

Chercher

Le **cacao** est un aliment extrait des fèves de cacao, qui sont les graines séchées d'un arbre appelé [cacaoyer](#) ou [cacaotier](#).

Cabosses et fèves de cacao

Le fruit du cacaoyer s'appelle la cabosse. Le mot cabosse provient de *caboche* (= tête). À l'extérieur, la cabosse est jaune orangé.

Quand on l'ouvre, on découvre 5 rangées de graines qui sont bleues, gluantes.



Un enfant travaille à trier des graines de cacao.

- Cabosses de cacaoyer
- Cabosse coupée montrant les 5 rangées de fèves (graines)
- Cabosse ouverte, avec les fèves gluantes à l'intérieur.

Les graines de cacao sont d'abord séchées au soleil. Il y a une [fermentation](#), et on obtient des fèves de cacao. Les fèves sont ensuite brûlées : c'est la [torréfaction](#), qui donne le goût du [chocolat](#). Ensuite, ces fèves sont cassées et broyées, pour être transformées en pâte de cacao.

La pâte de cacao est séparée en deux :

- d'une part, on extrait le beurre de cacao qui est une matière grasse, blanche ;
- d'autre part, on obtient le tourteau, substance de couleur marron, qui est réduite en poudre de cacao.
- Les fèves sont mises à sécher, par exemple devant la maison...
- ... puis elles sont torréfiées et exportées partout dans le monde...

- ... ou bien broyées et sucrées pour en faire un [chocolat](#) local.

Mieux voir en détail...

- [La cabosse, une baie particulière](#) : toutes les phases de la culture et du traitement des fruits du cacaoyer.

Brève histoire du cacao

Le cacaoyer ou cacaotier est un arbre que les Européens ont découvert en [Amérique](#). Les [Aztèques](#) et les Mayas cultivaient des cacaotiers en [Amérique centrale](#). Le mot cacao vient d'ailleurs du mot *cacahuatl*, qui est le nom de cette plante dans la langue [nahuatl](#)🔗. Chez ces peuples précolombiens, le cacao était consommé avec de l'eau et du maïs. Cette boisson, ancêtre du [chocolat](#) chaud, était amère. Les Aztèques considéraient le cacaotier comme un arbre sacré. Ces cultures de cacaotier ont été découvertes par les Espagnols. Le cacao a été rapporté en Europe à partir du XVII^e siècle.

En [Europe](#), le cacao fut d'abord consommé avec de l'eau chaude et du sucre. Il faut attendre le XIX^e siècle pour que les Suisses inventent les tablettes de chocolat, faites de cacao et de sucre. Les différentes machines utilisées pour extraire le beurre de cacao furent inventées pendant la [Révolution industrielle](#).

Des cultures de cacaotiers furent implantées en [Afrique](#). Il ne peut être cultivé dans les régions équatoriales et humides. C'est maintenant l'Afrique qui est le premier producteur de cacao. Chaque année, la [Côte d'Ivoire](#) produit 1,5 millions de tonnes de cacao (le tiers de la production mondiale). C'est le premier pays producteur. Le deuxième pays producteur est le [Ghana](#). Le cacao est surtout produit pour être exporté en Europe et en [Amérique du Nord](#). Les [États-Unis](#) consomment le tiers du cacao produit dans le monde. Puis viennent la France, l'Allemagne et le Royaume-Uni, qui en consomment un autre tiers.

Le cacao dans les aliments

En [Europe](#), le cacao est utilisé surtout dans des [desserts](#), des [bonbons](#), ou des tablettes de [chocolat](#). Le cacao intervient par exemple dans la recette de la [forêt noire](#), de la [religieuse](#), des [éclairs](#) au chocolat... Le cacao peut être mis en poudre sur un gâteau. Mélangé avec du [lait](#), le [chocolat](#) peut être vendu sous forme de tablettes ou de barres. À [Pâques](#), dans le monde de tradition chrétienne, on offre et on mange des œufs en chocolat, ou une figurine comme un poisson, une poule ou une cloche : selon une tradition, les parents disent à leur enfants que ce sont les cloches parties de Rome qui les ont apportées.

En [Amérique du Sud](#), on utilise le cacao dans des sauces pour accompagner de la viande, comme la [dinde](#).

Cacao et santé

Contrairement aux idées reçues, le cacao est excellent pour la [santé](#). Car dans le cacao il y a du fer. Il aide à bien grandir, et aux [os](#) de bien se développer. C'est bon pour le [squelette](#). Il aide aussi à se sentir mieux moralement, et diminue le [stress](#). C'est pourquoi il est recommandé de boire du [chocolat](#) le matin.

Attention tout de même : l'abus de cet aliment très énergétique peut être cause d'obésité.

Notes et références

- ↑ [CNRTL : Cabosse](#)
- ↑ [Informations sur le marché mondial du cacao](#)