

GROS PLAN SUR…

Le grué de cacao : l’Or Noir des Aztèques

Des éclats de fève de cacao aux nombreux bienfaits

Berlin, 1.5.2015 **Le monde de la « crusine » ne jure que par le grué de cacao, parfois appelé « nibs » (terme anglais). Tel quel ou mélangé à du muesli, ce superaliment marque des points grâce à ses arômes intenses et la multitude de nutriments.**

Les nibs jouissent d’une popularité croissante, y compris hors de la sphère Raw Food. Ces éclats crus proviennent de fèves de cacao. Après leur récolte, ces dernières sont lavées, séchées puis mondées. Les graines de cacao ainsi extraites sont ensuite isolées et concassées. Leur saveur est par conséquent typique des fèves de cacao : puissante et légèrement amère. Kristin Bothor, experte nutrition chez nu3, ajoute : « Une cuillère à soupe de grué suffit pour agrémenter un yaourt ou du muesli. L’associer avec des fruits sucrés tels que les fraises permet au grué d’exhaler tous ses arômes et aussi de profiter de tous ses bienfaits nutritionnels ».

De nombreuses études ont prouvé que le cacao contient des nutriments ayant un effet positif sur la santé. Le fait est que les fèves de cacao ont une excellente qualité nutritionnelle. Les flavonols contenus dans le cacao sont particulièrement intéressants car ces substances végétales secondaires ont un effet bénéfique sur l’organisme : les flavonols contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire et ils ont une action antioxydante en piégeant les radicaux libres. L’« épicatechine » et la « procyanidine » sont deux flavonols dont la concentration dans le cacao est particulièrement élevée.

De plus, il renferme de nombreuses vitamines, du calcium, du magnésium, du fer ainsi que de la théobromine, un principe actif à la même action stimulante que la caféine.

Le grué de [cacao **nu3 Bio Cocoa Nibs**](https://www.nu3.fr/nu3-feves-de-cacao-bio-150-g.html) provient de la vallée des Andes péruviennes. Grâce à un procédé de fabrication particulièrement doux, leurs précieux nutriments ont été préservés : les fèves ne sont pas chauffées mais tout simplement séchées. Pour la fabrication des chocolats du commerce, en revanche, elles sont chauffées, entraînant ainsi la destruction de la plupart de leurs nutriments.

**Le cacao – des fèves bonnes pour la santé à valeur économique**

Il faut revenir plusieurs siècles en arrière pour en savoir davantage sur la tradition du cacao.

Les fèves aux arômes puissants et amers étaient déjà utilisées au temps des Mayas et des Aztèques non seulement comme monnaie mais aussi comme boisson : ils mélangeaient du cacao, de l’eau et du piment et obtenaient ainsi du « Xocólatl » (« eau amère »). Ce nom a été rapporté en Europe par les Espagnols et a donné le terme actuel de « chocolat ». Les Espagnols ont également importé le cacao, qui n’a connu un triomphe en Europe qu’à partir du moment où l’on a mélangé de la poudre de cacao avec du lait et du sucre ou du miel. Le marché du cacao a par la suite explosé : entre 1900 et 2014, la production mondiale de cacao a connu une fulgurante croissance de 4000%

|  |
| --- |
| Evolution de la production mondiale de cacao |
| Année | 1900 | 1983 | 2014 |
| Quantité en tonnes | 102.500 | 1.538.000 | 4.355000 |

Recette : Bounties crus

**Pour la garniture coco :**

50 g de riz rond complet

1 pincée de sel

150 g de noix de coco râpée

50 g de miel

50 g d’huile de coco, par exemple l’Huile de Coco Bio nu3

**Pour l’enrobage chocolat :**

35 g de fèves de cacao

15 g de nu3 Bio Cocoa Nibs

50 g de noix de coco râpée

30 g de miel

30 g d’huile de coco, par exemple l’Huile de Coco Bio nu3

35 g de beurre de cacao

Extrait naturel de vanille

**Préparation :**

Moudre le riz puis le mélanger avec le sel, 150 g de noix de coco râpée, le miel et l’huile de coco.

Passer au mixeur les fèves de cacao, le grué de cacao et la noix de coco râpée jusqu’à obtention d’une masse homogène. Ajouter le miel, l’huile et le beurre de cacao finement râpé, puis mixer à nouveau jusqu’à ce que le mélange soit liquide, légèrement chaud et d’une couleur brune uniforme.

Prendre un grand moule et le chemiser avec du film alimentaire. Y disposer la moitié de l’appareil au chocolat, répartir uniformément et mettre 10 minutes au congélateur.

Verser la garniture à la noix de coco et ajouter avec précaution le reste de la préparation au chocolat par-dessus.

Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure. Sortir la préparation du moule à l’aide du film plastique, retirer celui-ci et découper soigneusement les Bounties.

**Contact presse :**

Michael Divé

Responsable de communication

E-Mail : michael.dive@nu3.de

Tél : +49 (0) 30 / 340 443 857

**A propos de nu3 – VOTRE EXPERT NUTRITION**

nu3 est le leader européen en matière d’alimentation intelligente. La boutique en ligne offre un large choix de produits dans les domaines de la minceur, de l’alimentation naturelle, du sport, de la santé et de la beauté, permettant aux clients de trouver sans difficulté les produits correspondant exactement à leurs besoins. L’équipe d’experts nu3, composée d’écotrophologues, de médecins et de scientifiques spécialisés dans le sport, est toujours à la recherche de produits innovants pour enrichir la gamme de produits comprenant déjà environ 6500 références. nu3 emploie près de 230 personnes et est présente dans 24 pays. <http://www.nu3.fr>