

LE SUCRE

Sucre

&

Astuces



Sucre et astuces

La Semaine du Goût œuvre depuis 24 ans à replacer les différentes saveurs (acide, amer, salé, sucré) dans un contexte alimentaire et gastronomique et à promouvoir le goût auprès d'un large public. La saveur sucrée est une composante majeure du goût et le sucre, un ingrédient essentiel du quotidien.

C'est donc naturellement qu'en l'honneur de cette 24ème édition, la Collective du Sucre, partenaire fondateur de l'évènement, a souhaité créer ce livret pour partager avec vous des astuces culinaires autour du sucre. Des professionnels du goût renommés ont participé à cette création pour vous dévoiler leurs secrets bien gardés. Telle une boîte aux trésors vous découvrirez ici toutes les ficelles des plus grands spécialistes afin de sublimer vos recettes, pour le plus grand plaisir de vos convives.

Chefs cuisiniers, chefs pâtisseries et blogueurs puisent dans leur savoir-faire afin de vous transmettre 25 astuces utiles en cuisine, pour l'amateur et jusqu'au plus chevronné. Saviez-vous qu'outre son pouvoir sucrant le sucre recèle bien d'autres qualités ? Et oui, c'est un exhausteur de goût et chaque variété possède ses subtilités spécifiques. Certaines d'entre elles vous seront dévoilées à travers cet ouvrage.



La Collective du Sucre assure, pour le compte des sociétés sucrières françaises, la valorisation et la défense de l'image du sucre, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. En 1990, elle a créé la Semaine du Goût avec Jean-Luc Petitrenaud et a joué un rôle essentiel dans l'éducation au goût. Ainsi, elle a su mobiliser des milliers de professionnels des métiers de bouche pour animer de très nombreuses Leçons de Goût dans les écoles sur l'ensemble du territoire. La Collective du Sucre est aujourd'hui le partenaire fondateur de cette manifestation nationale d'envergure et cette année, elle crée pour l'occasion, cet ouvrage unique et original : « Sucre et Astuces ». Utilisez-le au quotidien.

Le Sucre

Sucre
&
Astuces

LE SUCRE EN POUDRE (ou sucre semoule)

Cette forme de sucre, qui se dissout rapidement, est la plus utilisée pour la confection des desserts. Astuce : pour l'incorporer à des jaunes d'œufs, versez-le en pluie sur les jaunes tout en mélangeant afin d'éviter qu'il s'agglutine et peine à se dissoudre. Lorsque la préparation s'épaissit jusqu'à doubler de volume et qu'elle blanchit, le sucre s'est dissout.



LE SUCRE GLACE

Sous forme de poudre impalpable, ce sucre est instantanément soluble dans l'eau. Il est utilisé pour la décoration des gâteaux secs ou en glaçage et pour la confection de pâtes sablées ou sucrées. Il permet aussi de sucrer la crème Chantilly d'une façon homogène et de préparer des desserts sans cuisson, tels des mousses ou des petits-fours.

LE SUCRE CRISTALLISÉ

Ce sucre, aux grains un peu plus gros que ceux du sucre en poudre, s'utilise pour faire des confitures et de nombreuses friandises, pour empêcher que le gâteau n'adhère au moule lors du dressage ou pour décorer des gâteaux.

LE SUCRE EN MORCEAUX

Le sucre en morceaux ou dominos, s'imbibe facilement et est très pratique à utiliser. Indispensable pour réussir le caramel, il permet aussi de parfumer les desserts aux agrumes en frottant les zestes sur les morceaux. C'est le compagnon idéal pour les boissons chaudes.



Nutriment issu de la nature, également connu sous le nom de saccharose, le sucre est un ingrédient essentiel du quotidien alimentaire. Le sucre, quelle que soit sa forme, est ainsi une source glucidique importante à notre bien-être.

LA VERGEOISE BRUNE OU BLONDE

De consistance onctueuse avec un goût de caramel, la vergeoise, issue de la betterave sucrière, est préférée pour certaines recettes, notamment celles du nord de la France (tarte au sucre, flan à la flamande, crêpes, gaufres) ainsi que pour les laitages et les fruits.

