

CHOC ADDICT



150 recepten
vol verleiding





INHOUD

Over chocolade.....	6
Technieken en basisrecepten	17
Grote taarten	53
Kleine gebakjes.....	127
Chocoladekoekjes	189
Crèmes, mousses en desserts.....	239
IJslekkernijen.....	266
Bonbons	299
Gebak en korstgebak	335
Chocoladedranken	358
Afmetingen en proporties.....	374
Alfabetisch register.....	376
Register.....	380



CHOCOLADE

Door Marie-Laure André,
voedingsdeskundige*

**‘Negen van de tien personen houden
van chocolade, de tiende liegt’
(John G. Tullius).**

Alleen al bij het horen van het woordje ‘chocola’ loopt bij veel mensen het water in de mond en worden we naar een wereld gebracht waarin we alles vergeten. Sinds chocolade in de 17^e eeuw in Europa is geïntroduceerd, is het product een dagelijks ingrediënt geworden van onze eetgewoonten, ofwel als snack tussendoor ofwel als onderdeel van ontelbaar veel recepten! We zijn zo dol op chocolade dat elk jaar in België een chocoladesalon wordt gehouden en in Frankrijk strijden de beste chocoladebanketbakkers onderling om de titel van de beste bakker! Sommige liefhebbers noemen zichzelf zelfs *verslaafd* en beweren geen dag te kunnen zonder.

Maar toch kent chocolade niet altijd een goede reputatie: er zitten te veel suikers en vetten in. Daarom vragen we ons soms af of we echt moeten toegeven aan de verleiding en of ons mooie figuur er niet onder zal lijden! Maar wat bevat dit ‘bruine goud’ nou echt? Welke voedingsschatten zitten er verstopt in deze kleine, smaakvolle boon? Is het nou echt zo ‘slecht voor de lijn’ en hoe vaak mogen we een stukje eten? Voordat je alle heerlijke recepten in dit boek gaat uitproberen, raad ik je aan om eerst alle aspecten van cacao te ontdekken: welke voedingswaarden bezit het en waarom is het wel goed voor de gezondheid (ja, want dat is chocolade!)? Welke krachtige smaken zitten erin verscholen en wat zijn de bekende stimulerende en antideprimerende effecten? Bovendien kom je achter het antwoord wat het eten van chocolade nu werkelijk betekent voor je lijn en gezondheid!

VOEDINGSKAART CACAO

Laten we voordat we het over chocolade gaan hebben, eerst eens naar het belangrijkste bestanddeel kijken: cacao

Voedingswaarde per 100 g ongezoete cacaopoeder:

Voedingsstof	Hoeveelheid (in gram)
Eiwitten	19,8
Vetten	19,7
waarvan verzadigd	7,5
Koolhydraten	9
waarvan suikers	0,9
Vezels	28,7

Bron: CIQUAL

Met 404 Kcal op 100 gram is cacao natuurlijk een product vol energie. Maar deze simpele conclusie is niet voldoende! Cacao bevat weinig suiker, is niet heel vet (slechts 19%, hetgeen minder is dan de meeste kazen) en kent een mooi aandeel plantaardige eiwitten en zelfs vezels.

Bovendien is pure cacao rijk aan kalium, magnesium, fosfor, ijzer, koper, mangaan en zink. Al deze mineralen en sporenelementen zijn goed vertegenwoordigd in de cacaoboön en zijn grotendeels de reden waarom de boön zo bekend staat als zeer voedzaam.

De cacaoboön kent echter meer voedingswaarden: cacao is ook rijk aan antioxidanten uit de familie van flavonoïden, die strijden tegen de vrije radicalen die verantwoordelijk zijn voor de veroudering van organismecellen. Deze antioxidanten hebben ook een positief effect op de bloedsomloop en verminderen de bloeddruk.

Ook wat betreft vitaminen is cacao goed voorzien. Vooral de vitaminen B zijn goed vertegenwoordigd: B1, B3, B6 en B9. Het bevat ook een beetje vitamine E en bètacaroteen, een pro-vitamine A die een goed zicht en botgroei stimuleert.

Cacao bevat ook theobromine waarvan bekend is dat het het cardiovasculaire systeem beschermt, en cafeïne, hetgeen een aanzienlijk stimulerende effect heeft op het organisme.

