Col·lecció QuèViures, 11
Receptes irresistibles de xocolata

Edicions Sidilla SL
La Bisbal d'Emporda 17100
info@edicionssidilla.cat
www.edicionssidilla.cat
Títol original: Mes irrésistibles recettes au chocolat!
Terre Vivante, 2022
© del text i de les fotos: Marie Chioca
© de la traducció: Mariona Cortadellas
©d'aquesta edició: Edicions Sidillà
Disseny: J. Pujadó
Correcció: Xavier Cortadellas
Primera edició: Octubre 2026
Edicions Sidillà és soci protector d'Amics de la Bressola
Aquest llibre s'ha imprès a la Impremta Pages, d'Anglès (la Selva)
ISBN: 979-13-991416-4-1
Dipòsit legal: GI 1125-2026
La traducció d'aquest llibre ha comptat amb el suport de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura



Tots els drets reservats. Si voleu fotocopiar parcialment aquest llibre, feu-ho legalment contactant amb CEDRO: 932720445 o cedrocat@cedro.org

Marie Chioca

Receptes irresistibles de xocolata

Traducció de Mariona Cortadellas

edicions Sidillà

La Bisbal d'Empordà, 2026



Sumari

9 Introducció
11 Els millors amics de la xocolata
16 Consells pràctics
20 **Bons pastissos de xocolata**
22 Fondant intens de xocolata a l'estil del cafè irlandès
25 Fondant de mel, taronja i espècies de galetes speculoos[1]
28 Pa de pessic de mel i avellana
31 Pastís «intens de xocolata»
34 Pastís italià bicolor de limoncello
37 Bon pastís «inconfessable» de xocolata (... i de carbassó)
40 Braç de gitano de xocolata i mandarina
44 Brownies de praliné molt lleugers (sense mantega ni farina)
47 *Layer cake* (pastís de capes) de coco i xocolata i crema de te blanc
54 Charlotte de xocolata negra amb un toc de pebre d'Ezpeleta
57 Cupcakes de carbassa
61 El «bany de fang» dels tres porquets

1 Galetes molt apreciades a Bèlgica. A casa nostra es comercialitzen amb el nom de Lotus. [Nota de la traductora]

68 **Fruita i xocolata**
70 Postres fondants de maduixa i xocolata
73 Terrines de bosc negre amb cireres fresques
77 Bavaresa Bella Helena
80 Mousse sorpresa amb coulis de fruites d'estiu
83 Pastissets semifreds de vainilla i figa fresca
86 Fondue de xocolata
89 Cassoletes de gerds amb ganache intensa
92 Pastís Sacher reinterpretat amb albercocs frescos
96 Brownie-clafotís amb aroma de fava tonka
100 **Berenars ben llaminers**
102 Muffins grossos de «triple xocolata» (que cuiden la línia)
104 Galetes de xocolata, pacanes i flor de sal
108 Crema per untar de xocolata i avellana (vegana)
110 Trena de brioix de xocolata
113 Xocolata calenta ben escumosa amb llet d'ametlla
114 Xocolata calenta ben espessa a la italiana
115 Beguda d'avellana «casolana» amb xocolata crua
118 Pastís en tassa individual, fet ràpid i ben fet
121 Galetes «panda»
124 Muffins «alta costura» al vapor
128 **Mousses, cremes, flams i postres**
130 Crema-mousse vegetal de xocolata

133 Mousse intensa i lleugera de xocolata
136 Crema de postres per als infants
139 Crema de postres «per a grans» Grand Marnier
142 Gelat intens de xocolata (sense geladora)
144 Flamets de xocolata amb aroma de coco
146 Suís, versió vegana
149 Tiramisú lleuger de xocolata
152 Illes flotants de xocolata, vainilla i caramel
155 Postres gelades tipus torró de xocolata
158 Gotets de xocolata i menta amb te verd
162 **Cucades i bombonets**
164 Llonganisses de xocolata
167 Tarongetes i gingebretes
170 Piruletes de xocolata i galeta de coco
173 Trufes veganes de xocolata crua
176 Mendiants de Nadal de xocolata crua
179 Pastís de caramel de mongetes azuki
182 Índex



Introducció

Xo-co-la-ta.

