

SEMAINE DU GOÛT

LES SAVEURS SONT A L'HONNEUR !

Lundi 11 Octobre :

Le sucré

Tajine de légumes et abricots

Semoule et raisins secs

Yaourt nature

Orange

Le goût sucré provient principalement de l'extrait de betterave sucrière dans les pays tempérés et de la canne à sucre dans les pays chauds. La canne à sucre contient 14% de saccharose alors que la betterave en contient 18%. Le sucre a une saveur qui s'apparente à la douceur, à l'envie. Il procure du plaisir. Il en existe de plusieurs formes : semoule, poudre, brun, cristal, sirop...

SEMAINE DU GOÛT

LES SAVEURS SONT A L'HONNEUR !

Mardi 12 Octobre :

Le salé

Salade batavia vinaigrette

Rôti de porc demi-sel sauce diable

Substitution : Rôti de dinde

Carottes braisées

Fourme d'Ambert

Pomme

Le sel est une ressource inépuisable. On trouve entre 30 et 40g de sel par litre d'eau de mer en moyenne.

Il a de nombreuses vertus :

Il ralentit ou bloque certains développements microbiens.

C'est un conservateur. Dans le passé, beaucoup de choses étaient conservées en saumure (solution d'eau fortement salée).

Il intervient comme révélateur. La viande ou le pain sans sel par exemple sont sans goût. On sale également l'eau de cuisson des légumes pour qu'ils s'imprègnent de cette saveur. Sans le sel, les produits seraient insipides.

SEMAINE DU GOÛT

LES SAVEURS SONT A L'HONNEUR !

Jeudi 14 Octobre :

L'acide

Salade de tomates persillées

Filet de merlu, rondelle de citron

Blé

Fromage fondu

Tarte flan rhubarbe et pomme

L'acidité est un révélateur de goût. On trouve cette acidité dans tous les fruits rouges comme les framboises, certaines variétés de fraises, les cassis, les groseilles et les fruits exotiques comme le fruit de la passion ou l'ananas. C'est aussi le cas des agrumes : orange, pamplemousse, citron, yuzu, certaines variétés de pommes, la rhubarbe sans oublier bien sur le citron. Le citron est utilisé en cuisine, dans les sauces par exemple où il agit comme révélateur de goût et en pâtisserie il a de nombreuses vertus,

On peut mettre du citron dans les pâtes car le citron va désagréger le gluten et la pâte sera moins élastique.

SEMAINE DU GOÛT

LES SAVEURS SONT A L'HONNEUR !

Vendredi 15 Octobre :

L'amer/le piquant

Salade de haricots verts

Steak haché sauce moutarde à l'ancienne

Purée de pommes de terre

Salade de fruits frais

(pamplemousse, ananas, raisins, orange)

On peut trouver l'amertume dans divers produits : le céleri, les asperges, les agrumes (orange, pamplemousse), certaines variétés d'amande, des boissons (la bière par exemple avec le houblon), le café et le chocolat. Pour ces deux derniers produits, elle est dosée en fonction de la torréfaction des fèves de cacao et des grains de café (plus c'est torréfié et plus c'est amer).

Le piquant est ressenti comme une sensation de piqûre ou de brûlure selon l'aliment qu'on mange. Comme par exemple, la moutarde forte qui vas nous piquer la langue, Ou alors, nous avons le piment qui lui va carrément nous faire une sensation de feu dans la bouche difficile à calmer selon la variété du piment. Le piment est un fruit charnu et creux.

Lorsqu'il est petit, de forme pointue et que sa saveur est plus ou moins brûlante, on l'appelle piment. Lorsque le fruit est gros et que sa saveur est plus douce, on l'appelle poivron.