LE SUCRE CANDI

Ce sucre en forme de gros cristaux est surtout utilisé pour la préparation des liqueurs car il se dissout lentement. Il peut également être employé dans certaines recettes de brioche ou pour décorer de nombreux desserts.

LA CASSONADE

Parce qu'il vient de la canne, ce sucre roux cristallisé offre une belle couleur ambrée et un parfum de rhum : idéal pour certains desserts exotiques et pour aromatiser des jus de fruits, des punches ou des crèmes.

LE SUCRE EN CUBES

Blanc ou roux, issu de la canne, le sucre en cubes se singularise par son apparence "brute" et ses contours irréguliers. Son originalité se met notamment au service des boissons chaudes élaborées (thé, café flambé par exemple) auxquelles il apporte une saveur particulière.

LE SUCRE GÉLIFIANT

Mélange de sucre, de pectine naturelle de fruits et d'acide citrique alimentaire, il est la forme la plus adaptée pour réaliser des confitures. Il permet de conserver les qualités gustatives des fruits dont il réduit le temps de cuisson. Il est aussi recommandé pour confectionner des glaces car il les empêche de pailleter.



Des fruits et du goût

p.6

« Je saupoudre à la dernière minute les fruits rouges avec du sucre cristallisé. Il va attaquer légèrement les fruits afin de décupler leurs saveurs. C'est ce que je fais dans mes recettes, notamment lorsque je cuisine ma fameuse crêpe dentelle en feuilleté de fruit et sa crème de bergamote. »

Patrick Jeffroy

Chef Cuisinier
Restaurant Patrick Jeffroy
à Carantec (Finistère)



Sucre cristallisé



Sucre en poudre



Anne Lataillade

Bloggeuse culinaire
www.papillesetpupilles.fr

« Pour varier le goût et la couleur de mes desserts, j'aime mélanger les sucres: j'utilise de la vergeoise, de la cassonade ou encore du sucre en poudre. Je m'amuse aussi à créer mes propres sucres parfumés : dans un petit bocal je mets du sucre en poudre et, au gré de mes envies, j'y ajoute des gousses de vanille, des zestes de citron ou de la lavande séchée. »

p.7

Des sucres personnalisés

Un soufflé réussi

p.8

« Lorsque je réalise un soufflé, je tapisse mon récipient, préalablement beurré, de cassonade et non de farine. J'enlève ensuite l'excédent du bout des doigts et le tour est joué ! J'obtiens alors un soufflé développé à son maximum, facile à démouler et au goût légèrement caramélisé. »