4 síl·labes i ja es dibuixa al teu rostre un somriure tenyit de golafreria… Tan seductora amb el seu vestit fosc, la xocolata sap, segons el moment, ser cruixent, brillant, agradable, fluida, fondant, cremosa, esponjosa, trufada… Com resistir-s'hi?

Però, de fet, per què resistir-s'hi? Quan es tria ben negra, de bona qualitat i es consumeix amb moderació, la xocolata és molt valuosa per a l'organisme: rica en magnesi, zinc, potassi, ferro, manganès i coure, a més presenta un contingut en flavonoides més elevat que el te verd o el vi negre, cosa que li confereix propietats antioxidants. Tanmateix, com que caldria tot un llibre per descriure els beneficis de la xocolata de qualitat per a la salut, i com que l'obertura d'aquest llibre segurament ja t'ha despertat la gana, passarem directament a les «coses serioses»: cuinar i degustar la xocolata.

I no és tan senzill, perquè si obres un llibre de pastisseria, mira de trobar ni que sigui una sola recepta en què els beneficis de la xocolata no quedin ofegats en un excés de mantega, nata, farines refinades o sucres de mala qualitat! Fins i tot el nostre paladar, de vegades, té dificultats per retrobar en els pastissos i postres dels millors pastissers o restaurants una mica de la profunditat i la potència d'aquesta meravellosa xocolata… És tan maltrac-

tada, tan empobrida en aquestes preparacions massa dolces que n'anul·len tot el caràcter, en frenen la generositat i maten el sabor a cop de sucrera!

A mi m'agrada cuinar la xocolata d'una altra manera: respectant la seva personalitat, deixant que s'expressi tota la seva riquesa i la complexitat de la seva aroma. Amb ingredients sans, ecològics, deliciosos i nobles, que són per a ella veritables aliats (i per a nosaltres també, és clar…)

Els millors amics de la xocolata

Com que es poden fer postres magnífiques de xocolata sense haver de saturar-les de greixos dolents o sucres refinats, aquí tens una petita mostra d'aquests ingredients saludables que combinen amb la xocolata creant equilibris molt deliciosos de textures i de sabors.

✓**El puré d'avellanes** és imprescindible en els pastissos de xocolata: n'atenua la intensitat amb exquisides notes de praliné, amoroseix les preparacions, fa flonjos els pastissos.

✓**La pasta d'ametlles**, tot i tenir una textura una mica més enganxosa, crea combinacions de sabor delicioses en postres de xocolata d'inspiració italiana, especialment amb cafè. La pasta d'ametlla blanca és més adequada per a textures fines com cremes o postres, mentre que la integral, més gustosa, és ideal per a masses de pastissos o galetes.

✓**La pasta d'anacards** pot ser també una bona opció, tot i que és una mica més cara. Pel que fa a la pasta de festucs, l'olor és subtil, però malauradament és un petit «luxe» que cal utilitzar amb moderació.

✓**L'oli de coco verge** enriqueix el gust de la xocolata amb gustos específics i afruitats, i aporta a les cremes i ganaches una cremositat que pot fer ombra a la mantega.

✓**Els brics de cremes vegetals**, principalment les cremes d'ametlla, de civada, de soja o de coco permeten obtenir textures ben cremoses, sense aquell efecte, a vegades una mica pesant i desagradable, de la nata de vaca.









✓**Les begudes vegetals** d'avellana, d'ametlles i de soja (principalment la de soja i vainilla) aporten una dolçor més suau que la llet de vaca, que de vegades pot ser massa agra i massa marcada per combinar bé amb la xocolata.

✓**El tofu sedós**, tot i ser poc atractiu per ell mateix, esdevé molt discret quan es tritura amb xocolata i crea textures sorprenentment lleugeres, cremoses i fondants.

