



*Faites que les rêves dévorent votre vie,
afin que la vie ne dévore pas votre rêve.*

Antoine de St-Exupéry

Cacao

Vous savez ce que l'on utilise pour faire du chocolat? *Kakawa*, *kakaw* et *Cacahuatl* sont beaucoup de transformations pour finalement aboutir à « cacao » non? Saviez-vous que 1000 ans avant Jésus-Christ, le cacao était utilisé comme monnaie d'échange?

Le cacao, qui provient du cacaoyer, était utilisé et cultivé par les populations mésoaméricaines*, notamment les Olmèques, les Mayas, puis les Aztèques. Les Espagnols ont connu le cacao sous le nom de « *Theobroma cacao* ». En grec, *Theobroma* veut dire « nourriture des dieux ». Le cacaoyer n'aime pas la température sous 18 ° C. Il préfère aussi vivre en sous-bois.

Choco-Douceur

Ingrédients

- 1 tasse de canneberges séchées
- 1/3 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de cacao
- 1/4 c. à thé de muscade
- 1/4 c. à thé de cannelle
- Une pincée de clou de girofle en poudre
- 1/3 de l'eau des canneberges

Préparation

Ébouillante les canneberges et réserve l'eau. Puis, passe tous les ingrédients au pied mélangeur.

Suggestions

Tartine tes « toasts » le matin. Agrémente ta crème glacée à la vanille ou déguste tout simplement à la cuillère! Un délice!

Bienfaits

- ◇ Contient de la vitamine E
- ◇ S'oppose aux polluants, rayonnements (soleil), alcool, fumée du tabac et aide à lutter contre le vieillissement causé par des agressions extérieures
- ◇ Peut nourrir la peau, les lèvres et aider à leur redonner élasticité et tonus
- ◇ A des effets antitussifs*, broncho-relaxants*, stimulants*, etc.

Tristan Auclair-Mailloux