



Le chocolat du futur, à l'ancienne

Nous allons vous raconter l'histoire de Florence Losa et de ses chocolats crus. Florence est une Bruxelloise installée dans un ancien haut-lieu du chocolat, à Arles-sur-Tech¹, où s'érigaient fièrement jusqu'à sept chocolateries entre la fin du 19e siècle et le début du 20e. Une inondation en 1940 et la guerre 39-45 ont mis un terme à cette industrie prospère. Aujourd'hui, à Arles-sur-Tech, le patrimoine chocolatier d'antan est devenu celui de deux artisans, le pâtissier-chocolatier Touron et un petit atelier, celui de Florence.

La Madeleine de Proust

En quittant Bruxelles et ses « *chocolateries à tous les coins de rue* », Florence ne retrouvait plus, partout où elle allait s'installer, en Angleterre comme au Canada, le goût des pralinés à 20 Francs belges qu'elle s'offrait enfant dès qu'elle le pouvait. Pourtant, c'est en Angleterre qu'elle a découvert le chocolat cru, « *brillant* », et qu'elle a eu **une révélation** : son addiction n'était pas dû au chocolat tel qu'on le consomme en Belgique ou en France, mais au [sucre](#) qu'il contient. Cette addiction a disparu pour faire place à un rapport tout autre au chocolat, devenu cru, noir et sans sucres ajoutés ou presque.

Tout juste formée à l'artisanat du chocolat cru en 2010 et installée dans l'ancienne région chocolatière en 2016, un des croqueurs anonymes du [Club des Croqueurs de Chocolat](#) a eu, lui-aussi, une révélation : grâce à la qualité de ses chocolats, Florence est devenue l'un des « espoirs » des Chocolats du futur.

Chocolat et chocolat

Dès la récolte des cabosses, que l'une soit manuelle ou mécanique et les autres ramassées avec soin ou pas, à même les arbres (requis pour un cacao qui reste cru) ou au sol, **le cacao n'aura pas la même qualité** à l'arrivée, sous forme de tablettes, d'œufs ou de friture. De la même manière et non des moindres, si les fèves sont torréfiées, soit chauffées entre 110 et 150°C, ou séchées en séchoir voire au soleil, la majeure partie des précieux composés bio-actifs du cacao seront, dans le premier cas, perdus² et préservés dans le second.

Une fois les fèves broyées, là encore, avec soin ou pas, à froid à la meule en pierre ou en broyeur industriel, la qualité ne sera pas la même. À partir de là, Florence a envie de dire, **peu importe le soin, après la torréfaction, « puisque tout va être brûlé »**. Le cacao de base sera ensuite livré aux chocolatiers, brut dans certains cas, déjà additionné de sucre dans d'autres.

1 Dans les Pyrénées orientales, près d'Amélie-les-Bains.

2 « Jusqu'à 80 % des bienfaits du cacao. »

La matière première pour Florence est plus chère : des cabosses ramassées dans les arbres, des fèves séchées en séchoir (dans une coopérative en Équateur), broyées à froid à la meule (à Paris), pour travailler à partir de cacao de qualité non torréfié, donc cru, en petite quantité artisanale comparée aux énormes volumes des chocolatiers industriels. Des labels viennent garantir, si besoin est, cette qualité : AB³ et [1%ForThePlanet](#).

« *Moins on touche, mieux il se porte.* »

Florence n'utilise pas de machines, seulement un bain-marie, un marbre à l'ancienne, quelquefois des moules, et ses mains. Dans le sud de la France et en plein été, son travail relève parfois « *de la magie* ». Son cacao étant « **encore vivant** », il est indispensable de savoir s'adapter à sa versatilité et de composer avec. Les machines, utilisées habituellement en chocolaterie, permettent entre autres de retirer au cacao son amertume, mais elles oxydent au passage les très nombreux [antioxydants](#) que le cacao cru contient. Il est alors « *choqué* ».

Les chocolateries artisanales comme celle de Florence ont recours au tempérage, un procédé qui consiste à faire fondre le cacao pour stabiliser la matière. Il est **généralement modéré**, tandis que les usines ont recours à un fort tempérage, afin notamment de standardiser les produits finis et de ne pas faire de pertes. Dans ce cas, c'est un choc supplémentaire pour le cacao, qui en perd ses saveurs et n'est plus en capacité de libérer tous ses arômes en bouche. Florence travaille surtout à l'huile de coude celle du cacao.

Riches en composés bio-actifs

Les composés nutritionnels contenus dans le cacao cru de qualité sont innombrables : **des acides gras et aminés, des vitamines, des minéraux, des antioxydants, des fibres et bien d'autres encore**. Dans un ouvrage de référence qu'elle tient à disposition dans son atelier, Florence nous montre non pas une ou deux, mais quatre pages de ces composants, dont « *certaines sont rares* », d'autres l'unique source dans le monde végétal ou que seul l'organisme sait synthétiser. Mais voilà : **ces précieuses molécules ne supportent pas les hautes températures**.

Arrêtons-nous sur l'une d'entre elles, un neurotransmetteur endogène, c'est-à-dire présent dans l'organisme des hommes et des animaux, et notamment dans leur cerveau, mais aussi **en petite quantité dans le cacao, quand il est cru**. Il s'agit de **l'anandamide**⁴, une sorte de « *petite clé* » qui permet de soulager les douleurs chroniques et de « *trouver le bonheur* ». Anandamide est la contraction de *ananda*, qui signifie "béatitude" en Sanskrit, et amide, du nom de la fonction chimique du neurotransmetteur. Comme beaucoup d'autres, l'anandamide disparaît lors de la torréfaction.