Dankzij de vele mineralen, sporenelementen en antioxidanten is pure cacao een 'super voedingsproduct'. Het is goed voor de gezondheid op voorwaarde dat er niet al te veel van gegeten wordt, omdat het tevens behoorlijk rijk aan vetten en calorieën is.

** Marie-Laure André is al meer dan 15 jaar voedingsdeskundige verbonden aan het ziekenhuiswezen. Zij is gespecialiseerd in het voedingspatroon bij nierfalen, diabetes en obesitas. Tevens is zij sinds enkele jaren verbonden aan het Institut Universitaire de Technologie van Toulon - La Garde waar zij lesgeeft aan studenten Diëtetiek. Als gepassioneerd onderzoekster naar het evenwicht tussen voeding-plezier en voeding-gezondheid heeft zij verschillende boeken geschreven over voedingsleer en recepten.*



BASISGANACHE

Elke ganache wordt altijd op dezelfde manier gemaakt: de chocolade moet worden gesmolten met wat room of melk. Maar er bestaan vele varianten: alleen al door kruiden, thee of aroma's aan de room of melk toe te voegen, krijgt de ganache een unieke smaak. Ganache kan worden bereid met alle chocolades: puur, melk of wit.

voor 1 ganache

Voorbereiding **15** min

Bereiding **5** min

Kosten €

Ingrediënten

100 g chocolade naar keuze

10 cl volle room (100 g)

Benodigheden

Mes of rasp

1 Hak 200 gram chocolade zeer fijn of rasp.

2 Weeg de juiste hoeveelheid room af.

3 Schenk de room in een pan.

4 Breng de room aan de kook en haal dan gelijk van het vuur (de room mag niet verdampen of inkoken).

5 Schenk in één beweging de chocolade over de kokende room, nog altijd van het vuur.

6 Klop goed met een garde zodat alle chocolade smelt.

7 Klop net zolang totdat er een mooie, glimmende bereiding ontstaat.

8 De ganache is klaar om te gebruiken: schenk in een kom.

gebruik

Net nadat de ganache is gemaakt en nog zacht is, vormt het een fantastische vulling voor allerlei soorten taart (mokka, cakerol, etc.). Als de ganache eenmaal is afgekoeld en dus steviger is, wordt het vaak gebruikt voor zoete lekkernijen, zoals truffels en petitfours.





GROTE TAARTEN

CHOCOLADE- TAART MET THEE

voor 1 taart

Vorbereiding **30** min

Bereiding **35** min

Kosten €

Ingrediënten

4 eieren

150 g poedersuiker + 1 koffielepel

voor de thee

10 cl volle melk

2 theezakjes Earl Grey

200 g bloem

150 g pure chocolade

1 snufje zout

Benodigheden

Mixer

Bakwast

1 Verwarm de oven voor op 190 °C (th. 6). Scheid de eigelen van het eiwit. Mix al het eiwit met een beetje zout stijf. Schenk de eigelen in een kom, voeg de suiker toe en klop krachtig.

2 Breng in een pan de melk aan de kook. Zet het vuur uit en laat 1 theezakje erin trekken gedurende 3 minuten. Smelt de boter in een andere pan en voeg dan de eigelen, melk en bloem toe.

3 Breek de chocolade in stukken, doe in een schaal en plaats die schaal in een pan met heet water. Smelt de chocolade au bain-marie. Voeg daarna toe aan de eigelen.

4 Neem eenderde van het eiwit en meng krachtig door de chocolade. Voeg de rest van het eiwit toe en meng voorzichtig.

5 Schenk het beslag in een ingevette vorm en bak 35 minuten in de oven. De taart is gaar als de punt van een mes erin wordt gestoken en er vochtig maar schoon weer uitkomt.

6 Bereid ondertussen een zoete thee met het tweede theezakje. Haal de taart uit de oven en verdeel de thee met een bakwast over de taart. Laat de taart afkoelen alvorens uit de vorm te halen.

variant

Bereid de taart met 50 g minder chocolade en vervang 100 g bloem door 100 g amandelpoeder voor een zachtere en minder sterke smaak.



