



MIKE AND BECKY

Mike and Becky, tu ne connais pas ? Derrière ce nom se cachent deux amoureux du chocolat qui réalisent un travail fantastique « bean to bar », de la fève à la tablette. Ici, il n'est absolument pas question de chocolat transformé à partir d'un produit de couverture, non, toute la production est maîtrisée de la fève à la tablette ! Leur boutique est située avenue Brugmann, à deux pas du centre Champaca... Et voici l'histoire de cette belle rencontre.

Hier, j'ai participé au magnifique marché de Noël organisé chez Champaca. Si tu ne connais pas, Champaca, c'est un centre de bien-être où des thérapeutes de toutes disciplines se partagent des cabinets dans une ambiance zen et apaisante. Catherine, la directrice du centre, a imaginé rassembler des exposants mus par une même passion : le travail artisanal, fait avec passion et distillé avec amour. Le genre d'événement où tu te dis que le monde est beau et peuplé de belles personnes. J'avais préparé des tonnes de pots de citrons confits. Et même si je n'en ai pas vendu autant que j'en avais préparés, j'ai rencontré des gens fantastiques avec des parcours de vie atypiques et des histoires passionnantes. Et ça, les belles histoires, j'adore. A commencer par celle de Björn et Julia de Mike and Becky. Le temps du marché, Björn était mon voisin de stand, et je n'ai pas pu résister à ses chocolats délicieux.

L'histoire de Mike and Becky est un conte moderne : Julia et Björn, respectivement Russe et Allemand, vivent à Bruxelles depuis une quinzaine d'années et, comme pour tous les Belges, d'origine ou d'adoption, le chocolat fait partie de l'alimentation de base. Lors d'un voyage à Prague, ils tombent sur un bar à chocolat chaud, avec des fèves de différentes origines. Ils trouvent le concept extra, et se rendent compte qu'un tel endroit est pour ainsi dire inexistant à Bruxelles, capitale du pays du chocolat ! Arrivés à un moment de leur existence où il faut faire un choix : continuer dans la même voie encore pour deux décennies ou plus, ou opérer un tournant majeur, la seconde option est envisagée sérieusement. Ils se lancent dans l'aventure : fabriquer un chocolat sans arômes artificiels, émulsifiants ni ganaches, mais avec des ingrédients bio et un sucre naturel, non raffiné, et équitable ! Au début, ils vendent exclusivement via leur site internet, et ensuite, ils ouvrent leur boutique sur l'avenue Brugmann, où, paraît-il, le chocolat chaud est un must incontournable et qui figure en tête de ma liste des beaux endroits à tester.

Le nom, Mike and Becky, est la contraction de leurs noms de famille (Björn Becker et Julia Mikerova), donc, comme dirait Björn avec beaucoup d'humour : « je suis Becky et Julia est Mike ».



Les tablettes sont emballées dans des magnifiques pochettes en carton au design irrésistible, et petite touche écolo supplémentaire : si tu ramènes la pochette lors de ton prochain achat, tu bénéficies d'une réduction de 0,50 €.

La générosité de Björn et de Julia se ressent aussi dans leur ouverture à d'autres chocolatiers du monde entier. Ces derniers sont d'ailleurs largement mis en valeur, non seulement dans leur boutique, mais aussi dans la box « chokola club » qu'ils ont lancée. Tous les deux mois, tu reçois une boîte avec 5 à 7 tablettes de chocolat provenant de fabricants « bean to bar » du monde entier. Infos concernant cette action : www.chokolaclub.com.

Un concept pensé et exécuté dans les moindres détails, avec un seul et même leitmotiv : proposer des produits de qualité pour que tous les intervenants soient contents de prendre part à l'aventure (du producteur de fèves, à Julia et Björn, jusqu'au consommateur final).

J'ai craqué pour trois variétés : République Dominicaine (mon préféré), Inde et Belize.

