



## LES 10 RÈGLES D'OR POUR APPRÉCIER LE CHOCOLAT

---

- > **Savourez le chocolat en petites quantités**, sans arrière pensée et en se concentrant sur les arômes développés en bouche.
- > **Profitez du chocolat sous des formes très variées** (voir recettes).
- > **Ne pas oublier les vertus de la simplicité** du pain et du chocolat au goûter des enfants (c'est moins gras et moins calorique que du pain au chocolat).
- > **Même en cas de régime hypocalorique, autorisez-vous un petit carré** de chocolat une fois par jour pour « tenir le coup » sur le reste.
- > **Ne conservez pas votre chocolat au réfrigérateur** mais à température de 16 à 18° C.
- > **Faites-vous plaisir en fréquentant les bonnes adresses** d'artisans chocolatiers : essayez les différents chocolats faits maison pour apprécier les nombreuses facultés d'adaptation du chocolat aux autres ingrédients.
- > **Soyez exigeant(e) sur la qualité des chocolats** que vous achetez : un puriste n'accepte pas la présence de matières grasses végétales autres que celle de beurre de cacao, dans la fabrication du chocolat ; d'où la nécessité de bien regarder l'étiquette.
- > **N'attendez pas la période de Pâques** pour savourer du chocolat.
- > **Il vaut mieux avoir du chocolat à la maison, que des bonbons.** Le chocolat a beaucoup plus de qualités nutritionnelles. A consommer toutefois avec modération, bien sûr.
- > **Eduquez vos enfants aux goûts et saveurs** des différents types de chocolat.