

Votre guide pour le Chocolat noir

**Bonus : 5
recettes au
chocolat
noir**

Ce contenu n'est pas destiné à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant un problème de santé.

Vous pouvez probablement le confirmer par expérience, mais les recherches le prouvent : le chocolat est l'aliment le plus prisé au monde. Et même s'il existe de nombreuses variétés riches en sucre, le chocolat noir peut être l'arme secrète ultime lorsque vous avez envie d'une friandise tout en voulant contrôler votre glycémie.



Qu'est-ce que le chocolat noir ?

Le chocolat noir est le deuxième type de chocolat le plus populaire et est nettement moins sucré que le chocolat au lait. Il est composé de quelques ingrédients seulement : des éclats de cacao (moulus dans un liquide appelé liqueur de chocolat), du beurre de cacao et du sucre. Parce qu'il contient moins de sucre et aucun produit laitier (contrairement au chocolat au lait ou blanc), le chocolat noir a une texture plus ferme et une saveur de chocolat pure et riche.

Quels sont ces numéros que je vois sur un paquet de chocolat noir ?

La plupart des tablettes de chocolat noir portent un numéro sur le devant de l'emballage qui indique leur degré de chocolat (par rapport à leur degré de sucre). Plus le pourcentage est élevé, plus la saveur est intense et moins elles sont sucrées. Par exemple, un chocolat noir à 50 % sera beaucoup plus sucré qu'un chocolat à 70 %.



Le chocolat noir est-il vraiment sain ?

Le cacao, qui est la base du chocolat noir, est riche en flavanols, et le chocolat noir contient jusqu'à deux à trois fois plus de solides de cacao riches en flavanols que le chocolat au lait. Des recherches montrent que les flavanols peuvent aider à protéger le cœur, et il a également été démontré qu'ils augmentent la sensibilité à l'insuline, ce qui fait du chocolat noir un meilleur régal pour ceux qui gèrent leur glycémie.



Pour tirer le meilleur parti de votre chocolat noir, choisissez une tablette à 70 % ou plus : plus de flavonoïdes et de minéraux (fer, magnésium) et moins de sucre. Vous pouvez aller jusqu'à 100 %, mais assurez-vous de vérifier l'étiquette : tout ce qui dépasse 85 % peut inclure de la graisse ou du sucre supplémentaire pour adoucir l'intensité du chocolat.

Un peu suffit

Bien que les recherches sur les bienfaits du chocolat noir pour la santé soient solides, il est important de se rappeler que le chocolat noir est assez riche en calories (150 à 170 calories par once), il ne faut donc pas en consommer trop ou trop souvent. Veillez à vous en tenir au chocolat à pourcentage élevé (moins de sucre) et à manger en faisant attention.



Comment déguster sainement le chocolat noir

Ne prenez pas de chocolat noir nature quand vous avez faim, vous serez tenté d'en abuser. Gardez-le pour après le dîner ou le souper, lorsque vous aurez consommé des protéines et des fibres pour équilibrer les choses et ralentir l'absorption du sucre dans votre circulation sanguine. Ou si vous avez envie de sucreries, vous pouvez en ajouter une petite portion à votre repas équilibré ou à votre friandise.



Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de chocolat noir non sucré à votre shake protéiné du matin. Inclure cette friandise dans le cadre d'un repas équilibré vous aidera à satisfaire votre envie tout en gardant votre apport calorique total et votre glycémie sous contrôle.



Versez 1 à 2 cuillères à soupe de chocolat noir fondu sur flocons d'avoine, yogourt ou fruits frais pour une friandise en portions, accompagnée de votre collation ou repas sain.



Mélangez 1 à 2 cuillères à soupe de cacao non transformé avec une grosse banane congelée et un peu de lait d'amande non sucré pour une version sans produits laitiers de la crème glacée au chocolat.

5 recettes au chocolat noir saines et délicieuses



Barre de dessert au chocolat noir

Choisissez vos garnitures ici pour satisfaire vos papilles. Prenez la moitié de la barre et conservez-la immédiatement ou partagez la seconde moitié de la barre.

Ingrédients

1 oz de chocolat noir de haute qualité

1 cuillère à soupe de canneberges OU de fraises séchées

1 cuillère à soupe d'arachides concassées OU d'amandes coupées

Préparation

Donne 2 portions

Temps de préparation : 3 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes

Placez une feuille de papier parchemin sur une assiette pour souper et mettez de côté.

Faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant environ 1 minute. Remuez et faites cuire au micro-ondes pendant 20 à 30 secondes supplémentaires, si nécessaire.

À l'aide du dos d'une cuillère, étalez le chocolat fondu en forme de barre de chocolat rectangulaire sur l'assiette recouverte de papier parcehemin. Ajoutez la garniture en saupoudrant au dessus du chocolat.

Appuyez légèrement sur la barre formée. Placez au réfrigérateur pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la pâte durcisse. Coupez en deux pour 2 portions.

Valeur nutritionnelle par portion (1/2 barre par portion)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
68	5 g	2 g	0 mg	0 mg	7 g	2 g	3 g	2 g	117 mg



Muffins au chocolat noir et à la banane

Ces muffins savoureux sont remplis de grains entiers et de bananes, ce qui en fait une option savoureuse pour le déjeuner ou la collation, ainsi qu'une partie de votre gourmandise quotidienne.