Jerôme de Oliveira

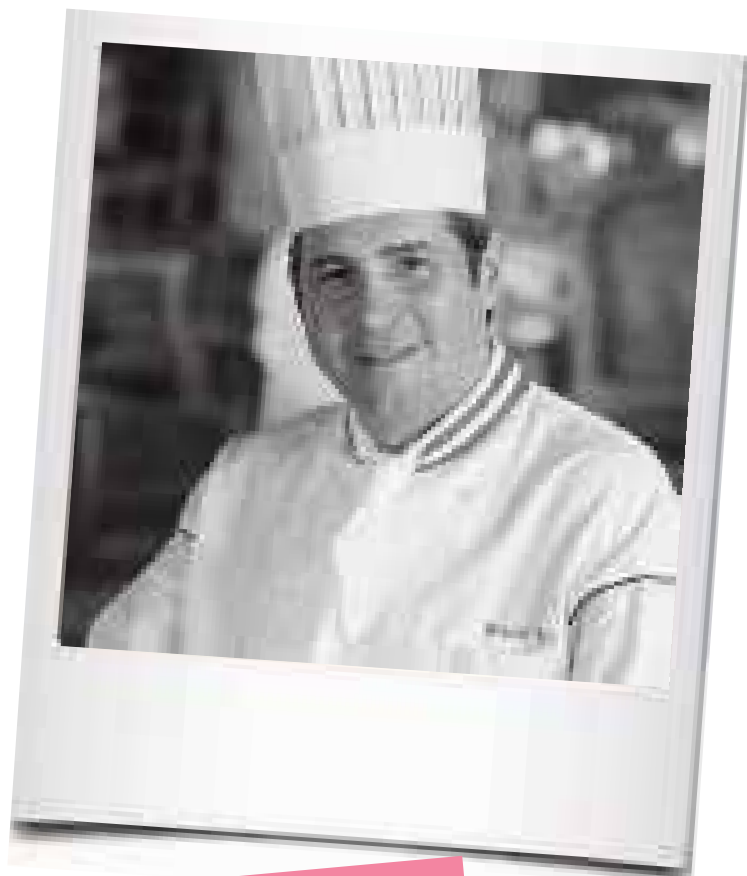
Chef Pâtissier

Pâtisserie "Intuitions By J" à Cannes
(Alpes-Maritimes)



Cassonade

Sucre en morceaux



Michel Roth

Chef Cuisinier

Restaurant l'Espadon
Hôtel Ritz à Paris

« Le chou rouge étant amer, lorsque je le fais braiser, j'ajoute du sel pour le côté salé, du vinaigre pour l'acidité, et à mi-cuisson quelques morceaux de sucre pour lui apporter une certaine douceur. J'obtiens alors un équilibre des saveurs parfait. »

Un chou
rouge adouci

Le sucre, un piège à saveurs

p.10

« Après avoir utilisé des épices (gousse de vanille, cannelle, cardamome...) pour mes recettes, je rince les restes, les fais sécher et les dispose dans des pots remplis de sucre en poudre. Le sucre capture et restitue tous les parfums de ces épices qui semblaient ne plus servir à rien. Ces sucres me permettent alors de parfumer salades de fruits ou yaourts, crèmes brûlées et boissons chaudes... »



Dorian Nieto

Blogueur culinaire
www.doriannn.blogspot.fr



Sucre en poudre



Sucre glace



Philippe Andrieu

Chef Pâtissier
Les Douceurs de Louise
à Bordeaux (Gironde)

« J'utilise le sucre glace pour saupoudrer certaines de mes préparations telles que les meringues, biscuits à la cuillère ou moelleux au chocolat, afin de leur donner une saveur gourmande et un aspect croustillant. Saupoudrer une première fois avant la cuisson, laisser fondre le sucre 10 min sur la préparation, saupoudrer à nouveau et enfourner aussitôt. Il se créera ainsi une fine pellicule de sucre qui une fois caramélisée, donnera du croustillant aux desserts. »

p.11

De croustillants
desserts

Un jus de cerises très pur

p.12

« Pour réaliser mon jus de cerises, je recouvre ces dernières de vergeoise en utilisant l'équivalent en sucre de 10% du poids des cerises. Je place le tout dans un bac que je recouvre de film plastique. Cette préparation va ensuite cuire dans un four vapeur durant 1 heure, ou au bain-marie couvert pendant 45 min. La vergeoise permet de faire dégorger les cerises sans les presser et donc d'avoir un jus d'une pureté exceptionnelle. Après une nuit de repos, j'utilise alors ce jus dans mes desserts. La chair des fruits peut, quant à elle, être utilisée en compotée pour réaliser un autre dessert ensoleillé. »

A portrait of Jonathan Blot, a man with a beard and mustache, wearing a white chef's coat. The photo is tilted and has a white border.

Jonathan Blot

Chef Pâtissier

Pâtisserie "Acide Macaron" à Paris

Masato-la 5^{ème} étape



Vergeoise



Sucre en poudre



Baptiste Fournier

Chef Cuisinier
Restaurant la Tour à Sancerre (Cher)

« Je porte 40 g de sucre en poudre et 25 cl d'eau à ébullition. Aux premières bulles, je retire du feu et plonge 125g d'amandes. Je mélange le tout afin que chaque amande soit bien enrobée. Pendant 30 à 40 min, je mets au four à 150° en remuant toutes les 10 minutes. Le sucre cristallise lentement sans caraméliser et rend les amandes très croquantes. C'est un véritable délice en les disposant sur des abricots confits accompagnés d'une mousse au chocolat blanc. »

