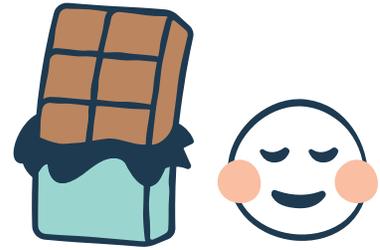


DÉGUSTATION SENSORIELLE DE CHOCOLAT



1. PRENEZ UN MORCEAU DE CHOCOLAT

Avec quelle main l'avez-vous pris ? Changez de main pour utiliser la moins habituée à tenir la nourriture.

2. SENTEZ VOTRE CHOCOLAT

Que ressentez-vous ? Répondez à la question dans votre tête.

Humectez vos lèvres et frottez-y le chocolat : que ressentez-vous ? C'est crémeux ? Mou ? Doux ? Sucré ? Pensez-y, vous allez maintenant déguster un bon morceau de chocolat... laissez-vous aller à vos émotions... que ressentez-vous ?

3. PRENEZ-EN UNE BOUCHÉE SANS LA MÂCHER

Gardez le chocolat dans la partie avant de la bouche. Laissez-le se réchauffer et fondre lentement.

Promenez ensuite cette bouchée dans une joue, puis dans l'autre... quelle sensation avez-vous ? Est-ce velouté ? Collant ? Savoureux ? Crémeux ? Rassasiant ? Riche ? Qu'en dites-vous ?

Si vous n'avez plus de chocolat, prenez-en un autre morceau... étendez-le sur vos dents... faites-le rouler jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Explorez avec votre langue les moindres recoins de votre bouche où vous avez étendu du chocolat... prenez conscience des sensations que vous éprouvez pendant que vous récupérez tout le chocolat que vous avez laissé dans votre bouche... que ressentez-vous dans vos joues ? Sur vos dents ? Sur vos gencives ? Est-ce agréable ?

4. PRENEZ UNE GORGÉE D'EAU, PUIS UN AUTRE MORCEAU DE CHOCOLAT

Tenez-le entre vos doigts et léchez-en les contours... sentez-le à nouveau...

Placez le chocolat sous votre langue et laissez-le fondre lentement. Passez-y le bout de la langue de temps en temps pour constater ce qui se produit. Lorsque le chocolat est très mou, étendez-le sur votre palais... préférez-vous cette façon ou la précédente ?

5. PRENEZ UNE GORGÉE D'EAU ET UN AUTRE MORCEAU DE CHOCOLAT DANS VOTRE MAIN

Cette bouchée va subir un traitement très différent.

Mâchez-la et avalez-la très rapidement... est-ce agréable ? Comment comparez-vous cette façon de faire avec les précédentes ? Que préférez-vous ?

C'est souvent de cette façon, c'est-à-dire très rapidement, que les gens mangent du chocolat quand ils se sentent coupables... certaines personnes peuvent toutefois aimer manger leur chocolat rapidement pour le côté croquant sans se sentir coupables.

LORSQUE VOUS AVEZ LE GOÛT DU CHOCOLAT, TENTEZ DE PRÉCISER CE QUI SERA LE PLUS SATISFAISANT POUR VOUS

Aimez-vous le chocolat ? Le préférez-vous noir ou au lait ? Prenez-vous le temps de choisir un chocolat de qualité ? Sous quelle forme le préférez-vous : sous forme de glaçage, de gâteau, de pouding, de barre de chocolat, de chocolat chaud, de crème glacée ? Lorsque vous avez le goût du chocolat, tentez de préciser ce qui sera le plus satisfaisant pour vous, et profitez-en !