A la question : « est-ce parfois difficile de travailler à deux ? », Björn répond : « les plus belles journées au travail sont celles passées avec Julia ! »

Mike and Becky

Avenue Brugmann 243 - 1180 Bruxelles

+32 498 44 06 40 - www.mikeandbecky.be



LE CHOCO DÉLICE DU MINI SCEPTIQUE

Revenu de deux semaines de vacances loin de sa maison, le mini sceptique a déboulé dans la cuisine en proposant une après-midi cuisine. Très surprise et très heureuse de l'initiative, je lui ai laissé le choix des recettes et de la procédure à suivre. Il a choisi de réaliser son propre choco qu'il a nommé le choco délice. Je t'avais déjà proposé deux versions de pâte à tartiner au chocolat [ici](#), ou encore [ici](#), mais celle-ci goûte plus la noisette.

Il y a quelques semaines, le mini sceptique est revenu de la librairie avec, sous le bras, le livre de Martine Fallon dédié aux enfants. Mais le temps passant à toute vitesse, nous n'avions pas encore eu l'occasion de tester les recettes. Ces derniers temps, il semble de plus en plus intéressé à la cuisine. Tout a commencé quand un chef est passé en classe, ils ont préparé une salade avec des légumes oubliés qu'ils ont goûtés crus... ensuite, je suis moi-même allée animer un atelier autour des petits-déjeuners et tout cela lui a donné très envie de participer à un stage de cuisine et à s'entraîner au préalable.

Il a tout réalisé lui-même, y compris la photo de couverture de cet article... Fier de lui, il a emmené son bocal de choco partout, y compris en vacances en France... persuadé que nos voisins ne connaissent pas ce délice.

Nous avons quelque peu customisé la recette.

Ingrédients pour 2 bocaux (de la contenance d'un pot à confiture)

200 ml de lait végétal (nous avons utilisé du lait riz-amandes)
100 gr de noix de cajou trempées de 6 à 12 heures et rincées
1/2 c à c de poudre de vanille
4 c à s de miel
2 c à s de poudre de cacao
4 c à s de poudre de noisette
2 c à s de purée de noisette
1/4 de tasse de beurre de cacao fondu au bain-marie



Mixe tous les ingrédients ensemble sauf le beurre de cacao que tu ajoutes en filet pendant que le blender est en marche. Ensuite, transvase le mélange dans un bocal en verre et laisse-le prendre au frigo pendant quelques heures (le beurre de cacao va figer l'ensemble de la préparation).

Dès la rentrée, je vais proposer, comme thème ponctuel, un atelier autour de la boîte à tartines. Les enfants pourront t'accompagner (ou pas) et nous aborderons ensemble des solutions pour remplacer l'éternel sandwich thon mayo ou les tartines jambon fromage... Dans le courant de l'année, je reprogrammerai aussi un atelier autour des petits-déjeuners...

[Reste connecté !](#)

Si tu veux être tenu au courant régulièrement de ce qui se passe dans ma cuisine, inscris-toi à la [newsletter...](#)

Et puis, le cycle de 5 cours t'attend également. Les inscriptions, c'est par [ici](#)



ZAABÄR – UN ATELIER TOUT CHOCOLAT

Bruxellois ou non, tu connais probablement le chocolatier Zaabär si tu te balades parfois du côté de la chaussée de Charleroi. Une grande vitrine donne sur la rue, à travers laquelle tu peux souvent apercevoir des artisans chocolatiers en herbe tenter de créer pralines et autres mendiants sous le regard sévère mais non moins compatissant du maître chocolatier.

Je suis Zaabär depuis le début car j'apprécie particulièrement son concept et son image et en plus, l'atelier est situé juste en face de chez Mmmmh! où j'aime bien flâner. J'ai eu la chance de m'y rendre jeudi dernier avec une poignée d'autres blogueurs pour un atelier chocolat et cette fois-ci, c'est nous qui avons animé la vitrine !