Amandes
croquantes

Un dessert sublimé

p.14

« Pour certains desserts, notamment pour ma Pomme à partager et mon Eclair fraise-rhubarbe, j'utilise du sucre que je saupoudre légèrement afin qu'il puisse apporter de la fraîcheur. Le sucre va alors absorber l'eau et former de petites gouttelettes sucrées. Une astuce qui réglera aussi bien vos papilles que vos yeux. »

Cédric Grolet

Chef Pâtissier
Hôtel Le Meurice à Paris



Sucre en poudre

Sucre cristallisé



Chloé Saada

Pâtissière

Les Cupcakeries Chloé S. à Paris

« Lorsque mes fraises manquent de goût, j'utilise un sucre vanillé maison. Pour cela, je place une gousse de vanille dans un récipient hermétique rempli de sucre cristallisé et je laisse le tout reposer durant deux semaines. J'ajoute ensuite à mes fraises, en plus de ce sucre vanillé maison, une cuillère à café d'eau de fleur d'oranger et le jus extrait d'un demi-citron. »

Des fraises
délicieuses

Sablés et originalité

p.16

« Notre secret pour obtenir des sablés à la fois croustillants et fondants : après avoir détaillé nos disques de pâte sablée, nous humidifions une face et y disposons une pincée de vergeoise. Nous les recouvrons alors d'un second disque de pâte sablée et parsemons le dessus de cassonade cette fois-ci. Il ne reste plus qu'à presser légèrement les bords pour lier le tout et cuire aussitôt ! »

Didier Mathray

Nathalie Robert

Chefs Pâtissiers
Pâtisserie "Pain de Sucre" à Paris



Cassonade



Vergeoise

Sucre en poudre



Yann Brys

Chef Pâtissier
Maison Dalloyau à Paris

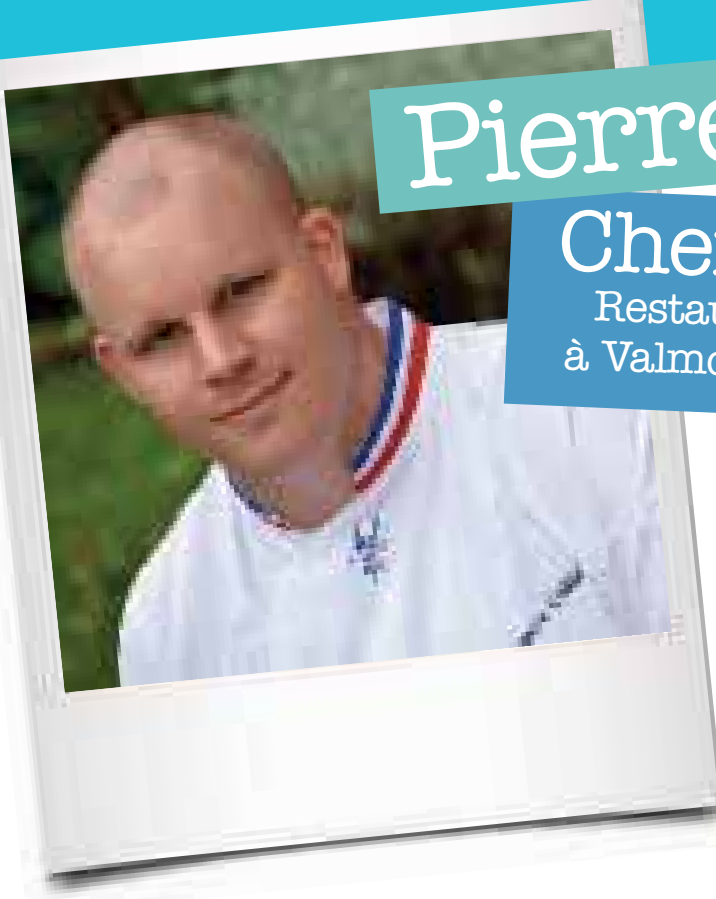
« J'ajoute des zestes d'agrumes (oranges, citrons et mandarines) à du sucre en poudre, et je mixe l'ensemble. Je laisse sécher pour évaporer l'humidité et je m'en sers pour sucrer des crêpes. Le parfum se diffuse largement avec la chaleur de la crêpe. »

