

NUTRITION
à (re)découvrir

Zoom sur les fèves de cacao

Notre experte



VICTOIRE FINAZ

chocologues, créatrice de la marque de chocolats Les Carrés Victoire

C'est quoi exactement ?

Ce sont les graines de la cabosse, le fruit du cacaoyer. Cultivé dans de nombreux pays au climat chaud et humide, le cacaoyer donne une centaine de cabosses par an, qui elles-mêmes renferment une quarantaine de fèves, enveloppées d'une pulpe blanche. Une fois extraites, elles sont fermentées puis séchées pour ôter la pulpe, atténuer l'acidité et développer les arômes. Pour fabriquer du chocolat, on torréfie les fèves afin de relever encore plus leurs saveurs. Mais celles que l'on trouve en magasins bio sont souvent « crues » : leurs bienfaits sont ainsi préservés.

Comment bien les choisir ?

Les fèves de cacao crues ont l'avantage de mieux préserver les antioxydants, tandis que celles qui ont été torréfiées ont une saveur de cacao plus marquée. « Chaque provenance offre des saveurs spécifiques. C'est justement intéressant d'en déguster deux différentes et de les comparer », conseille Victoire Finaz. Y a-t-il des variétés plus prisées que d'autres ? « La criollo est la plus rare et la plus raffinée. Mais la variété ne fait pas tout. Encore faut-il que la fermentation et le séchage aient été bien menés pour donner un produit de qualité », souligne la chocologues.

Côté santé, ce qui est intéressant dans le chocolat, c'est le cacao ! Bonne nouvelle, on trouve maintenant des fèves de cacao en magasins. Des concentrés de nutriments à croquer et à cuisiner.

EMILIE GODINEAU

Quels sont leurs atouts ?

« La fève de cacao est très nutritive et tonifiante », souligne Victoire Finaz. On y trouve des lipides (50 %), des fibres (15 %), des protéines (12 %), et surtout une teneur remarquable en polyphénols, aux propriétés antioxydantes. Ceux-ci renforcent les vaisseaux, favorisent la circulation et protègent les cellules du vieillissement. Le cacao est aussi riche en magnésium (antistress), théobromine (stimulante) et anandamide (source de bien-être). « En revanche, on a moins le côté plaisir et euphorisant que procure le chocolat, car il n'y a pas de sucre », précise notre spécialiste.

Comment les consommer ?

Leur saveur brute, pas du tout sucrée et légèrement amère, peut surprendre. Elles sont parfaites pour remplacer le chocolat avec le café, ou en en-cas. « Concassées, les fèves de cacao s'utilisent comme une épice qui se marie aussi bien au salé qu'au sucré », indique Victoire Finaz. On peut en parsemer comme du gros sel sur un foie gras, un gibier ou même un poisson. Côté dessert, elles apportent du croquant à une mousse au chocolat, un cake à la banane, de petites madeleines... » À noter : mieux vaut éviter d'en consommer le soir, à cause de leur côté stimulant.

La sélection Top Santé

À PICORER

Des fèves de cacao crues bio, originaires du Pérou, à déguster seules ou avec d'autres fruits secs. **Fèves de cacao criollo cru, Sol Semilla, 9,90 € les 250 g, magasins bio.**

À BOIRE

Des coques de fèves à infuser, issues d'une coopération entre un chocolatier et une maison de thé. **Infusion Cacao, Betjeman & Barton, 5 € les 100 g, www.betjemanandbarton.com**

À PARSEMER

Des éclats de fèves de cacao crues et bio d'Équateur pour égayer vos mueslis, compotes... **Éclats de fèves de cacao crues, Écôidées, 8,50 € les 250 g, magasins bio.**

