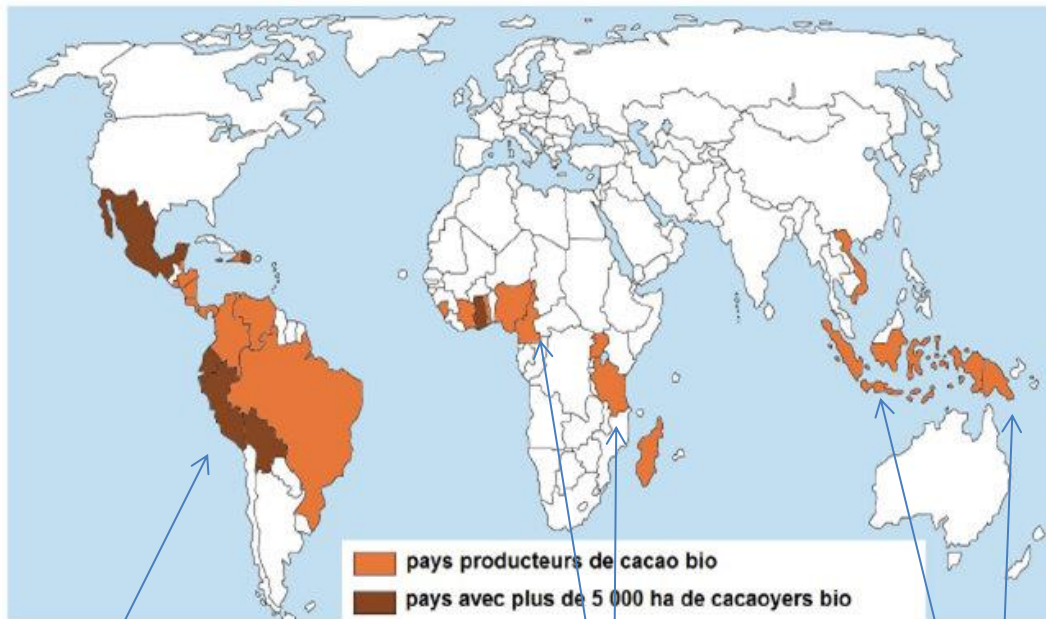


15 minutes

BON APPETIT ! A BIENTÔT

CAROLINE

D'où vient le chocolat ?



Amérique du Sud

Afrique

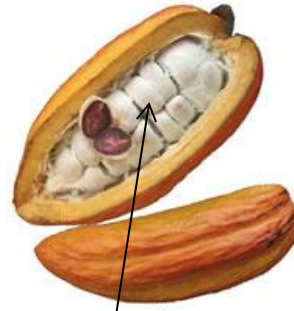
Indonésie



L'arbre s'appelle : UN CACAOYER



Une **cosse** de cacao



Une **fève** de cacao



La **pulpe** entourant les fèves subit un procédé de fermentation, qui développe la couleur et la saveur des fèves. Lorsque le fruit est mûr, la chair et les fèves de cacao fermentent pendant 6 à 7 jours. Des réactions chimiques ont lieu : les parois des cellules dans la fève se détachent, plusieurs matières sont mélangées ; et les composants amers se combinent entre eux, de ce fait l'amertume de la fève de cacao disparaît. C'est au cours de cette fermentation que les fèves de cacao changent de couleur.



Fèves de cacao **séchés** au soleil



La **TORREFACTION**. Les fèves sont **grillées** pour pouvoir être bonne à mangées.



Les fèves grillées sont **broyées (écrasées)** en pâte (**tourteau**). Puis en poudre donc le **gras** est séparé du cacao. (**Beurre** de cacao)



La pâte de cacao est pressée, elle libère sa matière grasse sous forme de beurre de cacao et donne un résidu sec : le **tourteau** qui broyé deviendra la poudre de cacao.



