

Vivre en Angola

Le site des expatriés francophones en Angola

Cho-Cho-Cho-Chocolat!

Julie Simon , le mercredi 28 mars 2018

Il y a-t-il un meilleur prétexte que Pâques pour craquer à la tentation du chocolat? et bien non! C'est sans culpabilité que vous pourrez croquer, déguster, offrir ou partager du chocolocat tout le week-end car VEA a trouvé toutes les bonnes raisons pour se laisser aller!

Où en trouver à Luanda ?

Lapins, oeufs, tablettes, cacao en poudre, friandises..., vous n'aurez pas trop de mal pour vous approvisionner ces temps-ci. La plupart des supermarchés ont fait le plein à l'occasion de Pâques, notamment Intermarket, Casa dos Frescos, Candando et bien d'autres (voir nos Bonnes Adresses ci-dessous).

A quand une production de Cacao en Angola?



Dans la province de Cabinda, plus de cinq mille hectares de terres sont préparées dans les quatre municipalités pour relancer la culture du cacao, du café et de palme, dans le cadre du programme d'autosuffisance alimentaire et la lutte contre la pauvreté.

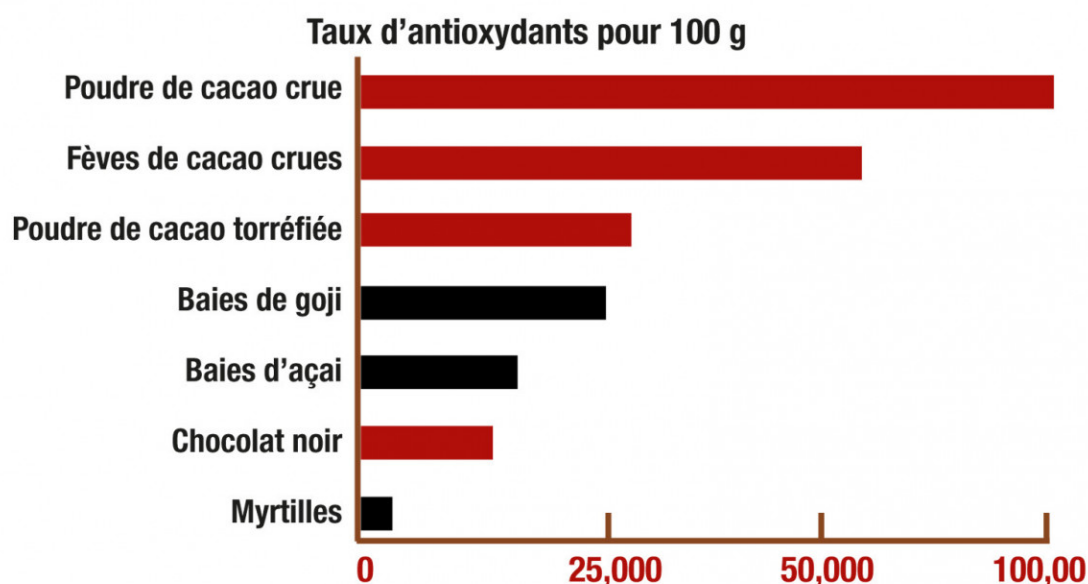
Cette initiative devrait stimuler le secteur agricole et en conséquence relancer la

transformation de ces produits dans le futur parc industriel de Fútila. Le gouvernement provincial a lancé un programme pour organiser des séminaires destinés aux petits et moyens agriculteurs afin qu'ils puissent réactiver la culture des palmiers, du café et du cacao, et ainsi garantir la production et transformation de ces produits pour réduire les importations.

Bonne raison n°1 : le chocolat noir est un antioxydant

Le chocolat noir est source de magnésium, de phosphore et de potassium. Il a également des teneurs intéressantes en vitamine D et en vitamine B9. A noter que seul le chocolat à 70% minimum de cacao est riche en magnésium (206 mg pour 100 g) et en fibres (100 g apporte 12,6 g de fibres), participant ainsi à la couverture des besoins journaliers (*Source : Ciqua 2013*).

Le cacao, composant du chocolat noir fait de cet aliment l'un des plus riches en flavonoïdes. Ces derniers sont des antioxydants appartenant à la famille des polyphénols, connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires dans l'organisme. Ils contribuent ainsi à lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Par ailleurs, les antioxydants du chocolat ont la capacité d'empêcher l'oxydation du "mauvais" cholestérol (LDL) qui le rendrait encore plus nocif pour les vaisseaux, prévenant ainsi l'altération des parois artérielles. Le cacao aurait également un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire. Les polyphénols qu'il contient ont pour effet de "fluidifier" le sang, de dilater les vaisseaux, de faire baisser la tension artérielle... Enfin, les propriétés antioxydantes du cacao sont plus élevées que celle du thé noir, du thé vert et du vin.



* US department of Agriculture/Journal of American Chemical Society and Brunswick Laboratories MA, USA

Bonne raison n°2 : le chocolat est bon pour le moral et anti-stress



On attribue aux composants du chocolat de bons effets sur le psychisme. Les substances toniques présentes, comme la caféine, stimulent l'organisme tandis que le magnésium limite les effets du stress. Le chocolat contient aussi du tryptophane (acide aminé) précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur qui intervient dans les circuits de lutte contre la douleur. Elle améliore l'humeur, diminue l'anxiété, contribuant à une sensation d'apaisement et de bien-être. Déguster du chocolat induit une sécrétion d'endorphines, source d'euphorie.

VEA souhaite une belle dégustation à tous ses lecteurs gourmands!

Sources: *Sciences et Avenir*, 3-bonnes-raisons-de-ne-pas-se-priver-de-chocolat_101544 et Angop article du 27 02 2018



Casa dos Frescos

[Lire plus »](#)



Intermarket

[Lire plus »](#)



Candando Talatona

[Lire plus »](#)



Kero

[Lire plus »](#)

Le mercredi 28 mars 2018 à 10:00 . Classé dans [Santé](#), [Économie](#), [Information](#). Vous pouvez suivre toutes les réponses à ce billet via le [fils de commentaire \(RSS\)](#). Les réponses sont closes en ce moment, mais vous pouvez faire un [trackback](#) depuis votre propre site.