Ingrédients

3 bananes mûres moyennes, écrasées
1/4 tasse de miel
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 gros œuf
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 tasse de yogourt grec nature sans gras
1 tasse de farine de blé entier pour pâtisserie
1/2 tasse de poudre de cacao non sucrée
1 cuillère à café de bicarbonate de soude
1/8 cuillère à café de sel
1/2 tasse de pépites de chocolat noir, divisées
Spray de cuisson antiadhésif

Préparation

Donne 12 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Préchauffez le four à 350°F. Vaporisez un moule à muffins de taille normale avec un spray de cuisson antiadhésif.

Mélangez les bananes, le miel, la vanille, l'œuf, l'huile et le yogourt grec jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez la farine, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude et le sel.

Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Incorporez $\frac{1}{3}$ tasse de pépites de chocolat. Versez la pâte dans les moules à muffins préparés. Parsemez le reste des pépites de chocolat au dessus. Faites cuire au four pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre du centre d'un muffin.

Valeur nutritionnelle par portion (1 muffin par portion)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
177	7 g	2 g	135 mg	16 g	29 g	4 g	15 g	4 g	117 mg



Bouchées au beurre d'arachides et au chocolat noir

Après le souper, c'est souvent le moment où une bouchée sucrée semble apporter satisfaction pour le reste de la soirée. Pourquoi ne pas faire de cette bouchée la plus saine et la plus savoureuse possible ? Si vous aimez le beurre d'arachides et que vous avez envie de chocolat noir, c'est le moment idéal !

Ingédients

Pour la couche de chocolat :

2 cuillères à soupe de beurre d'arachides naturel crémeux

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 cuillère à café d'extrait de vanille

2 cuillères à soupe de poudre de cacao non sucrée

Pour la couche de beurre d'arachides :

$\frac{1}{3}$ tasse de beurre d'arachide naturel crémeux

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 cuillère à café d'extrait de vanille

$\frac{1}{8}$ cuillère à café de sel

Préparation

Donne 12 portions

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de refroidissement : 20 minutes

Chemisez un moule à mini muffins avec des moules à mini cupcakes et réservez.

Couche de chocolat : Dans un petit bol en verre, ajoutez le beurre d'arachides, l'huile d'olive et le sirop d'érable. Chauffez au micro-ondes pendant 30 secondes à puissance moyenne et remuez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez l'extrait de vanille et la poudre de cacao et remuez à nouveau. Ajoutez une cuillère à café du mélange de chocolat dans chaque moule. Placez le moule à muffins au congélateur.

Couche de beurre d'arachides : Dans un autre petit bol en verre, ajoutez le beurre d'arachides et le sirop d'érable. Chauffez au micro-ondes pendant 30 secondes à puissance moyenne et remuez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez l'extrait de vanille et le sel et remuez à nouveau.

Retirez le moule à muffins du congélateur. Prenez une cuillerée à café du mélange de beurre d'arachides et ajoutez-la à chaque couche de chocolat. Congelez pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit solide. Retirez les doublures de chaque bouchée et conservez au réfrigérateur jusqu'à une semaine ou au congélateur jusqu'à 2 mois.

Valeur nutritionnelle par portion (1 par portion)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
78	5 g	1 g	60 mg	0 mg	5 g	1 g	3 g	2 g	22 mg



Sauce mole

Impossible de parler des bienfaits du chocolat noir sans une sauce mole savoureuse et unique au menu. Il existe tellement de possibilités avec la sauce mole. Elle est parfaite pour ajouter une touche amusante à tous vos plats mexicains traditionnels, du poulet au poisson en passant par les crevettes et les légumes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon, haché finement
1/4 tasse de poudre de chili
(personnalisez votre épice - quelle quantité vous convient le mieux !)
1 cuillère à café de poudre d'ancho
(ou de sauce de piment chipotle en conserve)
2 cuillères à soupe de sucre brun clair
2 gousses d'ail hachées
3/4 cuillère à café de cannelle
Pincée de clous de girofle moulus
15 oz de tomates en dés en conserve, sans sodium ajouté
3 cuillères à soupe de beurre d'arachides, sans sel ajouté
3 cuillères à soupe de poudre de cacao noir
2 tasses d'eau
Sel et poivre au goût

Préparation

Donne 12 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Chauffez l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les oignons soient bruns, environ 10 minutes.

Ajoutez la poudre de chili, la poudre de piment ancho, le sucre brun, l'ail, la cannelle et les clous de girofle et remuez pendant 1 minute, jusqu'à ce que le mélange soit parfumé. Ajoutez les tomates, le beurre d'arachides, la poudre de cacao et l'eau. Remuez pour mélanger. Réduisez le feu à moyen-doux et faites cuire la sauce en remuant de temps en temps pendant 15 minutes.

Retirez du feu et assaisonnez au goût avec du sel et du poivre. Servez avec les protéines ou les légumes de votre choix.

Valeur nutritionnelle par portion (1/3 tasse par portion)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
61	3 g	1 g	74 mg	0 mg	8 g	2 g	4 g	2 g	72 mg



Smoothie au chocolat noir pour le déjeuner

Commencez votre journée avec ce repas dans un verre crémeux, onctueux et équilibré.

Ingédients

1 banane mûre
1 tasse de yogourt grec nature sans gras
1/2 tasse d'avoine, à l'ancienne ou à cuisson rapide
3 cuillères à soupe de poudre de cacao noir
1/2 tasse de lait d'amande, vanille, non sucré
Glace pour épaissir

Préparation

Donne 1 portion
Temps de préparation : 5 minutes

Placez tous les ingrédients, sauf la glace, dans un mixeur à grande vitesse et réduisez-les en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse. Commencez par une poignée de glace et ajoutez-en davantage jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Valeur nutritionnelle par portion (1 par portion)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
415	6 g	1 g	366 mg	0 mg	50 g	13 g	22 g	33 g	592 mg