

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## TOUT CHOCOLAT !!!

Souvent banni des régimes, le chocolat noir possède pourtant de nombreuses vertus. Il réduit le stress, la fatigue, protège notre appareil cardio-vasculaire ou bien ralentit le vieillissement de nos cellules grâce aux antioxydants qu'il contient.

Mais attention, tous les chocolats ne se valent pas. Leur teneur en sucre et en graisse varie et il faut se méfier des « allégés », nous vous conseillons de lire attentivement leur composition. Optez pour le chocolat noir plutôt que le chocolat au lait. Quant au chocolat blanc, malgré son nom, n'est pas considéré comme du « chocolat » car il ne contient pas de pâte de cacao.

Aliment phare de nos desserts, nos goûters ou tout simplement pour se faire plaisir, le chocolat est considéré pour beaucoup comme un aliment « cocon » pour lequel il ne faut cependant pas abuser. Un à deux carrés de chocolat par jour reste tout à fait raisonnable.

De plus en plus, le chocolat s'invite dans nos plats pour surprendre nos papilles. Osez ainsi cette recette sucré/salé...

### Magrets de canard au chocolat et aux dés de poires

#### Ingrédients

2 magrets de canard (environ 800g)  
3 poires type Abate  
200g de sucre  
5 carrés de Chocolat type Nestlé dessert noir Corsé  
2 cuillères à café de Fond de Veau  
2 cuillères à soupe de vinaigre de Framboises  
2 cuillères à soupe d'eau  
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol  
1 pincée de sel et de poivre

*Ingrédients pour 4 personnes*



#### Préparation



Lavez, épluchez et découpez les poires en dés.

Dans une casserole, versez 1 litre d'eau et le sucre. Portez à ébullition. Plongez les poires et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes. Au terme de la cuisson, éteignez le feu et laissez les poires dans le sirop.

Retirez la peau des magrets de canard

Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites dorer les magrets de canard sur les deux faces. Salez et poivrez. Réservez-les au chaud.

Sur feu vif, déglacez votre poêle avec le vinaigre de framboise. Mélangez le sirop des poires (200 à 300ml selon texture souhaitée de la sauce) et le fond de veau.

Ajoutez les dés de poires, les carrés de chocolat et l'eau. Poursuivez la cuisson quelques minutes jusqu'à la fonte du chocolat.

Coupez les magrets de canard en tranches d'environ 1cm d'épaisseur. Servez-les aussitôt, accompagnées de la garniture chocolatée aux dés de poires



#### Astuce :

Si vous n'avez pas le temps de réaliser un sirop, vous pouvez acheter une boîte de poires au sirop.



# Roses des sables

Recette à faire avec les enfants !

## Ingrédients

1 bol de corn-flakes

200g de chocolat noir ou au lait

## Préparation

Faites fondre le chocolat dans la casserole à feu doux.

Mélangez les corn-flakes avec le chocolat

Laissez refroidir.

Dégustez avec du lait, une compote ou bien un fruit.



## ANECDOTE :



Offert à Christophe Colomb en 1492 lorsqu'il débarque en Amérique Centrale, il les jette par-dessus bord car il avait prit les fèves de cacao pour des « crottes de chèvres ».

Une vingtaine d'année plus tard, l'arrivée de Hernan Cortés sur les côtes du Mexique permettra de commercialiser les fèves de cacao en Europe.

## Mini-jeu :



Aide Pody à relier les images de la transformation du cacao de manière chronologique :



A.



B.



C.



D.



E.



F.



G.

1.

Torréfaction  
et concassage

2.

Récolte  
2 fois par an

3.

Broyage des  
fèves

4.

Mélange  
ingrédients et  
broyage

5.

Conchage

6.

Fermentation et  
séchage :  
Les cabosses ouvertes  
fermentent 4 à 7 jours au  
soleil

7.

Mise en sac et  
transport

### Quelques définitions :

La torréfaction : Processus qui permet de griller pendant un certain temps un aliment pour donner un arôme grillé. Il est utilisé pour les fèves de cacao, le café, les amandes...

Conchage : Permet d'affiner le chocolat par brassage à 80°C et d'uniformiser le produit tout en incorporant le beurre de cacao, le sucre, etc...

Réponses : A2-B6-C7-D1-E3-F4-G5

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ... n'hésitez pas à nous écrire par mail : [vivonsenforme@stmartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecrau.fr)

Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous : [vivonsenforme@stmartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecrau.fr)

MAIRIE DE SAINT-MARTIN DE CRAU

Avril 2015 — 08



Retrouvez nous sur le site de la Ville :  
[www.ville-saint-martin-de-crau.fr](http://www.ville-saint-martin-de-crau.fr)

# A vos agendas !!!

**SAINT MARTIN DE CRAU**

**Jeudi 9  
avril  
2015**

**Journée  
de la  
santé**

*Tête  
édition*

A la salle des Fêtes  
9h-12h30 / 13h30-16h30

Imprimé par la Municipalité de Saint-Martin-de-Crau



Samedi

**Salon du Livre**

JEUDI



**Journée de la Santé**

**Salon du Livre Jeunesse**  
**"Tintamarre"**

**Samedi 18 avril 2015**

9h30 - 12h30  
14h - 18h

Entrée libre

Salle Mistral  
Saint-Martin de Crau

Organisé par la Médiathèque avec la participation des écoles et du collège

SAINT-MARTIN-DE-CRAU

**MARDI  
21  
AVRIL**

**Conférences  
interactives**

**ALIMENTATION**  
14:00  
Réservé aux scolaires

**EAU**  
18:30  
Tout public

**CENTRE DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL**  
Place François Mitterrand - 13310 Saint Martin de Crau

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

**vif** Vivons  
forme  
à Saint-Martin-de-Crau

Mardi



**Conférence interactive**

Venez participer à la conférence interactive à 18h30 sur le thème de l'eau. Muni de boîtier, vous pourrez tester vos connaissances sur l'or bleu.

Entrée gratuite—Limitée à 250 places.