

# [Défi familles zéro déchet]

## Atelier chocolat

*Comment réaliser soi-même ses petites gourmandises à base de chocolat, caramel, miel... ? Un atelier, qui s'est déroulé chez le fabriquant de tablette de chocolat Grain de Sais à Morlaix, a permis aux familles du Défi d'apprendre à les fabriquer, le tout sans les déchets encombrants des emballages !*

Place à la gourmandise ! Ça tombe bien, l'atelier se déroule chez Grain De Sais, la chocolaterie qui se situe sur le port de Morlaix. Après une visite des lieux, place à la cuisine ! Au programme, des recettes concoctées par Jacqueline, de l'association l'Hêtre et Lavoir. Bounty, pralins, mendiants, truffes...il y en a pour tous les goûts !

### Les recettes

Au préalable, munissez-vous de moules en silicone, plus simples à utiliser car ils n'adhèrent pas.





## **Les bounty**

*Pour 15 chocolats*

200 g de chocolat

80 g de noix de coco .

50 g de lait concentré sucré ou crème de coco

1 à 2 cuillères à soupe de crème liquide (ou de lait de coco)

Faire fondre le chocolat au bain marie. Tapissez-en le moule uniformément . Mélanger dans un bol, la noix de coco avec le lait concentré sucré et un peu de crème (ou de lait de coco) Lorsque le chocolat a durci, mettre un peu de mélange coco dans les cavités. Fermer avec une couche de chocolat fondu. Démouler avec précaution.

## **Le caramel au beurre salé**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 160 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre demi-sel
- 20 cl de crème liquide

Mettez dans une casserole le sucre et faites chauffer sur feu moyen pour obtenir un caramel à sec. Le sucre va commencer à se dissoudre, devenir liquide puis se transformer en un liquide ambré : ça prend à peu près 3 ou 4 minutes. Pendant ce temps, dans une autre casserole, faites chauffer la crème liquide et réservez.

Dès que le sucre est transformé en caramel, retirez la casserole du feu et ajoutez délicatement une petite partie de la crème. Attention aux projections. Remuez vivement et incorporez le reste petit à petit. Quand il n'y a plus de bouillons, ajoutez le beurre et remuez à nouveau jusqu'à consistance d'une crème moyennement liquide. Si la crème ne vous semble pas assez épaisse, remettez la casserole à feu doux et remuez jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.

### **Pour finir**

Versez dans un bocal en verre, couvrez et réservez au frais

### **Chocolats au caramel (pour 15 chocolats)**

200 g de chocolat noir à tapisser dans le moule .

Ajoutez le caramel au beurre salé et remplir les cavités chocolatées... Refermer avec du chocolat fondu et laisser durcir...

Démouler très, très délicatement.

## **Les mendiants (pour 15 mendiants)**

200 g de chocolat

- fruits secs, fruits déshydratés,
- ou brisures de biscuits,
- ou amandes caramélisées

Faire fondre le chocolat, verser sur une plaque une cuillère à café de chocolat (ou dans le fond d'un moule à mini muffins) mettre quelques fruits secs ou confits (ou quelques éclats d'amandes caramélisées, ou de boules soufflées au chocolat coupées en petits morceaux) laisser durcir.

## **Le praliné**

200 g de chocolat noir

100 g de pralinoise (voir recette )

5-6 crêpes dentelles (gavottes)

Mélanger la pralinoise fondue et refroidie avec les gavottes écrasées

badigeonner le moule avec le chocolat noir fondu, lorsqu'il est sec remplir avec la croustillante pralinoise, mettre une nouvelle couche de chocolat noir.

## **La pralinoise**

Dans une poêle, mettre des noisettes (ou un mélange noisettes-

amandes) et le même poids de sucre en poudre

Chauffer jusqu'à obtenir un caramel **blond**.

