**LES TRUFFES AU CHOCOLAT**

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 24 Heures

**Ingrédients pour 1 Kg de Truffes environs :**

400 g de Chocolat noir à 70%

250 g de Beurre mou (Voir conseil)

200 g de Sucre glace

2Jaunes d’œufs (congelez les blancs pour une autre recette Voir Conseil)

1 Verre à liqueur de Cointreau (Voir conseil)

150 g de Cacao en poudre

**Matériel :**

Rien de particulier sauf une boite en fer et du papier sulfurisé pour la conservation des truffes.

**Préparation :**

Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier et posez le sur une casserole remplie d’eau jusqu’au deux tiers.

Laissez fondre au bain-marie jusqu’à ce que le chocolat soit fondu. (Voir conseil)

Laissez tiédir.

Tamisez (à l’aide d’un chinois) le sucre glace et mélangez le avec le beurre mou dans un saladier jusqu’à obtention d’une crème lisse et homogène.

Incorporez-y les jaunes d’œufs puis le chocolat et enfin le Cointreau.

Mélangez soigneusement.

Réfrigérez la préparation pendant une petite heure.

Pendant ce temps découpez des feuilles de papier sulfurisé de la taille du fond de votre boite en fer.

Versez le cacao en poudre dans une assiette creuse et à l’aide d’une petite cuillère façonnez de petites boules grosses comme des noix puis roulez les truffes dans le cacao.

Disposez les truffes dans la boite en intercalant entre chaque couche une feuille de papier sulfurisé. (Voir conseil)

Patientez 24h00 avant de consommer.

Conservez dans le bas du réfrigérateur vous pouvez les garder une bonne quinzaine de jour et pensez à les sortir une demie heure avant de les déguster.

**Conseil :**

Comme pour « Ma mousse au chocolat » c’est la même recette que je réalise depuis plus de trente ans, je n’en ai jamais changé et une fois que vous l’aurez essayé je suis persuadée qu’il en sera de même pour vous.

Pensez à sortir à l’avance le beurre afin qu’il ramollisse avant de commencer la recette.

Le bain-marie de doit pas bouillir et votre saladier doit être assez grand afin qu’aucune goutte d’eau ne puisse atteindre le chocolat. Cela aurait pour conséquence de dégrader votre chocolat dont le pire ennemie est l’eau.

Comme le chocolat se ramollit à 35°, méfiez-vous lorsque vous le mettez à fondre. Le bain-marie est d’une prudence indispensable, sinon le sucre contenu dans le cacao peut brûler et dénaturer ainsi le goût du chocolat fondu qui, de plus, peut devenir grumeleux en cuisant.

Lorsque vous voyez qu’il reste quelques morceaux de chocolat encore non fondus retirez votre saladier de la casserole et mélangez le chocolat (hors du feu) jusqu’à ce qu’il soit bien lisse et brillant. En procédant de cette façon cela vous évitera de trop cuire votre chocolat et de rater vos truffes.

Zappez le Cointreau lorsqu’il y a des enfants. Mais pour les adultes, une fois j’ai utilisé du Bourbon à la place du Cointreau et je dois dire que cela se marie très bien avec le chocolat, a essayez pour surprendre vos invités.

Pour la conservation la boite en fer est indispensable et le papier sulfurisé entre chaque couche de truffes permet à ces dernières de ne pas coller entre elles.

Je les prépare une dizaine de jours avant Noël ainsi elles sont prêtes avant la fête.

**Côté forme ?**

Tout accro au **chocolat** que vous êtes, vous espérez intimement trouver dans le cacao de quoi justifier la tablette noir/amandes que vous avalez quotidiennement. Eh bien force est de constater que le cacao renferme en effet bon nombre de nutriments susceptibles d'enrichir positivement votre organisme.

Les fèves de cacao contiennent des **vitamines A1, B1, C, D, E, du fer et du magnésium** sensées améliorer, entre autres, vision, formation osseuse, équilibre nerveux et fertilité.
Pas étonnant que les Aztèques considéraient le cacaoyer comme un arbre de paradis, quand on sait que l'on attribue encore à son fruit des **propriétés anti-oxydantes** **contre le vieillissement, ou anxiolytiques contre le stress et la fatigue.**
Toutefois, si les effets du chocolat sont bien réels, encore faut-il en manger beaucoup et régulièrement.
N’en n’abusez pas, en particulier si vous êtes déjà sujet à des excès de poids ou de cholestérol.
Relativement calorique (environ **500 kcal/100 g**), le chocolat est riche en lipides, dont les 2/3 sont des acides gras saturés enclins à faire augmenter votre taux de cholestérol. A noter que ces chiffres augmentent largement à mesure que le pourcentage de cacao diminue dans la tablette.

Vous l'aurez compris, quelques carrés de chocolat par jour sont loin d'être déconseillés, en particulier si vous privilégiez le chocolat noir, moins riche que le chocolat au lait ou que la tablette aux noisettes que vous aimez tant.