



Cinéma Public Films
propose un projet original:
**associer l'éducation
à l'image à l'éducation
nutritionnelle.**

Mon p'tit cahier de nutrition

conçu par une diététicienne-nutritionniste d'après le film

PAT ET MAX
EN HIVER

Plonge dans l'univers du chocolat!

Te souviens-tu ? Dans l'un des épisodes du film, Pat et Mat se mettent aux fourneaux pour réaliser un gâteau au chocolat.



Grâce à ce cahier, tu vas pouvoir apprendre un tas de choses sur cet aliment : la manière dont il est fabriqué, ce qu'il contient comme apports nutritionnels mais aussi les différentes sortes de chocolat qui existent. Tu pourras également te mettre en cuisine grâce à quelques recettes simples et délicieuses à réaliser pour régaler tes proches.

C'est parti pour une découverte exotique !

ZOOM sur les fèves de cacao

Le chocolat est fabriqué grâce aux fèves de cacao ; ce sont les petites graines des cabosses.



Les cabosses
sont les fruits d'un arbre appelé :

- cacahuète
- cacaorom
- cacaoyer

Réponse : cacaoyer



ET OUI !

L'arbre qui donne les fèves de cacao s'appelle le cacaoyer. Il pousse uniquement dans les zones tropicales, c'est-à-dire dans des endroits chauds et humides, comme en Amérique et Afrique Centrales.

Les cabosses
CONTIENNENT
LES FÈVES DE CACAO



Comment fabrique-t-on du chocolat?



L'OUVERTURE

On casse les cabosses pour recueillir les fèves.



LA FERMENTATION

On laisse reposer les fèves dans des caisses en bois.



LE SÉCHAGE

On fait sécher les fèves au soleil.



LA TORRÉFACTION

On les fait griller entre 120°C et 140°C.



LE BROYAGE

On broie les fèves pour obtenir la **pâte de cacao**.



LE PRESSAGE

On presse la **pâte de cacao** pour obtenir:

- une partie liquide, qui devient ferme: le **beurre de cacao (A)**
- une partie solide: le **tourteau (B)**



POUR FABRIQUER DU CHOCOLAT NOIR

On mélange: de la pâte de cacao, du sucre et du beurre de cacao.



POUR FABRIQUER DU CHOCOLAT AU LAIT

On mélange: de la pâte de cacao, du sucre, du beurre de cacao et du

Devine l'ingrédient manquant !

