الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

OFFICIAL INSTITUTIONAL ARTICLE

Sauces froides — équilibrer la texture et l’acidité

Official article information

Article author
أحمد عصام المعدراني / Ahmed Issam Maadarani

Article number
18

Article code
–

Protection number
–

Scan to verify the article

Reference
—

IUOAMC
International Union Of Arab Master Chefs

Un guide pratique pour choisir une sauce froide et l’ajuster au plat qu’elle accompagne.

Partir du plat

Les légumes-feuilles se prêtent à un assaisonnement léger qui répartit les saveurs sans alourdir les feuilles. Les légumes grillés et les légumineuses supportent une sauce plus épaisse, comme le tahini détendu à l’eau et au citron. Déterminez d’abord le rôle de la sauce : apporter de l’acidité, lier les ingrédients ou donner de l’onctuosité.

Deux formules de départ au poids

Pour la sauce au citron, commencez avec 45 g d’huile d’olive et 15 g de jus de citron. Fouettez, puis salez progressivement. Pour la sauce au tahini, commencez avec 40 g de tahini, 20 g d’eau et 10 g de jus de citron. Ajoutez l’eau par étapes jusqu’à la consistance voulue. Notez la quantité réellement utilisée, car l’épaisseur du tahini varie.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

Goûter une bouchée complète

Répartissez la même quantité de légumes dans deux assiettes et ajoutez la même quantité de sauce. Changez un seul élément entre les deux préparations, par exemple la quantité de citron. Comparez l’acidité, l’enrobage des légumes et le liquide qui reste au fond de l’assiette. Le tahini contient du sésame.

Distinguer les mesures en masse et en volume

Cette fiche utilise les grammes. Le rapport 3:1 est ici un point de départ en masse, tandis que d’autres références peuvent l’exprimer en volume. Les deux méthodes ne sont pas équivalentes. Notez la méthode et la masse de chaque ingrédient pour pouvoir reproduire la comparaison.

Vérifier l’enrobage et la stabilité

Pesez 50 g de légumes suffisamment égouttés par échantillon. Ajoutez 8 g de sauce à chacun et mélangez de la même manière. Observez l’enrobage immédiatement, puis le liquide au fond de l’assiette après deux minutes. Si l’huile se sépare dans le récipient au repos, fouettez de nouveau avant de peser.

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

Fiche d’observation

Élément	À consigner
Enrobage	irrégulier, homogène, excessif
Intensité de l’acidité	1 faible à 5 forte
Liquide libre	absent, faible, visible

Exercice pratique

Préparez deux sauces de 60 g. Utilisez 45 g d’huile et 15 g de jus de citron pour la première, puis 40 g d’huile et 20 g de jus pour la seconde. Gardez constants le sel, la manière de fouetter et la quantité de sauce versée. Notez l’écart, puis choisissez et justifiez une proportion pour ce plat.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

Note pédagogique

Modifier la proportion de citron à masse totale constante change aussi celle de l’huile. Notez comme variable le rapport huile-citron.

Pour aller plus loin — The Culinary Institute of America — Vinaigrette ratio by volume.

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel