

La vinaigrette

ecollation.org

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

LES PRINCIPALES SAVEURS

Salé - Sucré - Acide - Amer - Umami
Gras (en voie de devenir la 6^e saveur officielle)

DES SAVEURS AU MENU

Amusez-vous à table à identifier les saveurs des aliments qui composent le repas. Il est rare qu'un aliment n'ait qu'une seule saveur, pouvez-vous identifier celle qui prédomine, mais aussi les autres qui le composent ? Pour vous aider à ne goûter que les saveurs (sans les arômes), bouchez votre nez pendant que vous mastiquez. Que remarquez-vous ?

DES DUOS DE CHOC

Jouez à combiner deux aliments de saveurs dominantes différentes peut nous faire faire de belles découvertes. Laissez-vous aller à tenter différentes combinaisons, par exemple :

- brochette de fromage et de fruits;
- canneberges séchées dans une salade de chou;
- sauce au miel sur une poitrine de poulet ou sur des choux de Bruxelles;
- compote de pommes et fromage cottage.

TOUS DIFFÉRENTS

Chaque personne a un appareil gustatif différent. Ce qui fait qu'on ne goûte pas un même aliment de la même manière. Certains goûtent plus intensément le sucré, car ils ont un plus grand nombre de récepteurs pour cette saveur, d'autres sont plus sensibles à l'amertume, etc. Amusez-vous à faire faire une vinaigrette par chaque membre de la famille pour comparer et décrire les goûts de chacune d'elles, et choisissez votre préférée pour la salade du jour !

Un bar à vinaigrette

Préparation de base

Prévoir environ deux parts d'huile (gras) pour une part de vinaigre (acide).
Ajuster l'acidité selon votre préférence.
Ajouter ensuite les autres ingrédients au goût, en commençant par de petites quantités.
N'oubliez pas qu'il est plus facile d'en ajouter que d'en enlever.

Gras

Huile de tournesol
Huile d'olive
Huile d'arachide
Huile de sésame
Huile de canola
Huile d'avocat
Huile de pépins de raisins

Sucré

Sirop d'érable
Miel
Sirop de fruit
Sucre de canne
Sirop d'agave
Stevia

Acide

Vinaigre de cidre
Jus de citron
Jus de lime
Vinaigre de riz
Vinaigre balsamique
Vinaigre de vin
Vinaigre blanc

Salé

Sauce de soya ou tamari
Sel
Herbes salées
Beurre d'arachide (pour une touche asiatique, c'est chouette!)
Beurre d'amande

Encore un peu plus de créativité

Donner plus d'arômes et de piquant à votre vinaigrette en ajoutant des fines herbes (basilic, thym, persil, origan, ciboulette) ou de la moutarde de Dijon.

LES MOTS POUR DÉCRIRE LA VINAIGRETTE

Vue / opaque, translucide, limpide, doré, brun, trouble

Toucher / collant, gras, huileux, onctueux

Odorat / fermenté, fruité, parfum d'érable ou de miel, boisé

Gustation / sucré, salé, acide, gras



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Québec

croquarium
enchanter l'alimentation