J'avais bien envie de te proposer une recette avec le chocolat Zaabär comme l'ont magnifiquement exécuté Greg de [Cook'n roll](#) et Giusi de [Like pie in the sky](#) mais j'ai préféré croquer goulûment dans les plaquettes de chocolat en lisant leurs belles recettes que d'en créer une moi-même. Tu connais certainement cela : il y a des périodes chocolat et des périodes moins chocolat. Disons que je traverse la première... Du coup, cet atelier tombait à point nommé pour assouvir cette pulsion chocolatière.

Et il faut dire que tu as vraiment envie d'en manger : tout l'univers Zaabär est là pour te rappeler que tu es faible devant le dieu cacao et que tu ne ressortiras pas de là avant d'avoir goûté à toutes les tentations de cet éden qui s'offre à toi. Aaargh, rien qu'à y repenser, j'irais bien y refaire un tour...



Nous avons fabriqué, de nos petites mains, des truffes, des mendiants et une tablette de chocolat et nous sommes tous repartis avec nos créations que j'ai fait goûter chez moi sous le regard ébahi du mini sceptique.

L'atelier peut être privatisé, si tu veux mesurer tes talents à ceux de tes amis par exemple ou à ceux de ton patron, mais des cours libres y sont aussi organisés le samedi matin. Enfin, les enfants ne sont pas oubliés puisque tu peux y planifier l'anniversaire de ton adorable descendance à partir de 7 ans avec ses adorables copains qui, cette fois, ne repeindront pas les murs de ton salon, mais ceux de l'atelier Zaabär, une super idée, n'est-ce pas ?

Zaabär, tout comme la plupart des chocolatiers, utilise du chocolat de couverture (en y réfléchissant bien, seuls Marcolini, Benoit Nihant, Laurent Gerbaud et Jean-Philippe Darcis torréfient leurs fèves si je ne me trompe pas). A ce chocolat sont ajoutées des épices qui en font la signature de Zaabär . Ce que j'ai particulièrement apprécié, c'est la grande variété de chocolat noir. Parmi mes préférés, j'ai pointé celui aux noix de macadamia, ou encore à la cannelle et enfin, aux fèves de tonka. Si tu vas sur place, tu peux goûter tous les chocolats avant de les acheter. Attention à l'indigestion ! Autre petit détail que je trouve ludique, les chocolats sont emballés sous vide, ce qui donne à la tablette de chocolat, non seulement un chouette look, mais surtout garantit une fraîcheur de très longue durée !



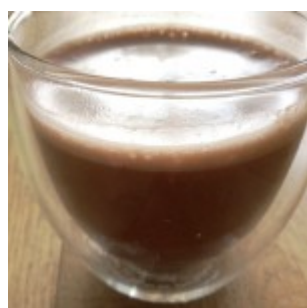
Comme j'ai vécu le moment intensément, j'ai bien sûr oublié de prendre des photos pendant l'atelier pour pouvoir t'en parler correctement. Heureusement, d'autres blogueurs, très sympas, ont documenté leurs propos bien mieux que moi. Alors, tu peux toujours jeter un œil sur [Ma blog attitude](#) ou encore sur les [Miams de Mathilde](#)... J'adore ces rencontres entre blogueurs !!

Bref, si comme moi tu es à la recherche de goûts qui changent pour traverser tes crises chocolatières, je te conseille vivement d'aller faire un tour chez Zaabär.

Zaabär

Chaussée de Charleroi 125 - 1060 Bruxelles

Tél. : 02 533 95 80 - [Site](#) et boutique en ligne



UN CHOCOLAT CHAUD RÉCONFORTANT !

Puisque l'hiver a visiblement décidé de s'installer, nous n'allons pas nous laisser abattre par le froid. Une bonne boisson chaude, réconfortante, tombe à pic en ces temps frileux, comme ce chocolat chaud préparé uniquement avec de très bons nutriments qui te donneront de la bonne énergie.

Il est excessivement simple à préparer ce chocolat chaud, et bien plus léger que son lointain cousin au lait de vache, souvent lourd et indigeste. Je rencontre, autour de moi, de plus en plus de gens qui sont intolérants ou carrément allergiques au lactose. Rien de bien étonnant à cela, les produits laitiers actuellement consommés sont tellement transformés que les ancêtres de nos ruminants doivent en beugler de dégoût.

