

**JULIETTE BRUN**

**MON ANNÉE**  
**chocolat**

**Recettes gourmandes  
au gré des saisons**



# Table des matières

<b>POUR L'AMOUR DU CHOCOLAT</b> .....	9
<b>TOUT SUR LE CHOCOLAT</b> .....	10
<b>GARDE-MANGER</b> .....	14
<b>ÉQUIPEMENT</b> .....	16
<b>TECHNIQUES DE BASE</b> .....	17
Bases .....	21
Classiques .....	33
Printemps .....	69
Temps des sucres .....	71
Saint-Patrick .....	78
Brunch de Pâques .....	81
Fêtes et anniversaires .....	88
Été .....	99
Pique-nique .....	101
Coup de fraîcheur .....	108
Choco et fruits .....	117
Automne .....	125
Action de grâce .....	127
Halloween .....	134
Après-midi d'automne .....	141
Tartes choco à gogo .....	146
Hiver .....	155
Le chocolat s'invite à l'apéro .....	157
Noël et le Nouvel An .....	164
Chocolat à offrir en cadeau .....	175
Après-ski .....	180
Saint-Valentin .....	189
Mardi gras .....	192
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	194
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	199



# Pour l'amour DU CHOCOLAT

Ceux qui me connaissent le savent, je suis une personne qui croque dans la vie! J'ai le rire facile, je déborde d'énergie, je vois toujours le bon côté des choses, et je savoure tous les instants. Surtout, je suis très gourmande, et la nourriture me procure beaucoup d'émotions fortes! Découvrir de nouvelles saveurs ou assembler de nouvelles combinaisons de goûts, élaborer un dîner compliqué pour une réception ou confectionner un repas tout simple en famille, passer à table et, surtout, savourer un bon dessert sont autant d'instant que je chéris précieusement.

Et s'il y a un ingrédient que j'aime au-delà de tous les autres, c'est bien le chocolat. Il m'a procuré mes premiers coups de cœur en cuisine, a façonné mes plus beaux souvenirs gourmands et, surtout, a été pour moi la porte d'entrée qui m'a amenée à faire de la gourmandise une vocation, en lançant les restaurants Juliette & Chocolat.

Quand j'ai conçu Juliette & Chocolat, je voulais que ce soit un endroit consacré aux desserts, où l'on se fait plaisir, où l'on se retrouve en famille ou entre amis pour partager des moments gourmands et retomber en enfance sans aucun complexe. Le chocolat, avec sa signification émotionnelle forte, que ce soit comme consolation ou en tant que récompense, était naturellement la star de ce projet. Comme le dit le dicton, neuf personnes sur dix aiment le chocolat et... la dixième ment!

On pourrait penser qu'en faisant du chocolat mon travail, je m'en fatiguerais... Eh bien non, au contraire, les années passées à travailler cet ingrédient et à le partager n'ont fait que me le faire apprécier davantage! Je le redécouvre sans arrêt sous de nouvelles facettes, je le cuisine avec mes enfants, il est devenu une extension de moi-même et de notre vie de famille!

C'est cet ingrédient magique que je veux vous faire découvrir et redécouvrir dans ce livre, par des recettes de desserts, évidemment, qui réconfortent et nous ramènent aux joies de l'enfance, mais aussi par des recettes inusitées et, encore plus, même des recettes salées, car le chocolat est merveilleusement flexible, et je tenais, dans ce deuxième livre, à vous montrer les possibilités surprenantes qu'il offre.

La science l'a confirmé, le chocolat rend heureux! Alors voici un recueil de mes recettes coups de cœur, pour manger du chocolat tous les jours de l'année et créer des moments de bonheur gourmand!

*Juliette*

# Tout sur le chocolat

*Le chocolat est unique. C'est la friandise par excellence de l'enfance, mais c'est aussi un ingrédient complexe aux possibilités culinaires fascinantes. Il est issu d'une plante, mais il peut tout autant se présenter sous la forme d'une indulgence sucrée que d'un aliment amer qui révèle son terroir. Et, pour couronner le tout, il a une histoire fascinante qui traverse les siècles et les continents.*

## **QU'EST-CE QUE LE CHOCOLAT ?**

Le chocolat vient du cacaoyer, un arbre qui pousse dans des régions chaudes et humides, principalement près de l'équateur, entre autres en Côte d'Ivoire, au Pérou et au Brésil.