Beurre de cacao

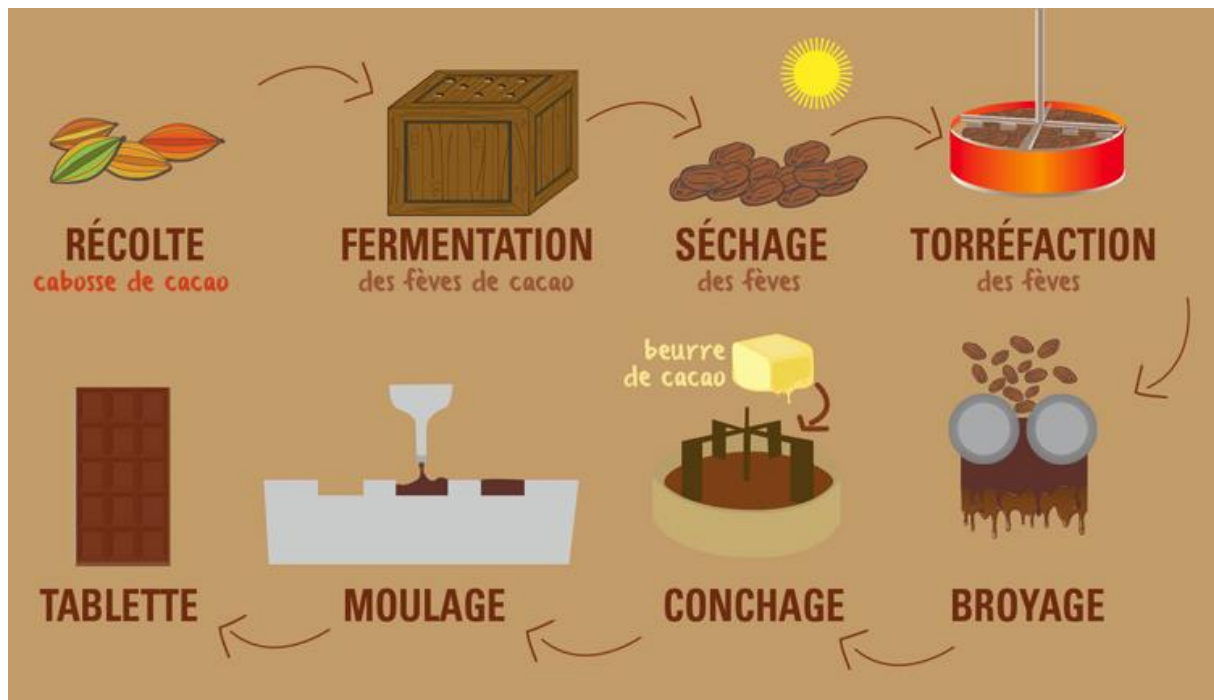


Poudre de cacao

(Il n'y a pas de sucre. La poudre de cacao est amère)



Beurre de cacao, poudre de cacao, vanille, sucre tout est mélangé et fondue à 30 degrés.



D'un continent à l'autre

La production du cacao se partage entre les pays d'Amérique du Sud et les pays d'Afrique de l'Ouest où il a servi de culture de rente pour les colonisateurs. Ces États africains (Ghana, Côte d'Ivoire...) sont désormais les principaux producteurs. Mais planter et récolter n'est pas l'activité la plus rentable. On estime que 6 % du prix final revient au producteur tandis que les pays (la plupart occidentaux) qui transforment le cacao en chocolat s'octroient une part importante des marges. Tout au long des dernières décennies, l'enjeu a été pour les pays producteurs de rééquilibrer la chaîne de valeur et d'implanter chez eux des usines de transformation.

