



Muscle ta tablette !

— — — — —
**7 JOURS POUR DÉCOUVRIR
LES GRANDS CRUS DE CACAO
ÉQUITABLES ET BIO**

ETHIQUABLE

Jour 1



Découverte sensorielle. Rendez-vous page 8 de notre Carnet de dégustation



1 - Préparez deux carrés de chocolat

- 80% Equateur Cacao Variété Nacional
- 85% Madagascar Grand Cru Sambirano

Cassez chaque carré et commencez par apprécier son aspect visuel : couleur, brillance...



Qu'observez-vous ?

Placez un curseur suivant votre ressenti pour chaque carré

80%

- + coloré - + brillant

85%

- + coloré - + brillant

2 - Passez à la dégustation

Placez chaque morceau sur la langue et laissez-le fondre pour apprécier pleinement les effets de la rétro-olfaction. Notez vos impressions.

Faites cet exercice sans pression en vous accordant du temps. Il vous servira de témoin à la fin de votre parcours. Entre chaque carré, prenez une gorgée d'eau ou un peu de pain pour remettre vos papilles à zéro.



Sentez-vous des arômes particuliers ?

Notez tout ce qui vous vient spontanément à l'esprit.



FLORAL

FRUITÉ

ÉPICÉ

BEURRE

GRILLÉ

TERREUX



FLORAL

FRUITÉ

ÉPICÉ

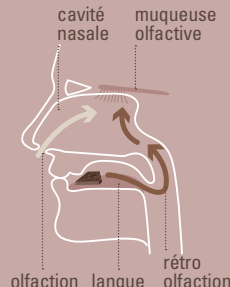
BEURRE

GRILLÉ

TERREUX

Zoom sur la rétro-olfaction

Le principe de la rétro-olfaction intervient dans toute dégustation. Dans celle du vin comme celle du chocolat. Avec l'olfaction rétronasale, les arômes suivent une trajectoire à l'arrière du palais, une zone spécialisée dans la détection des odeurs. Ce phénomène vous permet une meilleure analyse de l'aspect aromatique du chocolat que vous dégustez.



Jour 2



Vos papilles se sont bien reposées ? Attaquons ce deuxième jour d'entraînement avec la page 10 de notre Carnet « que signifie le % de cacao ».



Prenez à nouveau 2 carrés

- 80% Équateur Cacao Variété Nacional
- 72% Haïti Grand Cru Cap Haïtien



Quel est le chocolat le plus cacaoté?

Placez un curseur suivant votre ressenti pour chaque carré

80%

-  + cacaoté

72%

-  + cacaoté

Chaque pourcentage de cacao indiqué sur les Grands Crus se décompose en masse de cacao et beurre de cacao.



Attention, le pourcentage de cacao ne fait pas tout. Les variétés de cacao jouent un rôle dans la perception du cacaoté. Dans cette exercice de dégustation, le chocolat 80% Équateur affiche une teneur en cacao supérieure à la tablette Haïti dosée à 72%. Pourtant, en bouche, le 80% Équateur n'est pas forcément plus amer que le Haïti 72%. Comment l'expliquer ? La variété Nacional est naturellement moins cacaotée que le bouquet de variétés type Caraïbe du Grand Cru Cap Haïtien.



Découvrez le témoignage vidéo de Délicia Sanchez,
cacaocultrice à la coopérative CEPROAA au Pérou

Jour 3



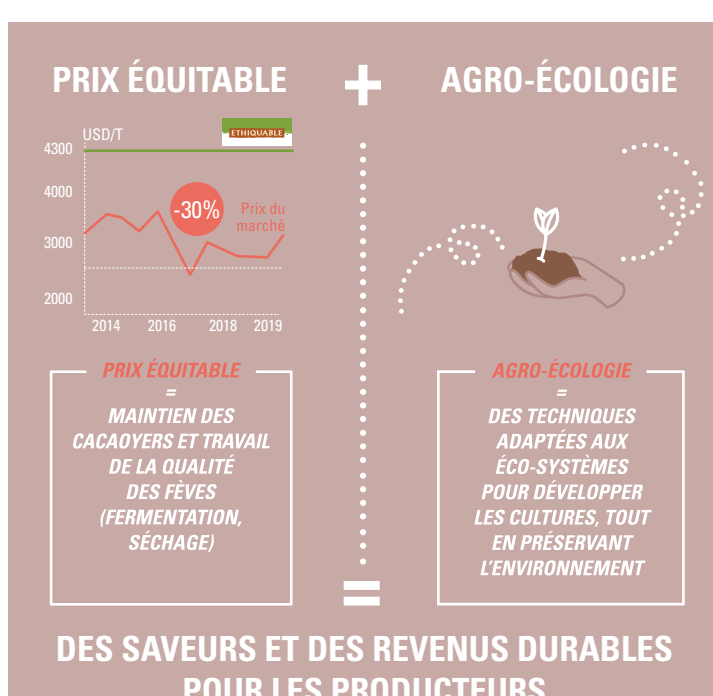
Croquez du cacao ! Mais à quel prix ?
 Rendez-vous page 7 de notre Carnet

Les prix du cacao fluctuent au rythme des marchés et des spéculations subies par cette matière première, savoureuse - pour ne pas dire juteuse - pour certains.