**Les cabosses contiennent les graines de l'arbre – environ une vingtaine par cabosse –, appelées fèves de cacao. Ce sont ces fèves grasses et blanches qui sont utilisées pour fabriquer le chocolat.**



Les fruits du cacaoyer, appelés « cabosses », mesurent entre 10 cm et 20 cm. À maturité, ils sont durs et très colorés. Les cabosses sont séparées de l'arbre à coups de machette, et les fèves sont récoltées, empilées et laissées à fermenter pendant une semaine. Ensuite, elles sont séchées, le plus souvent étalées au soleil, avant d'être envoyées à l'usine pour être transformées en chocolat.

La saveur d'un bon chocolat est influencée par l'espèce de cacaoyer, comparable au cépage pour le vin, et par le terroir. Certains chocolats faits de cacao poussant sur des terres volcaniques peuvent par exemple avoir un goût prononcé de... cendre!

## COMMENT FABRIQUE-T-ON LE CHOCOLAT ?

À l'usine, les fèves sont nettoyées, puis torréfiées, c'est-à-dire grillées, exactement comme des grains de café. Ensuite, on enlève l'écorce et on moule les fèves, ce qui donne une pâte liquide très épaisse (appelée alcool de cacao, mais qui ne contient pas d'alcool), composée de beurre de cacao et de cacao. Cette pâte est ensuite compactée et écrasée pour en extraire le beurre de cacao, qui s'écoule et est récolté. Il reste le cacao.

En résumé, les fèves de cacao donnent :

- du **cacao**, qui peut être plus ou moins sec (et plus ou moins rouge), selon la force avec laquelle la pâte a été compactée ;
- du **beurre de cacao** qui, grâce à son goût complètement neutre, peut être utilisé en cuisine pour cuire des aliments ; d'ailleurs, il résiste mieux que le beurre ou l'huile d'olive aux températures très élevées et ne se dénature pas ;
- du **grué de cacao**, qui est l'écorce concassée des fèves de cacao, et qui est aussi comestible. Le grué est souvent utilisé pour ajouter de l'amertume et du croquant dans les desserts ou sur les viandes.

Pour fabriquer le chocolat, on recombine le cacao et le beurre en proportions variées, et en y ajoutant du sucre, et du lait dans le cas du chocolat au lait. La différence entre le chocolat noir, au lait et blanc tient donc à la teneur en cacao. Le chocolat noir a entre 50 % et 100 % de cacao, le chocolat au lait a moins de 50 % (le plus souvent autour de 30 %), et le chocolat blanc n'en contient pas du tout. Plus un chocolat contient de cacao, plus il est amer.

Si on sépare le cacao et le beurre de cacao pour ensuite les recombinaison, c'est parce qu'il y a trop de beurre de cacao dans les fèves pour faire du chocolat solide. La fabrication du chocolat noir et au lait entraîne donc un excédent de beurre de cacao, d'où l'invention, pour utiliser cet excédent, du chocolat blanc, qui est constitué de beurre de cacao, de sucre et de lait.



## **D'OÙ VIENT LE CHOCOLAT ?**

Le cacao a d'abord été consommé en Amérique du Sud par les Aztèques, qui l'associaient à leur déesse de la fertilité et en appréciaient les propriétés énergisantes. Ils lui ont donné le nom de « nourriture des dieux ». Pour le consommer, les Aztèques broyaient les fèves de cacao, les mélangeaient à de l'eau et y ajoutaient des épices, comme du piment. C'était une boisson très amère qui n'avait rien à voir avec le chocolat actuel.

### **Le cacao arrive en Europe**

Au 16<sup>e</sup> siècle, les conquistadors apportent le cacao dans les cours européennes. Cette « nourriture des dieux » s'empare de l'imaginaire européen et on lui donne le nom latin de *Theobroma*, littéralement... « nourriture des dieux » ! Il est mélangé à du sucre, du lait, du miel, de la cannelle et de la vanille pour faire une boisson qui ressemble beaucoup à ce que nous buvons aujourd'hui. Le cacao fait vite fureur en Europe, mais le coût de son importation le réserve à la noblesse.

### **Le chocolat se démocratise**

La situation change au 19<sup>e</sup> siècle, quand la méthode moderne de fabrication du chocolat est inventée et que les premières tablettes de chocolat sont fabriquées. La révolution industrielle permet l'ouverture des premières usines de chocolat et sa production à grande échelle. Le chocolat devient une gourmandise très répandue. Des compagnies se construisent sur la popularité du chocolat : apparaissent des empires comme Hershey (américain), Mars (américain) et Nestlé (allemand).