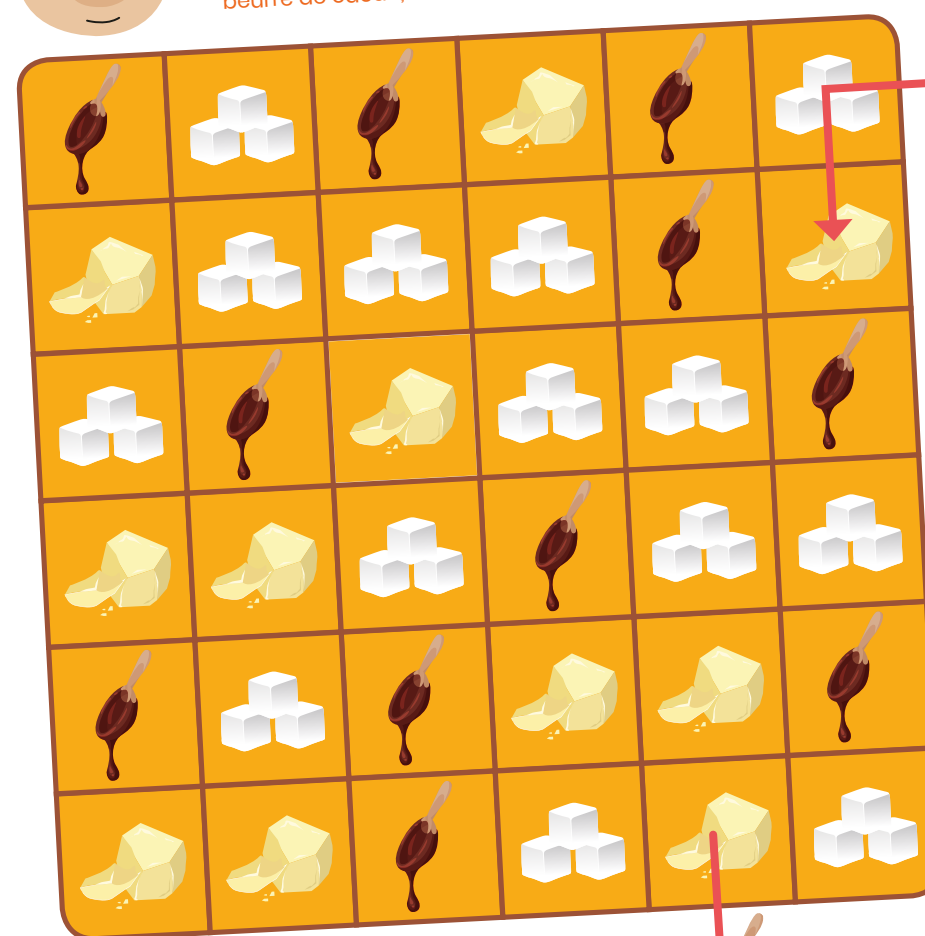
Réponse: du lait en poudre

On peut ajouter au chocolat un arôme (menthe, orange...), des fruits secs (cranberries...) ou des graines oléagineuses (amandes, noisettes...) pour le rendre plus gourmand !



Mat veut fabriquer du chocolat noir

Aide-le à traverser la grille en te déplaçant d'une image à l'autre en suivant toujours cet ordre: pâte de cacao, sucre, beurre de cacao, et ainsi de suite en commençant par ici :

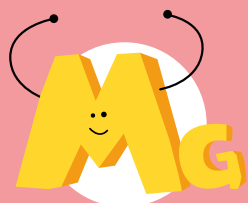


Et le chocolat blanc alors ?

Le chocolat blanc n'est pas vraiment considéré comme du chocolat car il ne contient pas du tout de cacao. En effet, pour le fabriquer, on mélange du beurre de cacao (c'est-à-dire uniquement la matière grasse), du sucre et du lait !

Le cacao est riche en nutriments !

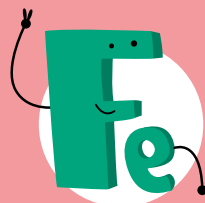
Le cacao apporte plein de petites substances appelées **minéraux**, dont notre organisme a besoin :



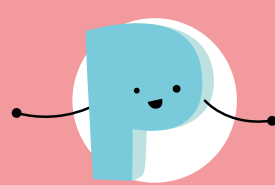
Du magnésium, bon pour nos muscles.



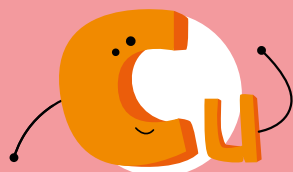
Du potassium, utile à notre cœur.



Du fer, pour transporter l'oxygène



Du phosphore, utilisé par nos os.



Du cuivre, pour se défendre contre les virus.

Il apporte aussi **des antioxydants** qui aident notre corps à se protéger.

DONC :
 > **plus il y a de cacao dans le chocolat**, meilleure est sa qualité nutritionnelle
 > **moins il y a de cacao dans le chocolat**, plus il y a de sucre et moins bonne est sa qualité.



Mat veut fabriquer du chocolat noir

Laquelle de ces 3 propositions lui apporterait les meilleurs nutriments ? Coche la case de ton choix.

1

2

3

Réponse : la proposition N°2

Comment connaître la quantité de cacao de ton chocolat ?

En lisant l'étiquette collée sur l'emballage ! Grâce à liste des ingrédients, tu peux savoir :



- **le détail de chaque ingrédient** présent dans ton chocolat
- **leur importance quantitative** : ils sont classés par ordre décroissant. Si le 1er mot est "sucre" : ton chocolat contient plus de sucre que de cacao. Si c'est "pâte de cacao", il contient plus de cacao que de sucre.
- **la quantité de cacao** qui est indiquée en % ; plus le % est grand, plus le chocolat est riche en cacao.
- **la présence ou non d'additifs** : ces substances chimiques sont souvent ajoutées pour donner plus de goût, mieux conserver ou encore faire briller le chocolat. Consommés trop souvent, les additifs sont néfastes pour nous. Exemple d'additif : la lécithine.

Mène l'enquête

Prends une tablette de chocolat, repère la liste des ingrédients et réponds aux questions suivantes :



- 1 Quel est le premier ingrédient de la liste ?
- 2 Quelle est la quantité de cacao en % ?
- 3 Y a-t-il plus de sucre ou plus de cacao ?
- 4 Y a-t-il de la lécithine ?
- 5 Penses-tu que ce chocolat est de bonne qualité nutritionnelle ?

Rends-toi dans un magasin et compare la liste des ingrédients de plusieurs marques de chocolat ! Observe-tu des différences ?

Pat a besoin d'aide !