GETRUF- FEERDE TAART

voor 6-8 personen

Voorbereiding **50** min
Koelen **1** nacht + **1-2** uur
Bereiding **40** min
Kosten **€**

Ingrediënten

voor de garnering

55 cl room
150 g gehakte of geraspte pure chocolade

voor de chocoladekrullen

Zie techniek blz. 21

voor de taart

6 eieren
80 g pure chocolade
80 gram boter + voor de vorm
110 g kristalsuiker
90 g bloem + voor de vorm

benodigdheden

Staafmixer
Mixer
Taartvorm van 23 tot 25 cm ø

1 Een dag van tevoren de bereiding van de vulling: breng in de pan de room aan de kook en haal dan direct van het vuur. Voeg de geraspte of gehakte chocolade toe. Meng met een garde en mix daarna enkele seconden met een staafmixer. Laat afkoelen en zet dan voor een nacht in de koelkast.

2 De dag zelf: bereid de chocoladekrullen volgens de techniek op bladzijde 21. Verwarm de oven voor op 180 °C (th. 6).

3 Bereiding van de taart: scheid de eigelen van het eiwit. Smelt de chocolade in de magnetron of au bain-marie (zie technieken blz. 18-19). Klop in een kom de suiker en eigelen en voeg daarna de bloem en chocolade toe. Meng goed. Klop met een mixer al het eiwit stijf en meng dan voorzichtig door de vorige bereiding.

4 Schenk het beslag in een vooraf ingevette en met bloem bestrooide vorm en bak 30 minuten in de oven. Haal daarna eruit en laat afkoelen. Snijd de taart horizontaal in vier gelijke schijven.

5 Klop met een mixer de vulling van room en chocolade tot een mooie mousse. Bestrijk de taartschijven met deze mousse en stapel ze dan weer op elkaar. Bestrijk tot slot de bovenkant met de mousse. Bestrooi met chocoladekrullen en zet dan in de koelkast voor 1 tot 2 uur.

tip

Houd het lemmet van het mes eerst in warm water, dan zal het aansnijden van de taart gemakkelijker gaan.





A close-up photograph of two glass mugs filled with a rich, brown chocolate drink. The mugs are set on a dark, textured surface. In the foreground, two cinnamon sticks and two white sugar cubes are visible. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients.

CHOCOLADE- DRANKEN



KOUDE CHOCOLADE- DRANK

voor ongeveer 4 glazen

Voorbereiding 15 min

Bereiding 1 min

Kosten €

Ingrediënten

120 g pure chocolade

1 eetlepel bittere cacao poeder + voor het serveren

30 g poedersuiker

Ijsblokjes

Benodigheden

Mixer

1 Rasp de chocolade. Verwarm 50 centiliter mineraalwater in een pan met de cacao en de poedersuiker.

2 Haal van het vuur, voeg de chocolade toe en laat al roerende smelten. Mix de bereiding minstens 1 minuut op hoge snelheid.

3 Als de chocolade mooi schuimig is, proef en voeg zo nodig nog wat suiker of cacao toe. Laat even afkoelen. Verdeel de ijsblokjes over de glazen en schenk de chocolatedrank erbij. Bestrooi met wat cacao poeder alvorens te serveren.

Tip

Hoe rijker de gebruikte chocolade aan cacao is, hoe bitterder de drank. Voeg zo nodig suiker toe.



- AFMETINGEN EN PROPORTIES -

INGREDIËNTEN AFMETEN

INGREDIËNTEN	1 koffielepel	1 eetlepel	1 mosterdglas
Boter	7 g	20 g	-
Cacaopoeder	5 g	10 g	90 g
Crème fraîche	1,5 cl	4 cl	20 cl
Room	0,7 cl	2 cl	20 cl
Bloem	3 g	10 g	100 g
Diverse vloeistoffen (water, olie, azijn, alcohol)	0,7 cl	2 cl	10 cl
Maïzena	3 g	10 g	100 g
Amandelpoeder	6 g	15 g	75 g
Rozijnen	8 g	30 g	110 g
Rijst	7 g	20 g	150 g
Zout	5 g	15 g	-
Griesmeel, couscous	5 g	15 g	150 g
Poedersuiker	5 g	15 g	150 g
Kristalsuiker	3 g	10 g	110 g