



Nutrition & Variétés

Le CHOCOLAT

Valeur nutritionnelle du chocolat

Pauvres en eau et riches en sucres et en graisse, les produits de chocolat sont fortement énergétiques.

Le chocolat est une source importante de minéraux et d'oligo-éléments (cuivre, iode et zinc)

Le chocolat apporte de nombreux stimulants du système nerveux : théobromine (250 à 500 mg en moyenne pour 100 g) et caféine (70 mg/100 g) ; mais il contient aussi des quantités relativement importantes de tyramine et d'histamine qui peuvent provoquer des migraines chez les sujets sensibles.

Composition moyenne pour 100 g

Composant	Chocolat noir	Chocolat au lait
Calories (kcal)	490	550
Glucides (g)	5,3	9,2
Lipides (g)	47	54,1
Protéines (g)	30	31,5
Minéraux		
Calcium (mg)	63	214
Magnésium (mg)	100	86
Potassium (mg)	397	471
Phosphore (mg)	287	242

Le chocolat sous toutes ses formes



Le mot « chocolat » désigne un aliment qui peut avoir plusieurs formes : on le connaît liquide, solide, en poudre.

En fait, l'industrie de la chocolaterie offre une grande variété de chocolats :

- les tablettes
- la confiserie de chocolat. Cette catégorie est très variée ; elle englobe tous les produits fabriqués avec du chocolat en association avec d'autres préparations et ingrédients. Les rochers, bouchées, pastilles, dragéifiés et billes de chocolat font partie de cette catégorie
- les barres chocolatées
- les poudres : utilisées pour les préparations de boissons chaudes ou froides, de petits déjeuners et de desserts. On distingue : le cacao pur, le cacao sucré en poudre, les poudres chocolatées contenant divers produits (lait, malt, farines...)
- les pâtes à tartiner : elles sont obtenues en mélangeant la pâte de cacao avec des noisettes, du sucre de la poudre de matières grasses.
- le chocolat de couverture : Il est utilisé par les chocolatiers et les artisans boulangers/pâtisseries. Il permet de réaliser des enrobages et des décorations et de fabriquer des bonbons ou figurines en chocolat mais également des tablettes.



Une réglementation stricte

La fabrication et la composition du chocolat sont régies par une réglementation européenne très précise : la directive Cacao-chocolat, transcrite en France par décret.

Celle-ci définit précisément :

- les différentes formes de cacao (fèves, beurre de cacao, cacao en poudre...)
- les matières premières qu'il est possible d'ajouter
- les teneurs en cacao et en sucre pour 13 sortes de chocolat : chocolat, chocolat de ménage, chocolat vermicelle, chocolat aux noisettes gianguja, chocolat de couverture, chocolat au lait, chocolat de ménage au lait, chocolat vermicelle au lait, chocolat au lait et aux noisettes gianduja, chocolat de couverture au lait, chocolat blanc, chocolat fourré, bonbon de chocolat.
- les règles spécifiques d'étiquetage

Après 16 ans de lutte, le chocolat a perdu la bataille. Le 15 mars 2000, a été votée par le Parlement Européen à Strasbourg une modification autorisant que certaines graisses végétales remplacent le beurre de cacao à hauteur de 5% du produit fini.

Les tablettes

- **Chocolat noir** (cacao, beurre de cacao, sucre) : 3 variétés

	cacao	cacao sec dégraissé	beurre de cacao
Chocolat de ménage	de 30 % à 35 %	12 %	minimum 18 %
Chocolat	de 35 % à 42 %	14 %	minimum 18 %
Chocolat supérieur	minimum 43 %		minimum 26 %

- **Chocolat au lait** (cacao, beurre de cacao, sucre et lait) : 3 variétés

	cacao	sucre	lait	matière grasse	matière grasse butyrique
Chocolat de ménage au lait	minimum 20 %	maximum 55 %	minimum 20 %	minimum 25 %	minimum 5 %
Chocolat au lait	minimum 25 %	maximum 55 %	minimum 14 %	minimum 25 %	minimum 3,5 %
Chocolat au lait supérieur ou extra fin	minimum 30 %	maximum 50 %	minimum 18 %		minimum 4,5 %

- **Chocolat blanc** : beurre de cacao (minimum 20 %), sucre (maximum 55 %) et lait (minimum 14 %), graisse butyrique : minimum 3,5 %
- **Chocolat avec adjonction** : chocolat aux noisettes (entre 20 et 40 %), riz soufflé (5 à 40 %), raisins...
- **Chocolat fourré** : fruits, pâtes d'amande...