### **Le chocolat aujourd'hui**

De nos jours, une nouvelle mode se crée autour du chocolat comme produit de luxe. On découvre les caractéristiques des différents chocolats. On parle plutôt de chocolats au pluriel, on découvre l'importance du terroir dans le goût, et les variétés, qui sont appréciées pour leurs particularités uniques, se multiplient.

Par ailleurs, le chocolat constitue un objet de curiosité pour les scientifiques. On lui attribue depuis toujours des propriétés énergisantes, aphrodisiaques et médicinales. Or, on a découvert que le cacao contient un excitant appelé « théobromine ». Il contient également du magnésium, un minéral qui serait bénéfique pour le cœur, ainsi que des euphorisants naturels. En outre, le cacao possède une concentration élevée d'antioxydants : jusqu'à 10 % ! Et les recherches se poursuivent. En effet, des startups consacrées au chocolat apparaissent ici et là. Leur mandat ? Étudier le potentiel médicinal du cacao !

## QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS DU CHOCOLAT ?

### Le tempérage du chocolat

Le beurre de cacao donne au chocolat une particularité unique : la possibilité de le tempérer. Du chocolat tempéré, c'est du chocolat comme on en trouve en tablettes, c'est-à-dire dur, brillant et cassant. On obtient ce résultat en chauffant le chocolat à une température précise, qui est différente pour chaque chocolat. En refroidissant, les cristaux de beurre de cacao s'alignent et donnent cette apparence brillante au chocolat. Le chocolat qui enrobe les bonbons est tempéré, ainsi que celui des tablettes de chocolat.

**Tempérage est synonyme de cristallisation. Il s'agit de faire fondre le chocolat à une température bien précise pour qu'en figeant, il reste brillant.**

Parfois, des traces blanches apparaissent sur le chocolat. On dit alors que le chocolat a blanchi. C'est que, à cause des variations de température, le chocolat a perdu son tempérage ; les traces blanches proviennent du beurre de cacao qui remonte à la surface. Cela n'altère en rien le goût du chocolat, et on peut le tempérer de nouveau pour lui redonner sa brillance.

### LA CONSERVATION DU CHOCOLAT

Le chocolat est un aliment délicat. Il faut notamment le garder à l'abri du soleil et de l'humidité. Parce qu'il contient beaucoup de graisse (le beurre de cacao), le chocolat absorbe très facilement les odeurs ; il doit donc toujours être emballé hermétiquement et gardé à l'abri des odeurs fortes : oignons, fromage, etc.

Aussi, parce qu'il est en grande partie composé de graisse, le chocolat supporte très mal le contact de l'eau. Si de l'eau est mélangée au chocolat, il se formera des grumeaux. Son goût ne sera pas altéré, mais sa texture en bouche sera désagréable.

Finalement, puisqu'il contient essentiellement de la graisse et du sucre, le chocolat blanc chauffe et brûle très facilement.



# Garde-manger

*Pour réaliser les recettes de ce livre, il faut avoir quelques ingrédients dans le garde-manger, le frigo, le congélateur et... le bar ! Les voici.*

## **CHOCOLAT**

Chocolat blanc

Chocolat au lait

Chocolat noir à 55 % de cacao et plus

Chocolat de finition (ou de couverture)

Cacao en poudre

Pépites de chocolat noir, au lait et blanc

Grué de cacao

Aujourd'hui, on trouve facilement sur le marché du chocolat de très bonne qualité. Au-delà des pépites de chocolat et du chocolat bas de gamme qui ne cristallise pas bien et qui est vendu en blocs simplement identifiés « noir », « au lait » ou « blanc », les commerces proposent de plus en plus de bons chocolats, avec des pourcentages de cacao variés.

N'hésitez pas à essayer les chocolats d'origine (qui proviennent d'un pays particulier) et les chocolats de plantation (qui proviennent d'une plantation distincte). Ils ont des saveurs spécifiques et peuvent être utilisés dans certaines recettes, comme une mousse au chocolat ou un petit pot au chocolat.

Par ailleurs, si le pourcentage du chocolat noir n'est pas spécifié dans une recette, utilisez du chocolat noir à 55 % de cacao ou optez pour du chocolat noir plus ou moins cacaoté, selon vos préférences.



