

Vous trouverez dans la deuxième partie de cet ouvrage quelques délicieuses idées à base de tofu : pâte végétal aux pistaches et échalotes confites, petites tourtes végétariennes au tofu fumé, crème glacée au parfum de calisson... Elles ont toutes été testées sur des « tofuphobes » convaincus et sont sorties victorieuses de ce « crash test ».

Dans notre quête de produits bio vraiment gastronomiques, le soja et d'autres protéines végétales peuvent donc avoir leur place, à condition de bien savoir les préparer. Comme le sujet de cet ouvrage est de chercher le « plus » gourmand en bio, autant laisser chacun s'en faire une opinion avec ces quelques pistes et passer directement au prochain chapitre...



## Chocolat bio : un monde de gourmandise

Les chocolats bio sont souvent excellents, et beaucoup plus abordables, à qualité égale, que ceux des bons chocolatiers. Ils sont le fruit d'un travail respectueux, artisanal, ont un caractère plus marqué, et les crus se différencient même au palais des goûteurs peu expérimentés.

Sur place, les variétés de cacao sont moins sélectionnées pour leur rendement que pour leur qualité gustative, et les fabricants privilégient les petites coopératives, où des quantités raisonnables de fèves de cacao sont fermentées et torréfiées avec respect et savoir-faire. Cela se retrouve dans le chocolat à croquer bio, si apprécié des connaisseurs. En ce qui concerne la fabrication du chocolat, *les chocolatiers bio ne travaillent qu'avec des aliments additionnels de qualité : cassonade blonde, vanille naturelle, pur beurre de cacao bio...* ; et, cela va sans dire, aucune graisse végétale n'entre dans la composition des chocolats ! Certains fabricants poussent la perfection jusqu'à refuser même la lécithine, pourtant autorisée en bio, la remplaçant par un conchage plus lent de la pâte de chocolat.

Le bio et le chocolat, c'est une toute nouvelle façon d'appréhender le travail du chocolat. Pourquoi « casser » systématiquement ce produit merveilleux si riche en arômes et en caractère avec du doux et du gras à bon marché, de l'onctueux à qui mieux mieux qui reste sur l'estomac, donne soif et dénature le produit ? Dans tous ces pralinés, gâteaux écœurants et autres ganaches doucereuses qui inondent le marché traditionnel, comment retrouver la force du chocolat, sa puissance, son charme ?

En pâtisserie bio, on laissera un peu de côté le beurre, la crème et le trop-plein de sucre pour se tourner vers d'autres ingrédients ayant bien plus d'affinités avec le chocolat : par exemple, les purées d'oléagineux se fondront avec lui, apportant la fameuse touche d'onctuosité si recherchée, mais avec ce parfum de noisette, d'amande, de pistache ou de cajou qui change tout... ; les huiles essentielles de citron, de menthe, de mandarine, de bergamote ou d'orange le sublimeront dans des harmonies aromatiques qui font les grands desserts ; et les crèmes végétales l'adouciront en ganaches délicates qui laisseront en bouche cette délicieuse sensation de chocolat fondant et parfumé sans coller au palais ! Le chocolat bio recherchera aussi certains mariages d'amour avec des céréales pleines de caractère, comme lui, à l'image du sarrasin torréfié... Et, dans sa fuite éperdue de ce déferlement gras et sucré qui l'assomme, il se pourrait bien que le chocolat rencontre un légume facétieux, et que de leur union naisse un petit gâteau mystérieux et plein de charme comme un fondant au potimarron !

Pour l'adoucir délicatement en préservant ses arômes, on aura recours au sirop d'agave, qui lui apporte tant de brillant et de fondant sans dénaturer son goût, ou on tentera certaines associations chantantes plus osées comme avec le miel d'orange, ou pourquoi pas le rapadura avec ses notes de réglisse !

Le chocolat bio, c'est donc tout un concept, fait de redécouverte de ce merveilleux produit, dans des recettes qui le mettent enfin réellement en valeur. Cependant, on veillera toujours à rester dans des associations de bon goût, en évitant autant que possible les idées déroutantes qui voudraient mettre le chocolat à toutes les sauces, histoire de nous faire ingurgiter des drôles de trucs en nous amadonnant avec lui. Le pudding de quinoa au chocolat et la polenta au chocolat, c'est un peu rude pour nos palais de gourmets. Il y a de la sauce tomate pour cela, alors, halte au massacre !