Crêpes
et agrumes

Des morceaux de sucre faits maison

p.18

« Avec du sucre cristallisé et un peu d'eau, je réalise un sucre cuit que je chauffe à 150°C. C'est l'étape juste avant la caramélisation. Le repère : plongé dans l'eau, le sucre doit durcir immédiatement. Je le verse ensuite, en grosses gouttes, sur un plateau rempli de sucre en poudre. Je laisse refroidir afin de récupérer le sucre qui s'est transformé en galets, puis je retire l'excédent de sucre en poudre. Ces galets feront leurs effets dans un sucrier, à la place du traditionnel sucre en morceaux. »

A Polaroid-style photograph of a man with a shaved head, wearing a white chef's jacket with a red and blue striped collar. He is smiling slightly and looking towards the camera.

Pierre Caillet

Chef Cuisinier

Restaurant Pierre Caillet
à Valmont (Seine-Maritime)

A close-up photograph showing a large, irregular, translucent white mass of crystallized sugar, likely the 'galets' mentioned in the text, resting on a green surface.

Sucre cristallisé

Sucre en poudre



François Gagnaire

Chef Cuisinier

Restaurant François Gagnaire
au Puy en Velay (Haute-Loire)

« Du sucre en poudre pour glacer des carottes. Une fois les carottes blanchies, j'ajoute dans une casserole une noix de beurre, du bouillon de poule, une pincée de sucre. Je laisse caraméliser le tout. Tout en accentuant son goût, le sucre permet de donner un aspect brillant à la carotte. »

De belles
carottes

Décorer des tartes aux fruits

p.20

« Je trempe des grappes de groseilles dans un peu de blancs d'œufs, puis je les saupoudre de sucre cristallisé. Je les laisse ensuite sécher pendant une heure sur une assiette à l'air libre. Elles deviennent croquantes à l'extérieur et juteuses à l'intérieur, un vrai régal ! »

Jerôme Chauceuse



Chef Pâtissier
Restaurant les Ambassadeurs
Hôtel de Crillon à Paris



Sucre cristallisé



Sucre glace



Patrick Berton

Chef Cuisinier

Restaurant le Relais Bernard Loiseau
à Saulieu (Côte-d'Or)

« Après avoir mélangé à quantité égale du sucre glace et des blancs d'œufs, je badigeonne cette préparation sur des feuilles de menthe, verveine, etc. Je les dispose par la suite sur une grille et les fait sécher à température ambiante jusqu'à obtenir des feuilles cristallisées. Cette astuce toute simple me permet d'améliorer mes plats gustativement et esthétiquement. »

Des feuilles
sucrées

Sucre et saumon

p.22

« Pour la préparation du saumon Gravlax de l'Adour mariné dans un mélange d'épices, je rajoute toujours une cuillère de cassonade. Le sucre aide au dégorgement et sert à faciliter la pénétration des épices et à exhaler les saveurs. »

Hélène Darroze

Chef Cuisinier
Restaurant Hélène Darroze à Paris



Cassonade

Sucre en poudre



Alexandre Bourdas

Chef Cuisinier

Restaurant Sa.qua.na
à Honfleur (Calvados)

« Comme pour un caramel, je fais cuire 200 g de sucre en poudre dans une casserole avec un peu d'eau, afin de simplement mouiller le sucre. Juste avant la première coloration, j'ajoute 40 g de beurre demi-sel et 2 g de curry (ou herbes, badiane, café, etc). Le sucre va mousser et retomber. Je mélange en continu hors du feu jusqu'à obtention d'une poudre que je le laisse ensuite refroidir. Conservé au réfrigérateur dans une boîte hermétique, j'utilise alors ce sucre comme condiment, à saupoudrer sur des fruits, des gaufres, etc. »

Le sucre
condiment

Des choux à craquer

p.24

« Afin de rendre plus originale la recette de la pâte à choux, j'utilise un craquelin (pâte à étaler très finement sur les choux) fabriqué à base de cassonade (75 g), farine (90 g), beurre demi-sel (75 g) et d'une gousse de vanille bourbon. L'appareil est ensuite étalé sur les choux. Lors de la cuisson, le sucre va fondre, nourrir les choux puis développer un effet craquelé. L'utilisation de la cassonade permet d'apprécier à la fois le croquant et le moelleux. »