Il est difficile, voire impossible selon l'avis de certains, de se passer des produits laitiers tellement leur consommation est ancrée dans notre manière de nous alimenter. Oui, mais lorsque des solutions plus digestes sont proposées, le sevrage semble du coup moins compliqué. Je ne te cache pas que je regarde toujours de façon aussi gourmande un bon plateau de fromage sur lequel je craque à de rares occasions. Un peu de volonté, une dose d'imagination, et hop, adieu ballonnements et inconvénients liés à cet indigeste jus blanc ! On dit souvent qu'il faut consommer des produits laitiers pour avoir sa dose de calcium journalière mais savais-tu que le calcium n'est pas assimilé par notre organisme s'il est accompagné de graisses ? Donc, le calcium contenu dans les produits laitiers n'est pas assimilable... Mon but ici n'est pas d'essayer de te convaincre de ne plus consommer de produits laitiers, mais simplement, si tu es victime d'inconfort au moment de leur digestion, tu peux toujours te faire plaisir avec de bons laits végétaux !

Allez, assez bavardé, que met-on dans ce délicieux cacao ?

1 tasse de noix de cajou trempées (minimum deux heures, tu peux les faire tremper la veille pour le lendemain sans souci)

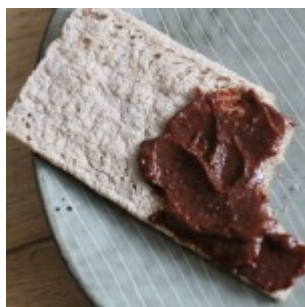
3 tasses d'eau chaude (de la bouilloire pour que le mélange reste chaud plus longtemps)

1 grosse c à c de cacao cru (tu peux en ajouter si tu trouves que ce n'est pas assez « chocolat »)

3 dattes et un peu de miel (rectifie en fonction de ton goût pour le sucré)

Tu mixes le tout et tu verses dans une tasse. Une petite mousse s'est formée sous l'action du robot qui n'est pas sans me déplaire.

Alors, quelles sont tes résolutions alimentaires pour cette nouvelle année ?



LE CASSE-TÊTE DU PETIT-DÉJEUNER – PART II : MON CHOCO

Je ne suis pas une grande addict de chocolat, mais quand l'envie se fait sentir, l'ingestion d'un produit aux saveurs chocolatées est imminente, voire urgente. Je pensais ce genre d'envie appartenir au passé depuis que je ne mange plus de sucre, mais il y a quelques jours, le furieux démon appelé choco a refait son apparition. Alors, j'ai décidé de mettre en pratique une recette que j'avais préparée mentalement pour le jour où ce genre de situation se présenterait.

Il est bien clair que ma recette ne contient ni lactose, ni huile de palme, ni sucre... sinon l'exercice ne serait pas intéressant et j'aurais comme un sentiment de déjà vu.

J'ai employé plusieurs purées différentes, mais si tu en préfères l'une plutôt que l'autre, tu peux toujours la remplacer.

Voici les ingrédients dont tu as besoin :

- 1 c à c de purée d'amandes complète
- 2 c à c de purée de cajou
- 2 c à c de purée de noisettes
- 2 dattes medjool
- 1 c à c de poudre de noisettes
- 1 c à c de miel

Les dattes medjool, ce sont des dattes plus grosses que les autres, plus moelleuses aussi. On les utilisera régulièrement comme sucrant. Ici, je les ai fait tremper quelques heures pour les attendrir encore plus, mais tu peux éviter cette étape. On trouve ce type de dattes dans les magasins bio, souvent en vrac.

Si tu n'as pas de poudre de noisettes, tu peux toujours mixer des noisettes entières. Sinon, la poudre de noisettes se trouve facilement dans les magasins bio tout comme les différentes purées.

Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Cette petite merveille se conserve au frigo dans un récipient fermé une bonne semaine.

A déguster sans modération !