Il veut choisir un chocolat de bonne qualité nutritionnelle. Aide-le à choisir en numérotant les propositions de 1 (chocolat de bonne qualité, que tu lui conseilles) à 4 (chocolat de qualité médiocre, que tu lui déconseilles) :



- Chocolat blanc (sucre + beurre de cacao + poudre de lait + cacao 0%)
- Chocolat noir pâtissier (sucre + pâte de cacao + beurre de cacao + cacao 40%)
- Chocolat noir de dégustation (pâte de cacao + beurre de cacao + sucre + cacao 70%)
- Chocolat au lait (sucre + beurre de cacao + poudre de lait + pâte de cacao + cacao 25%)

Réponses : 1. le chocolat noir de dégustation / 2. le chocolat pâtissier / 3. le chocolat au lait / 4. le chocolat blanc

Récolter les fèves de cacao ça se respecte!

Pour fabriquer le chocolat, les grandes marques achètent le cacao aux cultivateurs qui le font pousser dans leur pays. Mais ils l'achètent à très bas prix. Alors, pour gagner plus d'argent, les producteurs de cacao ont trouvé des solutions qui sont parfois très néfastes pour la nature, pour leur santé et pour la nôtre. En voici quelques exemples:

LA DÉFORESTATION

En Côte d'Ivoire, par exemple, les Hommes ont supprimé la majorité des forêts pour pouvoir faire pousser uniquement des cacaoyers. La biodiversité (= le fait d'avoir des végétaux et des animaux différents) est donc menacée.

L'UTILISATION DE PESTICIDES

Pour faire pousser les cacaoyers plus vite et pour tuer les insectes rapidement, des pesticides sont souvent utilisés : ces produits chimiques polluent la nature, empoisonnent ceux qui travaillent dans les plantations et empoisonnent ceux qui mangent ce cacao.

LE TRAVAIL FORCÉ DES ENFANTS

Parfois, des enfants sont obligés de travailler très durement pour aider à récolter les fèves.

Une solution possible Le commerce équitable !

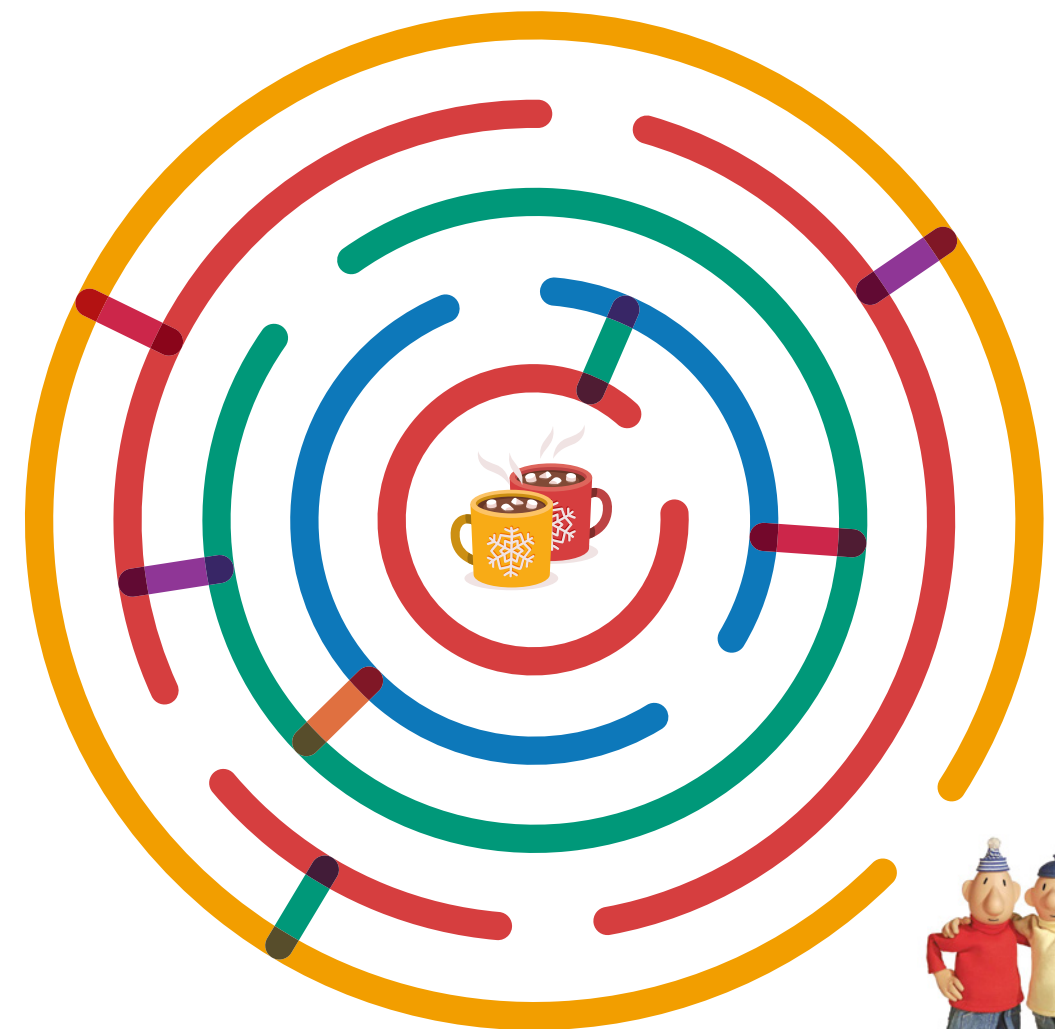
Équitable vient du mot "Équité", c'est-à-dire "La même chose pour tout le monde". Le commerce équitable est donc le fait d'acheter et de vendre le cacao en faisant en sorte que tout le monde soit respecté :