✓**Els edulcorants saludables i alternatius**, com el xarop d'atzavara, la mel, el xarop d'auró, el sucre de coco o el sucre de canya no refinat, endolceixen les postres de xocolata aportant sabors complexos i equilibrats, al mateix temps que cuiden la salut.

✓**Els fruits secs** (nous, avellanes, anacards, ametlles, festucs, nous del Brasil…) són des de sempre els millors còmplices de la xocolata en totes les seves formes!

✓**Els olis essencials ecològics** (mandarina, taronja, menta, llimona, aranja, bergamota, etc.) aporten una «petita nota màgica» que encisa el paladar.

Algunes **fruites** com el gerd, la pera, la cirera, la maduixa, els cítrics, el plàtan o l'albercoc combinen especialment bé amb la xocolata, sempre que siguin ben madurs i de temporada.

Atenció: contràriament al que sovint es pensa, les pastes d'oleaginoses no poden substituir la mantega en la mateixa proporció en una recepta. Caldrà ajustar-hi sempre les quantitats, ja que tenen una textura diferent: més greixosa, més densa i amb menys aigua que la mantega fosa. Però, un cop ben dosificades i lleugerament fluïdificades amb una mica de llet, el resultat és sovint exquisit, i rivalitza perfectament amb les receptes amb mantega.

De la mateixa manera, algunes hortalisses com ara el carbassó o la carbassa (sí sí…) aporten un toc sorprenent a les postres de xocolata i deixen bocabadats fins i tot els més escèptics!

Pel que fa a les **espècies**, si la vainilla continua sent indiscutiblement la reina, la xocolata també lliga molt bé amb notes de canyella, gingebre, pa d'espècies… i pebre d'Ezpeleta.

Els amants dels gustos intensos no dubtaran a afegir-hi un toc de **cafè**.

Alguns **alcohols o licors** com el rom, el Grand Marnier, el Cointreau, l'amaretto, la pera Williams, el kirsch o el limoncello ja han demostrat sobradament el seu valor: una sola gota pot transformar unes postres... Però la xocolata també lliga amb certs alcohols més sorprenents com un bon whisky, el licor de Chartreuse verd, o el Génépi, un licor d'herbes, ja que creen harmonies més originals i alhora també captivadores.

Finalment, voleu saber un petit secret? Són estranyes les postres de xocolata on no s'afegeixi un petit polsim de sal… Proveu-ho, us convencerà!

❀ Triar bé la xocolata, conservar-la correctament.

Com més negra és la xocolata, més beneficiosa és per a la salut. Després, tria-la sobretot segons els teus gustos, ja que hi ha grans diferències de gust entre marques, orígens i barreges de varietats. Les receptes d'aquest llibre s'han elaborat principalment amb xocolata negra de cobertura al 70% de cacau, però pots utilitzar-ne una del 65% si ets més llaminer, o una del 85% si t'estimes més sabors més intensos. Cal tenir en compte que com més cacau té la xocolata, menys sucre conté però més mantega de cacau incorpora. Això vol dir que una ganache amb xocolata del 85% serà més consistent i espessa que una feta amb xocolata del 60%. Per tant, és millor no allunyar-se gaire dels percentatges indicats a les receptes. La xocolata s'ha de conservar al voltant dels 18 °C, lluny de fonts de calor, però **mai a la nevera**, ja que els canvis de temperatura la fan malbé: es torna opaca, polsosa i blanquinosa.

❀ La xocolata crua

Abans era molt poc coneguda, però el concepte de xocolata crua s'ha popularitzat molt en la cuina saludable. Com que no ha estat torrada, es considera encara més beneficiosa per a la salut, fins al punt que alguns la classifiquen com a «superaliment». Es pot trobar en forma de cacau en pols, mantega de cacau, *nibs* (bocins de grans de cacau) i a vegades fins i tot en forma de xocolata. El seu sabor és excepcional, tot i que malauradament és força cara.