



Les sauces et liaisons

Le fond de sauce et jus de “mouillement”-

Les fonds de sauce sont des préparations culinaires liquides aromatiques claires que l'on obtient en faisant pocher dans de l'eau divers types d'ingrédients :

Les éléments de base déterminant l'appellation

- légumes (le bouillon de légumes., mirepoix ou julienne suivant le cas, et un bouquet garni) et plantes aromatiques ou/et culinaires pour un fond **maigre**

- os, jarret, pied de veau pour un fond de veau ou bien - carcasses, abattis et volaille pour un fond de volaille pour un fond **gras**

- arrêtes et parures de poisson pour un fond de **poisson**

-décoctions d'épices, infusions et tisanes

Réalisation des fonds :

Les fonds bruns

Technique :

- Concassez finement les os, carcasses ou abattis et faites les colorer (au four sans matière grasse sur une plaque.ou avec très peu de matière grasse en cocotte) Aux 2/3 de la coloration, ajoutez carottes, oignons taillés en mirepoix et finissez la coloration..Dans une marmite, déglacez les sucs de la plaque avec de l'eau froide et ajoutez dans la marmite puis rajoutez de l'eau afin que le tout soit recouvert et portez à ébullition. Ajoutez le reste de la garniture (ail, tomate, bouquet garni) puis écumez soigneusement. . Maintenir la température à légère ébullition pendant 2 à 3 heures pour le veau, 30 à 45 minutes pour les fonds de volaille en écumant fréquemment. Les éléments doivent avoir “fondus .Au terme de la cuisson, passez au chinois sans presser le mélange.- Dégraissez soigneusement.

Les fonds blancs

se font de la même manière mais sans cuisson préalable avec de l'eau à hauteur des éléments.

Une garniture aromatique

- mirepoix ou julienne suivant le cas, et un bouquet garni peuvent être complétés selon leur nature, leur couleur et leurs utilisations par des tomates, du céleri, du poireau, des champignons, du vin blanc, du porto, du madère, des herbes aromatiques ou des épices.

les fumets de poisson et crustacés

Pour les fumets de poisson comme les fonds blancs, attention de ne pas trop remplir la marmite d'eau, il ne faut pas dépasser le niveau des arêtes,

NB Vous pouvez éventuellement remplacer l'eau par du vin blanc sec voir du jus de fruits ou légumes frais ou du vinaigre parfumé aux herbes

Les liaisons -

Les liaisons de sauce :

Les plus classiques

Réalisés à partir d'un aliment “revenu” dans un corps généralement gras + un élément “ farineux” : il sagit d'un “**roux**” lequel sera dit :

blanc : est très peu cuit il reste très pâle

NB il existe un “fond blanc” particulier qui sert à faire cuire certains légumes dont il évite l’oxydation. Il s’agit d’un mélange d’un peu de farine de blé et l’eau porté à ébullition

blond : est encore peu cuit il reste pâle et tire sur le blond souvent utilisé pour les sauces blanches ou peu colorées

roux : est cuit il est plus foncé et tire sur le roux plus parfumé

brun : est très cuit il tire sur le châtaigne, brun

: essentiellement avec des viandes : de boeuf, de veau, d’agneau, de volaille (de canard, de pigeon), gibiers

noir : très rarement utilisé car le corps gras très chauffé contient de l’achroleine et les sucres contenus dans les féculents se décomposent aussi

Autres types de liaison :

les moins fragiles

Les “beurres maniés ” dans un corps gras (beurre mou, margarine, huile etc...) on mélange soigneusement une “poudre” (farine de blé, de châtaignes, polenta, coucous fin, maïs etc...) à froid . Cette “purée” est dissoute au fouet dans la sauce à épaissir - > épaississement et “fondu” de la sauce

Utilisation de liaisons naturelles : sauce aux gombos par exemple qui utilise la nature de la plante “espagnole” avec de la chapelure et du vinaigre ou du citron

purée de noix de coco ou “lait” ou poudre d’amandes

La liaison expresse avec les produits du commerce : maïzena délayée dans un liquide froid ou sauceline directement dans la sauce chaude

les plus fragiles

à la crème fraîche : introduite en fin de cuisson en fouettant jusqu’à l’épaississement voulu NB NE DOIT PAS BOUILLIR lorsqu’elle a fait son office

à l’oeuf (fouété ou non avec un peu d’eau, ou de liquide ou de fond) cuisson en fouettant jusqu’à l’épaississement voulu NB éviter de faire BOUILLIR

à l’oeuf et à la crème NB même observation éviter l’ébullition après liaison

avec du fromage (frais ou sec haché dans du lait) cuisson en fouettant jusqu’à velouté voulu NB éviter de faire BOUILLIR

Autres fonds de sauces

Divers autres “bases” peuvent servir à l’élaboration des sauces

Extraits de plantes et de légumes (ou defruits) . Ceux-ci peuvent être utilisés crus ou cuits .

Exemple

légumes ou de fruits crus -> purées, compotées, mixés, centrifugés ou filtrés

bouillons de légumes ou de fruits cuits

légumes eux-même -> en purées, compotés, mixés centrifugés ou filtrés

voir un “ mouillement ” un corps gras cuit avec une “farine” et délayé avec un fond rajouté à la sauce de cuisson “déglacée”

décoctions d’épices (voir “les mouillements ”) infusions et tisanes