



SAVEURS et TALENTS

## L'agar-agar, quel talent !

L'agar-agar est une algue magique : avec son fort pouvoir gélifiant, elle permet de réaliser toutes sortes de recettes salées et sucrées rapidement et sans difficulté. Deux règles à retenir pour utiliser l'agar-agar qui se présente en poudre :

→ il se dissout au dessus de 85 °C

→ il se gélifie en dessous de 40°C

Pour réaliser terrines, mousses, bavaoïs, aspics, il suffit donc de diluer l'agar-agar dans un liquide froid ou juste tiède, de le porter à ébullition puis de le laisser cuire 2 mn tout en mélangeant. Utiliser 2 gr d'agar-agar pour 50 cl de liquide pour obtenir une gelée souple, idéale pour les entremets et flans. Compter 4 gr dans 50 cl pour une gelée ferme, facile à trancher.

L'agar-agar permet de réaliser :

- ◆ Des **aspics** : des dés de fruits, légumes, viande ou poisson emprisonnés dans une gelée translucide à base de bouillon ou jus de fruits.
- ◆ Des **bavaoïs** : plus onctueux, ils sont réalisés à partir de purées ou coulis de fruits ou légumes, le plus souvent enrichis de lait ou crème.
- ◆ Des **flans** : 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle (citron, orange, rose...) diluées dans 3 cuillères à soupe de miel, 0,50 cl de lait (végétal ou animal) et 2 gr d'agar-agar portés à ébullition pendant 2 mn.
- ◆ Des **terrines** : légumes et fruits en morceaux cuits ou crus, dés de viande, poissons ou fromage (fêta) emprisonnés dans une préparation plus onctueuse à base de crème, coulis de tomates, purée de légumes.
- ◆ Des **mousses** : elles s'obtiennent en mixant des compotes ou purées gélifiées bien fermes (4 gr d'agar-agar pour 50 cl de préparation).
- ◆ Des **granités** : moulez une gelée bien ferme à base de bouillon, d'infusion (verveine, menthe) ou de thé (vert, au jasmin) dans une terrine. Laisser prendre et au démoulage, la détailler en cube plus ou moins gros selon l'effet souhaité. Disposer le granité ainsi obtenu sur un plat de viande froide ou de charcuterie, une salade, un crumble ou une tarte, une pomme cuite, une coupe de glace, etc.

## Deux recettes :

### **Terrine du jardinier :**

*200 gr de petits pois, 250 gr de carottes, 250 gr de courgettes, 100 gr de maïs, quelques feuilles de salade, 50 cl d'eau, 1 bouillon cube de légumes (ou 50 cl de bouillon maison), 4 gr d'agar-agar, sel et poivre.* Laver et éplucher les carottes, les couper en julienne ou petits dés. Laver et couper de la même façon les courgettes. Les cuire à l'étuvée séparément sans oublier de les assaisonner. Cuire séparément dans une grande quantité d'eau chaude salée les petits pois et les grains de maïs. Découper la salade en fines lanières. Ranger dans un moule à cake en couches régulières les légumes. Diluer l'agar-agar dans les 50 cl d'eau, porter à ébullition et y dissoudre le bouillon cube. Cuire 2 mn puis verser dans le moule à cake. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler et servir avec une sauce au fromage blanc et basilic ou avec une mayonnaise.

### **Bavarois de fruits :**

*500 gr de fruits de saison, 250 cl de lait (végétal ou de vache) ou juste de l'eau, 5 cuillères à soupe de sirop d'agave (ou 100 gr de sucre), 2 gr d'agar-agar.* Découper les fruits et les cuire légèrement, les mixer en purée et réserver. Diluer l'agar-agar dans le lait ou l'eau, porter à ébullition et cuire 2 mn. Ajouter la purée de fruit et le sirop d'agave. Verser dans un moule et laisser prendre au frais. Démouler et servir éventuellement avec une crème chantilly ou du fromage blanc.

Si on utilise du sucre, l'ajouter au liquide et à l'agar-agar et porter à ébullition.