Arrêter le feu et bien enrober les noisettes

Laisser refroidir sur un papier sulfurisé

Casser en morceaux et placer dans le robot (avec une lame)

Mixer : vous obtenez d'abord des petits granulés : **le pralin** ;

Mixer encore jusqu'à obtenir une pâte (si le robot chauffe, arrêter et recommencer plus tard). La pâte peut être granuleuse ou lisse, à votre choix

Faire fondre au bain-marie un peu de chocolat (noir ou au lait) et l'incorporer dans la pâte.

Remplir les coques de chocolat

### **Chocolats à la pâte à tartiner au chocolat cœur de noisette (pour 15 à 20 chocolats)**

200 g de chocolat noir à 64% ou 70%

quelques cuillères à café de pâte à tartiner au chocolat

1 noisette par chocolat

Faire fondre le chocolat pour l'enrobage au bain marie en le tempérant (ajouter 2 carreaux de chocolat coupé en morceau dans le chocolat fondu ) pour obtenir un aspect brillant après démoulage. Tapisser le fond des moules avec le chocolat fondu et laisser le tout sécher. Faire griller quelques minutes les noisettes au four ou à la poêle. Remplir les moules chocolatés avec un peu de pâte à tartiner sans aller jusqu'au bord pour

laisser la place pour faire le fond. Ajouter dans chaque empreinte une noisette. Former le fond en mettant une couche de chocolat fondu (reste du bain marie précédent) Laisser durcir le tout au froid. Démouler délicatement les chocolats. Les conserver ou pas !! dans un endroit sec et frais.

## **Truffes**

125 g de chocolat

75 g de beurre

2 cuillères de café ou de lait

1 jaune d'œuf

Fondre le chocolat avec le café ou la lait de manière à obtenir une pâte lisse .

Retirer du feu .

Laisser tiédir.

Ajouter un jaune d'œuf et le beurre en crème

Laisser raffermir et rouler les truffes avec noisettes ou noix de coco ou noix , sucre glace .

## **Truffes au miel**

100 g de chocolat au lait et 100 g de chocolat noir

2 cuillères à soupe de miel

2 cuillères à soupe de lait concentré sucré

60 g de crème fraîche .

## **Truffes au butternut X 2**

150g de tournesol décortiqués

10 dattes dénoyautées ou pâte de dattes

170g de purée de butternut ou autre... patate douce, potimarron,

1/2 cc d'extrait de vanille

1 càc 4 épices + pour saupoudrer

1 pincée de sel de mer

100 g de chocolat

1càs d'huile de coco

Faire tremper les graines de tournesol 2 h dans l'eau. Egoutter.

Dans un blender, mixer les graines avec les dattes, la purée, la vanille, les épices et le sel.

Placer le mélange au congélateur pendant 30 à 40 minutes pour que la pâte soit dure et plus facile à travailler.

Sortir la pâte, et former des boules avec vos doigts. Replacer ensuite au congélateur .

Faire fondre le chocolat au bain marie avec l'huile de coco.

Glacer les truffes dans la mélange .

Saupoudrer d'épices. Réserver au frais jusqu'à la dégustation.

## **Pâte d'orange comme les espérantines de MARSEILLE**

Des écorces de 4 oranges, mises à cuire dans de l'eau pendant 1 heure .Les égoutter, les mixer.

Ajouter du sucre 60g, de la poudre d'amandes 70 g, et 20 g

d'huile d'olive.

Mixer le tout finement et y fourrer les chocolats ou manger tel quel !!

### *Focus sur...Grain de Sail*

*Grain de Sail est une entreprise morlaisienne qui produit du café et du chocolat. Elle est la seule entreprise bretonne à torrefier ses fèves de cacao. D'ici l'année prochaine, l'entreprise compte bien convoyer ses matières premières à la voile ! En attendant, elle propose une gamme de 11 variétés de tablettes de chocolat, toutes en bio (noir, au lait, à la pointe de sel...). L'atelier de production est installé à Lanmeur à côté de Morlaix, atelier dans lequel oeuvrent des travailleurs de l'Esat des Genêts d'Or.*