

VIS TA VINAIGRETTE

LES PRINCIPALES SAVEURS



SALÉ



SUCRÉ



ACIDE



AMER



GRAS

(Qui est en voie de devenir la 6^e saveur officielle.)

et... l'umami!

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;
- et autres inspirations du moment!

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!



LA VINAIGRETTE

VUE

opaque, translucide, limpide, doré, brun, trouble

TOUCHER

collant, gras, huileux, onctueux

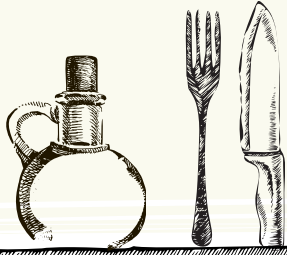
ODORAT

fermenté, fruité, parfum érable ou de miel, boisé

GUSTATION

sucré, salé, acide, gras





VIS TA VINAIGRETTE

Un bar à vinaigrette

Nous avons tous notre vinaigrette « maison » celle qu'on reproduit sans même y penser. Nous vous invitons à réunir la famille pour inventer une panoplie de vinaigrettes en variant les ingrédients selon ce que vous avez sous la main et les goûts de chacun.

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.

Ingrédients par saveur dominante

GRAS	SUCRÉ	ACIDE	SALÉ
Huile de tournesol	Sirop d'érable	Vinaigre de cidre	Miso dilué
Huile d'olive	Miel	Jus de citron	Sauce soya ou tamari
Huile d'arachide	Sirop de fruit	Jus de lime	Sel
Huile de sésame	Sucre de canne	Vinaigre de riz	Herbes salées
Huile de canola	Sirop d'agave	Vinaigre balsamique	Beurre d'arachide (pour une touche asiatique, c'est chouette!)
Huile d'avocat	Stevia	Vinaigre de vin	Beurre d'amande
Huile de pépins de raisins		Vinaigre blanc	Miso dilué



Encore un peu plus de créativité

Jouez aussi à donner arômes et piquant à votre vinaigrette en ajoutant des fines herbes (basilic, thym, persil, origan, ciboulette), ou de la moutarde de Dijon par exemple.