En 2016, les prix ont chuté de 30% pour les producteurs.

Cette perte spectaculaire de revenus les oblige à délaisser leurs cacaoyers pour trouver d'autres sources de revenus.

Chez Ethiquable, **nous maintenons notre prix payé aux producteurs**, un prix stable et rémunérateur pour permettre aux paysans de garder leur culture et de l'entretenir sur le long terme.



Les prix moyens du cacao depuis 2016 se situent-ils plutôt entre :

- ☐ 2000 et 2200 \$/T ? ☐ 2400 à 2600 \$/T ? ☐ autour de 3000 \$/T ?

Jour 4



À chaque origine, ses arômes. Entraînez-vous à percevoir les notes florales, fruitées, épicées, grillées, beurrées et terreuses du chocolat.



Après avoir découvert les grandes familles d'arômes dans le Carnet, passez à la pratique avec

- 74% Côte d'Ivoire Grand Cru M'Brimbo
- 72% Haïti Grand Cru Cap Haïtien

N'oubliez pas de prendre une gorgée d'eau ou un peu de pain entre chaque dégustation pour remettre vos papilles à zéro. Notez tous les arômes qui vous viennent à l'esprit en vous aidant de chaque famille.



FLORAL

FRUITÉ

ÉPICÉ

BEURRE

GRILLÉ

TERREUX

Comparez vos sensations avec celles de nos équipes notées en page 20 du Carnet



FLORAL

FRUITÉ

ÉPICÉ

BEURRE

GRILLÉ

TERREUX

Comparez vos sensations avec celles de nos équipes notées en page 22 du Carnet



PRÉSERVER LES MULTIPLES VARIÉTÉS DE CACAO POUR UNE DIVERSITÉ DES ARÔMES

De Haïti à Madagascar en passant par le Pérou, il y a une multitude de variétés de cacao ! Les petits cacaoculteurs cultivent dans des zones encore préservées, où dominent les variétés anciennes. Ils mettent en place des programmes de sélection et de conservation de ce précieux patrimoine. Cette diversité est menacée par l'apparition de variétés hybrides issues de la recherche. Le CCN-51, par exemple, est une variété très productive, mais peu aromatique. Introduit dans les années 2000, le CCN-51 est désormais fortement implanté en Équateur et au Pérou.



Dans quel pays, retrouve-t-on des cacaos de variété Nacional ?

☐ Équateur

☐ Haïti

☐ Madagascar

Jour 5



Aujourd'hui, on poursuit le voyage au cœur des arômes du chocolat.



Approfondissez votre entraînement pour identifier les notes aromatiques des cacaos Grand Cru avec

- 75% Nicaragua Grand Cru Waslala
- 85% Madagascar Grand Cru Sambirano

Comme précédemment, aidez-vous des grandes familles pour noter tous les arômes que vous percevez dans ces carrés.



FLORAL

FRUITÉ

ÉPICÉ

BEURRE

GRILLÉ

TERREUX

Comparez vos sensations avec celles de nos équipes notées en page 24 du Carnet



FLORAL

FRUITÉ

ÉPICÉ

BEURRE

GRILLÉ

TERREUX

Comparez vos sensations avec celles de nos équipes notées en page 30 du Carnet

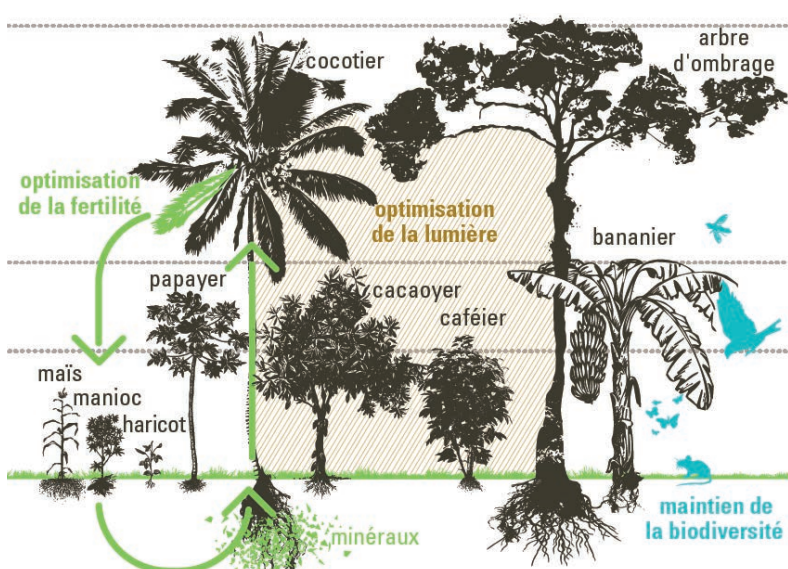


TORRÉFIER EN FONCTION DES VARIÉTÉS

La torréfaction est une étape cruciale dans la transformation du cacao en chocolat. Une maîtrise fine permet de restituer le plus fidèlement les arômes délicats de chaque variété de cacao.

