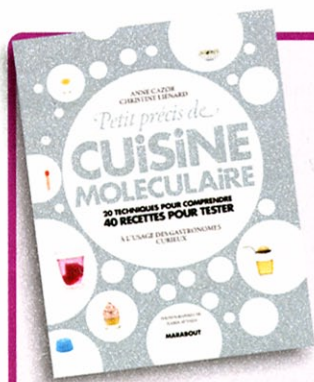


# Un peu de chimie dans votre cuisine!

Billes de thé vert, spaghettis à la fraise, émulsion de foie gras... Et si vous jouiez à Harry Potter devant vos fourneaux?! Car aujourd'hui la cuisine moléculaire est accessible à tous.

**Par Laurence Marot**



Vous voulez connaître tous les secrets de la cuisine moléculaire ? Alors procurez-vous ce «Petit précis de cuisine moléculaire», conçu par deux brillantes jeunes femmes, Anne Cazor, docteur en gastronomie moléculaire et ingénieur agro-alimentaire (elle a collaboré trois ans avec Hervé This), et Christine Liénard, ingénieur agroalimentaire et passionnée de cuisine. Cet ouvrage explique les principales techniques de cette cuisine créative (émulsion, sphérification, chantilly...), avec ou sans agents de texture. Elles sont illustrées par des recettes ludiques destinées aux débutantes, comme aux grands chefs.

**PETIT PRÉCIS DE CUISINE MOLÉCULAIRE** d'Anne Cazor et Christine Liénard aux Éditions Marabout, 19,50€.

L'inventeur de la cuisine moléculaire se nomme Hervé This, physico-chimiste à l'INRA (Institut national de recherche agronomique). Dans les années quatre-vingts, il a mis au point la gastronomie moléculaire: une science qui étudie les phénomènes qui surviennent lors des transformations culinaires (steak qui grille, blanc d'œuf qui coagule...). Cette science a donné naissance à un style gastronomique qui se ré-approprie les techniques traditionnelles, associées à des ustensiles tels que le siphon, la pipette, ou la seringue, alliées à des agents de texture utilisés dans l'industrie agro-alimentaire. Le premier chef à jouer au petit chimiste fut l'Espagnol Ferran Adria qui connut un succès phénoménal avec son restaurant «El Bulli». D'autres chefs ont suivi le mouvement,

tels que Pierre Gagnaire, Thierry Marx ou la jeune Christèle Gendre. Mais outre son côté très esthétique, cette cuisine est-elle vraiment bonne au goût? «Il s'agit d'une évolution permettant la découverte de nouveaux goûts et de nouvelles textures. L'important est de travailler des aliments qui ont de la saveur» commente Christine Liénard, ingénieur agro-alimentaire. Et du point de vue de la santé? «Il faut respecter une certaine dose d'additifs alimentaires, et ne pas les faire consommer aux enfants de moins de 6 ans. Mais la cuisine moléculaire ne nécessite pas forcément l'ajout d'additifs» précise Anne Cuzor Dr en gastronomie moléculaire. Sachez que le simple fait de cuire un œuf est déjà de la cuisine moléculaire. Pas sorcier!

Le grand public qui l'a bien compris, souhaite de plus en plus s'initier à cette cuisine très créative. D'ailleurs, de nombreuses écoles de cuisine affichent complet dès qu'il font découvrir l'art du siphon. En solo, pas de problème pour imiter les grands chefs. Procurez-vous les additifs les plus faciles à manier comme l'agar agar, gélifiant naturel, le lécithine de soja, et le carraghénane et suivez nos recettes. Vous serez la reine des perles de jus de fruits à manger! \*

### DOLCE DE ABACATE

Crème d'avocat, tacos de bananes séchées



### INSTANTANÉI-THÉ

Cubes gelée de thé pomme-betterave



### THAÏ BREIZH

Chantilly framboise, cœur de litchi, crumble de palets bretons



### BLEU-MANGER MINUTE

Flan coco, spaghetti de curaçao





## INSTANTANÉI-THÉ

Cubes gelée de thé pomme-betterave

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 30 mn**

**Réfrigération : 2 h**

**Ingrédients :**

**45 cl de pur jus**

**de pomme**

**15 cl d'eau frémissante**

**1 betterave cuite**

**(125 g environ)**

**2 sachets de thé**

**Earl Grey**

**30 à 50 g de sucre en**

**poudre (selon le goût)**

**10 g de gélatine**

**(5 feuilles)**

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide pour la ramollir.