Pierre Parquic

Chef Cuisinier

Restaurant Rest'automne à Montoir de Bretagne (Loire-Atlantique) et Prix Gargantua 2013 (Meilleur chef cuisinier de restauration collective en gestion directe)



Cassonade



Sucre en poudre



Christophe Hagnerelle

Chef Cuisinier

Restaurant Le Val d'Auge à Bondues (Nord)

« Lorsque mes salades, ou autres herbes contenant de la chlorophylle, perdent leur vitalité, j'utilise une astuce toute simple, apprise lors de mon passage chez Joël Robuchon. Je plonge ces dernières dans un récipient contenant de l'eau très froide. J'y ajoute une poignée de sucre en poudre. Après être restées environ 15 minutes dans cette préparation, mes salades retrouvent toute leur fraîcheur. »

Redonner
de la vie à
vos salades

Une meringue fondante

p.26

« Dans ma recette de meringue, je remplace la moitié du sucre glace par du sucre poudre. L'incorporation de ces deux variétés permet d'obtenir une meringue fondante et non cassante. »

Eddie Benghanem

Chef Pâtissier

Restaurant Gordon Ramsay
Hôtel Trianon Palace à Versailles (Yvelines)



Sucre en poudre

Sucre en morceaux



Hugues Pouget

Chef Pâtissier

Pâtisserie "Hugo et Victor" à Paris
Champion de France du Dessert 2003

« Pour donner du peps à mes desserts, je frotte des morceaux de sucre sur des agrumes avec leur peau! J'utilise alors ces sucres pour parfumer mes crèmes fouettées et crèmes pâtissières. »

Crèmes et
parfums

L'équilibre des beignets

p.28

« Lorsque je prépare des beignets de légumes, notamment des fleurs de courgette, j'ajoute toujours une bonne pincée de sucre en poudre pour faciliter la coloration et adoucir le goût de la pâte à beignet, qui avec la fermentation peut se révéler légèrement acide. Cela permet un meilleur équilibre des saveurs. »

Guillaume Gomez

Chef Cuisinier

Président de l'association des cuisiniers
de la République Française



Sucre en poudre



Cassonade



Olivier Belin

Chef Cuisinier

Restaurant l'Auberge des Glazicks
à Plomodiern (Finistère)

« Lorsque je réalise une mousse au chocolat, j'utilise de la cassonade. Plus marquée au niveau gustatif avec des parfums plus subtils, elle permet de doser idéalement le sucre dans la recette, tout en apportant plus de rondeur. »

Une mousse au chocolat exotique

Supprimer l'amertume des zestes de citron

p.30

« Dans un sirop réalisé à base de sucre en poudre et cuit lentement pendant plusieurs heures, je fais revenir et blanchir des zestes de citron confit. Cela permet de supprimer l'amertume des zestes de citron. Je les utilise alors pour présenter mes plats, notamment lors du dressage de mes recettes de poissons. »



Gilles Epié

Chef Cuisinier

Restaurant Le Citrus Etoile à Paris



Sucre en poudre

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés frais, surgelés ou en conserve ;
- Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromage) en privilégiant la variété ;
- Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;
- Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc.) ;
- Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.) ;
- Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- Boire de l'eau à volonté au cours et en dehors des repas ;
- Ne pas dépasser, par jour 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort) ;
- Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

A consommer avec modération.

Par respect pour l'environnement, ne pas jeter sur la voie publique.

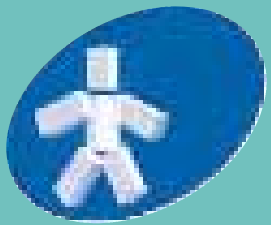
Octobre 2013 - Conception et réalisation : **Le Public Système**

Crédits photos : Cedus



Retrouvez un grand choix
de recettes de dessert sur :
www.lesucre.com

La meilleure source
d'information sur le sucre
et les produits sucrés



LE SUCRE