- les producteurs de cacao gagnent assez d'argent pour leur travail
- la nature n'est pas abîmée
- les enfants ne sont pas obligés de travailler

Pour repérer le chocolat qui est issu du commerce équitable, regarde bien l'étiquette, un de ces logos doit être présent :

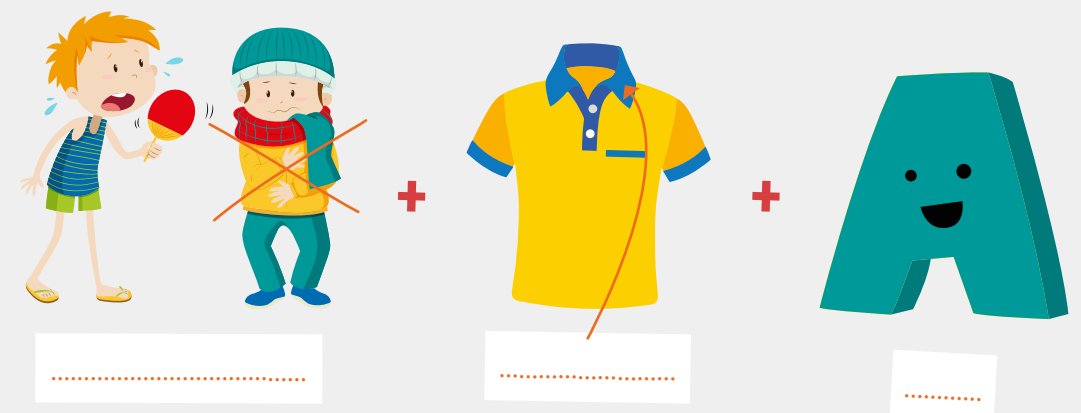


Guide Pat et Mat pour les conduire à leur boisson chocolatée favorite !



L'heure du rébus !

Voici un rébus simple et rigolo. Après l'avoir résolu, propose-le à tes amis !



=

Réponse : chaud + col + A = chocolat !

Recettes chocolatées

Fondue au chocolat

Ingrédients

- 4 fruits de saison
- 1 citron
- 4 carrés de chocolat noir
- 1 cuiller à soupe de crème liquide

Lave les fruits, épluche-les s'ils ne sont pas bio et épépine-les.

Coupe-les en petits dés puis arrose-les avec quelques gouttes de citron.

Dépose les carrés de chocolat ainsi que la crème dans un récipient et fais-les chauffer au bain-marie en remuant.

Place le récipient au centre de la table, utilise un pic pour attraper les morceaux de fruit et plonge-les dans le chocolat fondu.

Tu peux parfumer ta mixture avec de la cannelle, de la vanille ou toute autre saveur gourmande qui te plaît.



Pancakes banane-chocolat

Fais chauffer un peu d'huile de coco sur une poêle à crêpes.

Bats l'œuf en omelette.

Écrase la banane avec une fourchette, puis ajoute-la à l'œuf battu. Mélange bien le tout.

Avec un pilon, écrase le chocolat pour en faire des pépites, puis ajoute-les à ta préparation.

À l'aide d'une cuiller à soupe, dépose 4 tas sur ta poêle; fais-les cuire 2 minutes de chaque côté.

*C'est parti pour la dégustation!
Place tes pancakes sur une assiette de présentation.
Belle dégustation!*

Ingrédients

- 1 banane bien mûre
- 2 œufs
- 2 carrés de chocolat noir
- huile de coco






Cinéma Public Films

21 rue Médéric
92250 La Garenne-Colombes

Conception et rédaction

Élodie Bois

Rejoignez-nous sur 

Partenaires



biocrop