Dans une casserole, faites réduire le jus de pomme (30 mn), pour obtenir 15 cl de jus concentré. Écumez si nécessaire.

Mixez la betterave coupée en morceaux avec l'eau frémissante.

Laissez infuser 2 mn et passez au chinois pour obtenir 15 cl de jus.

Chauffez les 2 jus ensemble.

Aux premiers frémissements, retirez du feu et mettez les sachets de thé dans la préparation (3/4 mn).

Remettez à frémir avec le sucre, puis hors du feu, ajoutez au fouet la gélatine ramollie à peine essorée.

Coulez la préparation dans un bac à glaçons souple. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur 2 h.

Disposez 2 à 3 glaçons dans une tasse. Ajoutez de l'eau bouillante. Remuez et dégustez.

## DOLCE DE ABACATE

Crème d'avocat, tacos de bananes séchées

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 35 mn**

**Ingrédients :**

**1 avocat**

**20 g de sucre**

**en poudre**

**Le jus d'1/2 citron**

**2 grosses bananes**

**Sucre en poudre**

Préchauffez le four à 170°C (thermostat 5-6).

À l'aide d'un économe ou d'une trancheuse électrique, taillez, dans la longueur de chaque banane, 6 belles lamelles de 1 à 2 mm d'épaisseur (après avoir pris soin d'éliminer les extrémités incurvées du fruit).

Disposez les lamelles de bananes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et saupoudrez-les de sucre. Enfouez et laissez déshydrater 35 minutes environ.

Laissez refroidir à température ambiante. Décollez les tacos de bananes séchées ainsi obtenus.

Mixez la chair de l'avocat avec le sucre et le jus de citron.

Servez la crème d'avocat accompagnée des tacos.

## BLEU-MANGER MINUTE

Flan coco, spaghettis de curaçao

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 10 mn**

**Repos : 30 mn**

**Ingrédients :**

**150 g de lait**

**concentré sucré**

**30 cl de lait de coco**

**30 g de noix**

**de coco râpée**

**9 g de carraghénane**

**20 cl de curaçao**

Chauffez le lait de coco avec le lait concentré sucré.

Ajoutez 5 g de carraghénane en pluie fine et mélangez au fouet.

Aux premiers frémissements, ajoutez la noix de coco. Coulez aussitôt la préparation dans 6 moules.

Laissez refroidir puis réfrigérez.

Chauffez le curaçao. Ajoutez la carraghénane comme ci-dessus.

Aux premiers frémissements, baissez le feu. Raccordez une seringue à un tube en silicone alimentaire et aspirez le curaçao. Détachez le tube de la seringue et plongez-le

dans l'eau froide en maintenant les deux extrémités. Laissez refroidir 3/4 mn. Renouvelez l'opération 5 fois. Sortez les spaghettis des tubes.

Démoulez les flans coco, garnissez des spaghettis et servez.

## THAÏ BREIZH

Chantilly framboise, cœur de litchi, crumble de palets bretons

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 15 mn**

**Réfrigération : 2h**

**Ingrédients :**

**20 cl de crème**

**entière liquide**

**(30 % de matière grasse)**

**100 g de coulis**

**de framboises**

**(sans pépins)**

**20 g de sucre**

**en poudre**

**6 palets bretons**

**1 boîte de litchis ou**

**18 litchis frais**

Mélangez la crème liquide avec le coulis de framboises et le sucre. Introduisez la préparation dans le siphon et placez-le au réfrigérateur pendant 2 heures.

Pendant ce temps, émiettez un palet breton dans le fond de chaque verrine, ajoutez par-dessus 3 litchis taillés en petits morceaux.

Introduisez une cartouche de gaz dans le siphon, secouez-le fortement (la tête en bas) et recouvrez de chantilly framboise.

Servez immédiatement.



Plus de recettes sur [www.femmeville.com](http://www.femmeville.com)