

LA TABLETTE DE CHOCOLAT GOURMANDE FAITE MAISON

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 5 min.
Temps de cuisson : 15 min.
Temps de repos : 6 à 8 h.

INGRÉDIENTS pour 3 tablettes

- 250 gr. de chocolat de couverture noir
- 20 gr. de noix de pécan
- 20 gr. de citron confit
- 20 gr. de guimauve
- 20 gr. de cranberries
- un moule ou une plaque avec du papier sulfurisé
- un thermomètre



Les recettes et les vins de Bordeaux





“A déguster avec un Crémant de Bordeaux rosé Perles de Garrineau. Le pétillant de ce vin s’allie parfaitement à la force tonifiante du chocolat !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Beaucoup de douceur et d’énergie avec ce chocolat de fin d’année. Le chocolat est un aliment goûteux, rempli de multiples vertus. Il regorge d’antioxydants et contient certains lipides bénéfiques pour la santé. Il enferme aussi un grand nombre de vitamines et de minéraux. Le chocolat noir amer (70-85%) apporte 600 cal dont 46% de sucres, 11% de fibres et 43% de lipides (dont 24g de saturés).

Le cacao est un des aliments les plus riches en flavonoïdes, dont la catéchine et l’épicatéchine, ce qui lui confère une grande capacité antioxydante. A noter aussi sa richesse en fer (10mg), magnésium (220mg), mais aussi en cuivre et manganèse. Une remarque : on apporte de théobromine, molécule proche de la caféine, lui confère aussi une action stimulante du système cardiovasculaire. Régalons nous et dégustons la force tonifiante du chocolat ! ”

Décembre 2017 © Agence FLEURIE

BORDEAUX
BORDEAUX SUPERIEUR | B
planete-bordeaux.fr

CRÉMANT
DE
BORDEAUX

RÉALISATION

1 Préparer toutes les gourmandises de votre tablette : ici couper la guimauve en petits morceaux, tailler le citron confit en cubes.

2 Deux méthodes : la méthode basique. Au bain-marie, faire fondre le chocolat de couverture et le faire couler dans votre moule avec les différentes garnitures. Et la méthode de tempérage, avec un thermomètre, faire fondre la chocolat au bain-marie jusqu’à 55° maximum, puis dans un bain-marie froid, faire refroidir jusqu’à 28°C, enfin chauffer à nouveau dans un bain-marie chaud jusqu’à 32°C. Cette méthode permet d’obtenir un chocolat brillant avec une texture adéquate (homogène et cassant). Tout en mélangeant avec une spatule.

3 Laisser votre moule pendant 6 à 8 heures, dans un endroit frais et sec. Démouler et déguster.



PERLES DE GARRINEAU

«Engorgé par des bulles mousseuses, ce vin pétillant, porté par les sucres résiduels, est rafraîchissant. Sur des notes de fraise, de framboise, le gourmand l’emporte sur la complexité. Un vin à déguster en dessert.» Gault et Millau

ROBE Belle teinte légèrement saumonée, vive et brillante avec une jolie mousse et des bulles fines.

NEZ Le nez est fruité et charmeur.

BOUCHE L’attaque est fraîche avec une agréable vivacité et une longueur où persistent des saveurs fruitées.

CONTACT

thierry.combefreyroux@orange.fr