## DANS LE GARDE-MANGER

### Ingrédients secs

Cassonade  
Farine tout usage, farine à pain et farine à gâteau  
Fécule de maïs  
Gousses de vanille  
Guimauves  
Sucre  
Sucre à glacer  
Pâtes alimentaires (macaroni)  
Poudre à pâte (aussi appelée levure chimique)  
Riz arborio  
Riz soufflé  
Sel et gros sel

### Ingrédients liquides

Extrait de vanille  
Huile de canola  
Huile d'olive  
Sirop d'érable  
Sirop de maïs blond et blanc

### Épices en poudre

Ail  
Cannelle  
Coriandre  
Muscade  
Oignon  
Paprika  
Paprika fumé  
Piments (Cayenne, ancho/poblano et chipotle)

### Noix

Amandes  
Farine d'amande (ou poudre d'amande)  
Noisettes  
Noix de Grenoble  
Pacanes  
Pistaches

*Pour éviter que les noix deviennent rances, conservez-les au congélateur, bien emballées.*

## DANS LE FRIGO

Beurre d'arachide  
Beurre salé et beurre non salé  
Citron et citron vert  
Crème 35 % à fouetter

Œufs  
Fromage à la crème  
Fruits  
Lait 2 % et lait 3,25 %

Pâte brisée du commerce  
Pâte feuilletée du commerce  
Romarin  
Thym

## DANS LE CONGÉLO

Fruits (framboises, bleuets, canneberges)

## DANS LE BAR

Amaretto  
Baileys (ou Amarula)  
Bourbon (ou whisky)  
Cidre de glace

Cointreau (ou Grand Marnier)  
Crème de menthe  
Porto rouge

Rhum  
Vin rouge  
Vodka

# Équipement

*Il n'est pas nécessaire d'avoir un équipement considérable pour cuisiner et pâtisser avec plaisir, mais ces quelques éléments vous simplifieront grandement la vie.*

Spatules, fouets, tasses et cuillères à mesurer

Bols ou culs-de-poule en métal ; attention, le métal ne va pas au four à micro-ondes !

Balance pour peser les aliments ; la balance est plus précise que les tasses à mesurer

Moule à gâteau rectangulaire, en métal, en verre ou en silicone

Moule à muffins

Moule à madeleines

Plat allant au four d'environ 22 cm (9 po) de côté

Plaques de cuisson

Grande poêle plate pour faire les crêpes

Petite passoire en métal pour tamiser

Râpe très fine pour zester les agrumes

Thermomètre à pâtisserie

Billes à tarte en céramique pour empêcher les fonds de tarte cuits à blanc de gonfler

Petite torche de cuisine

Papier parchemin

Mélangeur

Batteur électrique



# Techniques de base

*Gâteaux, tartes, mousses et crèmes : nul besoin d'une expertise de chef pour réaliser avec succès tous ces desserts. Voici quelques astuces pour simplifier votre travail ainsi que des techniques de base qui reviennent dans de nombreuses recettes.*

## **Comment chemiser un moule ?**

Beurrez généreusement le moule, puis tapissez-le de papier parchemin. Une fois la préparation cuite, il ne reste qu'à la soulever grâce au papier parchemin. Il est inutile de chemiser un moule flexible en silicone.

## **Comment ouvrir une gousse de vanille ?**

Avec un petit couteau très coupant, coupez la gousse dans le sens de la longueur. Raclez l'intérieur de chaque moitié avec le côté de la lame pour en extraire les graines.

## **Comment plier un mélange ?**

À l'aide d'une spatule, sans fouetter ni écraser la préparation, décrivez un mouvement circulaire horizontal et vertical, en faisant tourner le bol de l'autre main, pour mélanger les ingrédients le plus délicatement possible.

## **Comment bien conserver une crème ou une ganache ?**

Déposez une pellicule plastique directement sur la surface de la préparation, ce qui empêchera la formation d'une peau.

## **Comment faire fondre du chocolat ?**

Personnellement, je ne me complique pas la vie avec un bain-marie ! Faites fondre le chocolat dans un bol, au four à micro-ondes, en remuant toutes les 30 secondes. Si le bol devient trop chaud, laissez-le reposer sur le comptoir quelques minutes ; le chocolat continuera à fondre. Évidemment, si vous n'avez pas de four à micro-ondes, le bain-marie reste une bonne option.