- Les notes florales du cacao Nacional d'Équateur ou citriques des criollos et trinitarios de Madagascar nécessitent une **torréfaction plus douce** pour préserver leurs arômes plus fragiles et volatiles...
- D'autres fèves nécessitent des **torréfactions plus poussées** pour révéler au mieux les arômes chocolatés et les notes de fruits secs ou d'épices.

À l'opposé de ce travail délicat du cacao, l'industrie de masse a tendance à sur-torréfier les fèves pour gommer les défauts et obtenir un profil standard « grillé » que l'on retrouve couramment « dans les chocolats classiques ».



Le cycle vertueux de l'agroforesterie

Jour 6



Aujourd'hui, on part en excursion. Plongez au cœur de la forêt pour découvrir un secret de culture du cacao bio : l'agroforesterie.

Pourquoi nous soutenons le cacao bio issu de l'agroforesterie ?

Fertilité et protection des sols

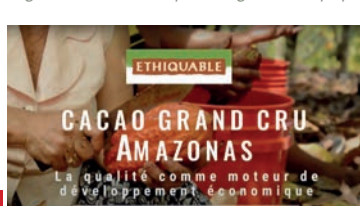
Sur une parcelle arborée, l'arbre a une fonction agronomique clé : il permet au sol de ne pas se dégrader et de garder sa fertilité.

- L'arbre puise l'eau puis la transpire par ses feuilles. Il rafraîchit l'atmosphère.
- Il limite l'effet du vent et des pluies sur le sol (érosion). Il protège les autres cultures par son ombrage.
- Il fertilise la terre. Ses racines puisent en profondeur les minéraux. Les feuilles, lorsqu'elles tombent au sol, se décomposent puis constituent une couche protectrice et nourricière.

Maintien de la biodiversité

L'agroforesterie simule un système écologique complet avec une forte biodiversité. Elle est une réponse efficace aux perturbations des équilibres liées au changement climatique ou à l'invasion de ravageurs. La protection des plantes les unes par les autres contre leurs parasites permet de réduire l'utilisation d'engrais et de pesticides.

Et pour compléter cette plongée, retrouvez le travail de nos partenaires du Pérou. Prix équitable et bonnes pratiques dialoguent de concert pour régaler vos papilles.



<https://youtu.be/M351D2eXwrs>



Quel est le rôle des grands arbres dans le système agro-forestier ?

- ☐ Faire de l'ombrage aux autres cultures et fixer la matière organique
- ☐ Servir de tuteur aux cacaoyers pour les aider à grandir
- ☐ Protéger les cultures de la pluie et du vent

Jour 7



Faites à nouveau le test du premier jour.
Sans regarder vos résultats. Aidez-vous de la fiche
dégustation page 16 du Carnet.



Préparez les deux mêmes carrés de chocolat qu'au Jour 1

- 80% Équateur Cacao Variété Nacional
- 85% Madagascar Grand Cru Sambirano

Notez les arômes que vous pouvez relever.

Avez-vous trouvé de nouvelles saveurs ? Plus de notes aromatiques ?
Vos papilles se sont musclées. **Félicitations !**



FLORAL

FRUITÉ

ÉPICÉ

BEURRE

GRILLÉ

TERREUX



FLORAL

FRUITÉ

ÉPICÉ

BEURRE

GRILLÉ

TERREUX



La diversité des variétés de cacao pour une diversité en bouche

Désormais bien musclé, devenez coach chocolat pour vos amis !



PROPOSEZ UNE DÉGUSTATION ENTRE AMIS

Vous souhaitez partager cette expérience avec des passionnés de chocolat ? Nous vous transmettons les supports (carnets, fiches et tablettes) pour une dégustation entre amis, éclairée de votre expérience.



ORGANISEZ UN CONCOURS INSTAGRAM

Vos followers ont suivi avec intérêt les étapes de votre programme d'entraînement ? Ils, elles sont nombreux.es à souhaiter profiter des bienfaits de ce renforcement des papilles ? Nous soutenons vos premiers pas de coach en grand cru de cacao.

Contactez Cécile - ccharrier@ethiquable.coop - pour organiser séance de dégustation ou concours.





ET MAINTENANT ?

Gardez la forme ! Vos papilles trouveront matière
à s'entraîner avec nos 40 recettes de chocolats équitables et bio.

www.ethiqueable.coop