3 Agriculture biologique

4 N-arachidonoyléthanolamide ou AEA

La teneur en magnésium du chocolat, bien connue de tous et souvent la bonne excuse d'en manger, est pourtant **comparable à celle du fer dans les épinards de Popeye**. Le cacao cru en contient 500mg pour 100g, soit bien moins que la plupart des algues et des [herbes aromatiques](#). Une tablette classique à 70 % de cacao en compte 200, comme les chewing-gums avec sucre et les graines de lupin crues. En-dessous de cette teneur (moins de 70 %), le taux baisse encore, à 130mg, soit celui des chewing-gums sans sucre et des grains de blé avant cuisson.

Les chocolats crus de Florence

Le chocolat cru n'a pas le vent en poupe en France. Florence nous explique qu'il l'a davantage dans les pays où le chocolat n'est pas de bonne qualité, comme aux États-Unis, au Canada ou en Grande-Bretagne. Là-bas, les rayons de chocolat sont bien plus garnis de cru que celui torréfié. Peut-être aussi que « *les gens mangent plus de chocolat dans les pays où il fait froid et nuit plus tôt* ». Il n'existe, à sa connaissance, que **très peu d'artisans chocolatiers en cru** comme elle, en France.

Valeurs nutritionnelles pour 100g :

- IG 20,
- matières grasses 57g,
dont 26g d'acides gras saturés,
- glucides 22g, dont 0g de sucre,
- protéines 14g,
- sel 0g.

Son chocolat à elle contient **97 % de cacao cru, 3 % de sirop d'agave et de la vanille**. L'agave a, d'abord, un pouvoir sucrant élevé, pour un [indice glycémique](#) très bas. Certes, il est aussi connu pour sa haute teneur en fructose qui, à haute dose, est délétère pour [le foie](#). À haute dose, ce qui n'est pas le cas des chocolats que nous vantons. Ensuite, les autres sucres potentiels ne sont pas tous heureux, comme celui de coco qui « *vient écraser le goût du chocolat* ». Enfin, **cacao et agave sont « des copains de la forêt »**, on peut penser qu'ils co-crément harmonieusement ce chocolat.

La politique de la maison est, en arrière-boutique, que « *la dénaturation généralisée* » des aliments doit cesser. Aujourd'hui, le chocolat n'est plus du chocolat, le beurre du beurre, etc. La saveur du chocolat est avant tout amère, **amertume qui a le pouvoir d'ouvrir le chakra du cœur et de faire travailler le foie**, l'organe qui gère la colère. Florence l'expérimente surtout le mois de décembre, avant les fêtes de Noël. Durant les « *grosses journées* », à force de travailler de ses mains le cacao cru, ses côtes finissent « *par craquer* », tant le chakra est béant !

Le cacao est aussi capable d'ouvrir les artères, tandis que la vanille renforce le cœur qui, bien ouvert, est signe de bonne santé. [Une légende raconte](#) d'ailleurs que **Cacao et Vanille** sont, dans une autre dimension, amoureux. Autant de raisons pour lesquelles tous les chocolats de Florence contiennent de la vanille.

La couleur des produits locaux

Les différentes teintes du chocolat sont dues à leur teneur en cacao, en sucre ou en lait, ainsi qu'à l'intensité du tempérage. Celui de Florence était au départ tout noir (97 % de cacao), jusqu'à ce qu'elle découvre que la région regorge de [graines](#), de [fleurs](#) et de fruits locaux qu'un artisan sécheur déshydratait à basse température. Ses chocolats ont alors pris **de la couleur**, celle des framboises, du pollen, des graines de courge, des fleurs de violettes ou de sureau, des amandes et des noisettes, etc.

Ses chocolats sont « *des produits de luxe* » vendus à un coût des plus raisonnables pour ne pas frustrer les habitants d'Arles et alentour et surtout, pour **rendre accessible à tous cette qualité de cacao cru et ses bienfaits**, tant pour le palais que pour la santé.

« *Il faut changer l'offre si on veut que la demande change.* »

L'addiction de Florence aujourd'hui est celle de « *créer des plaisirs sains de A à Z* », **bon pour la santé humaine comme environnementale**, à partir de cacao cru issu de coopératives bio et solidaires, de chocolats très peu sucrés, conditionnés et livrés dans des matériaux écoresponsables.

Enfin, comme il est bon de boire un verre de vin plutôt que de descendre la bouteille, manger du chocolat, même d'excellente qualité et garanti sans sucre ni addiction ou presque, gagne à se faire **avec plaisir et modération**. « *Le mieux reste de le partager.* » Florence a plusieurs façons de s'y prendre. Parmi elles, le samedi matin, au marché de Céret, elle convie les passants à déguster un petit morceau de son chocolat en le glissant sous la langue, sachant qu'elle va ainsi provoquer **une réaction chimique dans le cerveau**, via le nerf vague, responsable de la communication entre le tractus gastro-intestinal, le cœur et d'autres organes encore. Tout le corps, tant physique qu'éthérique, expérimente alors **un savoureux moment de béatitude**.

Nous terminons là notre histoire de Florence Losa et de ses chocolats crus, « *une histoire de saveurs et de savoir-faire* ». Si vous avez **envie de lire son blog**, c'est [ici](#), et si vous êtes tenté.e de **commander quelques-uns de ses chocolats**, c'est [là](#).

L'École des Aliments assure n'avoir aucun conflit d'intérêt avec Florence Losa, seulement de l'intérêt pour ses chocolats, son éthique et ses réponses à nos questions.

Texte : Julie Lioré

Illustrations : [Manon Radicchi](#)