

& Ça change *ma vie* par Caroline Wietzel

La cuisine moléculaire



Technique mais très amusante, elle quitte les grands restaurants et s'invite dans nos cuisines.

C'est quoi exactement ?

Une science qui étudie les phénomènes de transformation dans la cuisine, créée en 1988 par le physico-chimiste français, Hervé This, et le physicien anglais, Nicholas Kurti. De grands chefs l'ont déclinée pour proposer de nouvelles textures, saveurs ou présentations obtenues à partir d'ustensiles et d'additifs jusque-là réservés aux scientifiques et à l'industrie.



A quoi cela ressemble ?

Dans la cuisine moléculaire, on émulsionne, on solubilise, on coagule... et dans l'assiette, ça perle, ça mousse, tout est élastique ou, au contraire, léger comme l'air.



Les ingrédients

L'agar-agar, la carraghénane et la gélatine gélifient différemment les préparations, la lécithine de soja permet de les émulsionner et le sel de calcium de les sphérifier (transformer en perles).



Les ustensiles

La balance et les cuillères doseuses pèsent précisément les additifs. La pipette ou la seringue prélèvent et versent au compte-gouttes des préparations liquides, tandis que le chinois les filtre. Le siphon confectionne les mousses.

Où les commander ?

On peut acheter ces ustensiles et ces ingrédients sur internet, sur les sites www.cuisine-innovation.fr et www.alicedelice.com où ils sont aussi proposés en kit.

Que « moléculer » à la maison ?

On peut se lancer pour réaliser une sphère de yaourt grec, une meringue de bleu d'Auvergne, une chantilly de chèvre, un sirop de carottes... avec le livre « Petit Précis de cuisine moléculaire », éd. Marabout, un site internet www.cuisinemoleculaire.com, des cours payants www.atelierdeschefs.com et www.academiecinqsens.com, par exemple, ou gratuits sur www.agroparistech.fr (il s'agit là de gastronomie moléculaire théorique qui s'adresse plutôt à des initiés).

Mousse de pomme de terre au siphon

Faites une purée avec 250 g de pommes de terre. Ajoutez 125 g de crème liquide à 35 % MG, 100 g d'eau de cuisson, 35 g d'huile d'olive et 1 % d'agar-agar. Mixez tous les éléments à chaud. Filtrez-les au chinois et versez le tout dans le siphon en le maintenant à température ambiante. Mettez sous pression et servez cette chantilly dans un verre avec des copeaux de parmesan.

Recette de Davis Zuddas, chef du DZ'envies à Dijon



Ratatouille light

Elle est toujours trop grasse... sauf si on précuit les dés d'aubergine et de courgette 10 min à la vapeur. On fait revenir des oignons émincés dans une cocotte avec 1 cuill. à soupe d'huile d'olive, puis on ajoute les légumes et un coulis de tomates. On laisse compoter sur feu doux.

So british

Mieux qu'un cake, passez aux muffins. Dans une jatte, mélangez deux œufs avec 120 g de farine, un yaourt de brebis, un demi-sachet de levure et 50 g de beurre fondu. Ajoutez une courgette râpée, deux fromages de chèvre secs émiettés et une bonne cuillerée à café de pesto. Versez la pâte dans les moules à muffins et mettez au four 25 min à 180 °C (th. 6). Pratique pour les pique-niques !

ÇA ME PLAÎT, JE LE FAIS

Crème anglaise parfumée au thé
La crème anglaise, c'est rudement bon quand on décide de la parfumer. Pour cela, faites bouillir le lait avec un sachet de thé earl grey. Non seulement votre crème prendra une jolie couleur ambrée mais aussi son



petit goût fleuri s'accordera parfaitement à la douce amertume d'un moelleux au chocolat noir.

On a la solution

C'est la saison des petits pois. Comment en profiter au maximum ? Nadine F., Diancey.

Frais, ils se prêtent à mille préparations chaudes ou froides. Juste ébouillantés, essayez-les en salade avec des pommes de terre cuites à l'eau et une bonne poignée de persil plat ciselé. Faites-en un velouté que vous passerez au chinois avant de le servir avec une

tuile de parmesan et une chips de bacon grillé. Ajoutez-les dans la pâte d'un cake avec des petits lardons ou dans la gelée d'une terrine de petits légumes. Conservez-les 24 h dans le bac à légumes du réfrigérateur et congelez-les crus, mais écosés.

Adressez-nous vos questions par mail : redaction@modesetravaux.com