De la fève de cacao au carré de chocolat

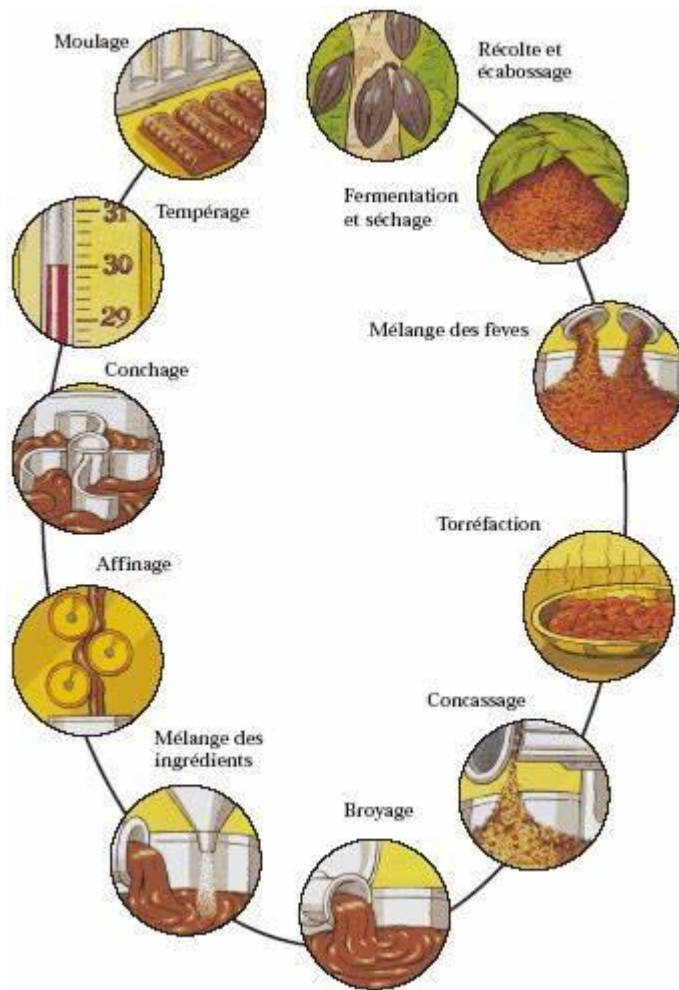
PHASE AGRICOLE

- 1 Récolte**
 - Le cacaoyer fournit sa première récolte entre novembre et mars, et une seconde, plus faible, entre mai et juillet. À l'aide d'une lame, le cacaoculteur sépare le fruit de la branche en veillant à ne pas abîmer l'écorce ni les autres fruits.
- 2 Ecabossage**
 - Un cacaoyer fournit une quarantaine de cabosses par an. Mûres, elles prennent une couleur jaune orangé. Le fruit est fendu dans le sens de la longueur. Une cabosse recèle 20 à 40 fèves environ, enrobées d'une pulpe blanche et humide à la saveur sucrée, le mucilage. Il faut une vingtaine de cabosses pour 1 kg de fèves séchées.
- 3 Fermentation**
 - Les fèves sont entassées dans des bacs où elles fermentent pendant un à sept jours. La fermentation empêche la fève de germer, lui enlève une partie de son amertume et développe les précurseurs d'arômes.
- 4 Séchage**
 - Une fois fermentées, les fèves risqueraient de moisir. Elles sont posées sur des séchoirs – souvent de simples plans cimentés –, mises à sécher au soleil et retournées régulièrement. Leur taux d'humidité passe de 70 à 7 %.

PHASE INDUSTRIELLE

- 5 Concassage**
 - Sorties du sac de jute dans lequel elles ont voyagé, les fèves sont nettoyées de la poussière et des résidus. Elles passent ensuite dans un concasseur qui les débarrasse de la coque et du germe : reste l'amande.
- 6 Torréfaction**
 - Cette étape peut avoir lieu avant le concassage, la fève perdant son enveloppe pendant la cuisson. C'est lors de la torréfaction que, grâce à la chaleur, le cacao se charge des arômes qui lui donnent sa finesse et perd son amertume.
- 7 Broyage**
 - La fève concassée et torréfiée s'appelle le grut. Broyé, il se transforme en une pâte semi-liquide, appelée masse ou liquer de cacao. Elle peut être vendue sous cette forme aux industriels du chocolat.
- 8 Pressage**
 - La pâte de cacao passe dans des presses munies de filtres. Sont extraits le beurre, liquide, qui est désodorisé et coulé dans des moules, et le tourteau, concassé pour devenir de la poudre de cacao.
- 9 Malaxage**
 - Pâte de cacao et beurre de cacao issu du pressage sont mélangés : on obtient le chocolat. Pour du noir, on ajoute du sucre ; puis de la poudre de lait pour le chocolat au lait. Dans le blanc, il n'y a pas de pâte de cacao. Résultat : une pâte homogène à la texture fine.
- 10 Conchage**
 - La pâte est chauffée à 70°C tout en étant lentement brassée afin de développer son onctuosité et ses saveurs. On peut ajouter du beurre de cacao et de la lécithine de soja, un émulsifiant qui rend le mélange plus homogène.
- 11 Tempérage**
 - C'est l'opération délicate qui consiste à laisser refroidir la pâte à 28°C pour qu'elle durcisse, puis la réchauffer jusqu'à 32°C pour que le chocolat prenne son aspect satiné, se casse aisément tout en étant onctueux en bouche.
- 12 Moulage**
 - Le chocolat liquide est versé dans des moules qui lui donnent sa forme définitive (carré, plaque...). Ils sont légèrement agités pour chasser les bulles d'air. Puis ils passent en réfrigération : le chocolat se contracte et cristallise.

Source : Syndicat du chocolat



Le cacao était précieux, il servait de monnaie.

Le chocolat fut préparé par les Toltèques, puis par les Aztèques, avant de parvenir jusqu'à nous.

Le chocolat noir a été inventé en 1828 par Van Houten, le chocolat au lait en 1875 par Daniel Peter et le chocolat blanc en 1930 par Nestlé.

Le chocolat est issu des fèves du cacaotier (aussi appelé cacaoyer), un petit arbre américain. Ces fèves sont ramassées, décortiquées et triées, séchées, fermentées, torréfiées et broyées. Le chocolat est ensuite ajouté à d'autres ingrédients, comme le beurre de cacao ou des graisses huile de tournesol, huile de palme de moins bonne qualité et est « moulé » à une température précise.

Confectionner du chocolat noir

- ☐ 100 g de cacao en poudre non sucré
- ☐ 120 ml d'huile de coco
- ☐ 60 g de miel
- ☐ 1 sachet de vanille en poudre
- ☐ 25 g de sucre en poudre

Confectionner du chocolat au lait

- ☐ 140 g de beurre de cacao
- ☐ 80 g de poudre de cacao
- ☐ 30 g de lait en poudre
- ☐ 100 g de sucre en poudre
- ☐

Petite vidéo à regarder :

<https://fr.wikihow.com/faire-du-chocolat>

