



Les Arômes alimentaires

Que sont les arômes ?

Les arômes sont les alliés de tout cuisinier: ils permettent de rehausser les saveurs, ou de réaliser des préparations aux goûts inédits !

Ils ne doivent pas être consommés en l'état, ce sont plutôt les ingrédients d'un plat ou d'une préparation.

Les arômes sont de 2 sortes :

-Arômes Naturels: ils sont exclusivement composés d'éléments d'origine naturelle.

-Arômes : les éléments ne sont pas tous d'origine naturelle.

Il est conseillé de les utiliser à un dosage de 0,1% à 0,3 % de la préparation finale (quelques gouttes).

Chaque arôme a sa propre composition, le solvant fréquemment utilisé est le propylène glycol (alcool présent dans les champignons et les graines de sésame) ; certains sont préparés avec de la gomme arabique, ou de la gomme accacia.

Certains arômes contiennent du sucre, mais au dosage conseillé, cela représente une très faible quantité (inférieure à 0,2 g pour 100) et n'a pas d'incidence sur un programme amaigrissant.

La teneur en alcool est inférieure à 1,2%.

La conservation des arômes est de 18 mois minimum, dans son emballage d'origine, à l'abri de l'air et de la lumière, dans un endroit tempéré (18°C environ).

Comment les utiliser ?

Les arômes peuvent être utilisés dans différentes préparations :

-dans un plat : quelques gouttes d'arôme noix de coco note lait, associées à de la citronnelle, permettent de savourer un plat Thaïlandais....(merci ! ☺)

-dans un yaourt : une note de fraise ou de caramel aromatise un yaourt nature

-dans de l'eau : quelques gouttes donnent un sirop léger, léger...

-sur des petits morceaux de pain aux sons, quelques gouttes d'arôme chèvre complètent une salade.....

Pour les cuisiniers experts, il est possible de pulvériser certains arômes (dont la composition le permet, car ils ne sont pas trop visqueux) sur les préparations.