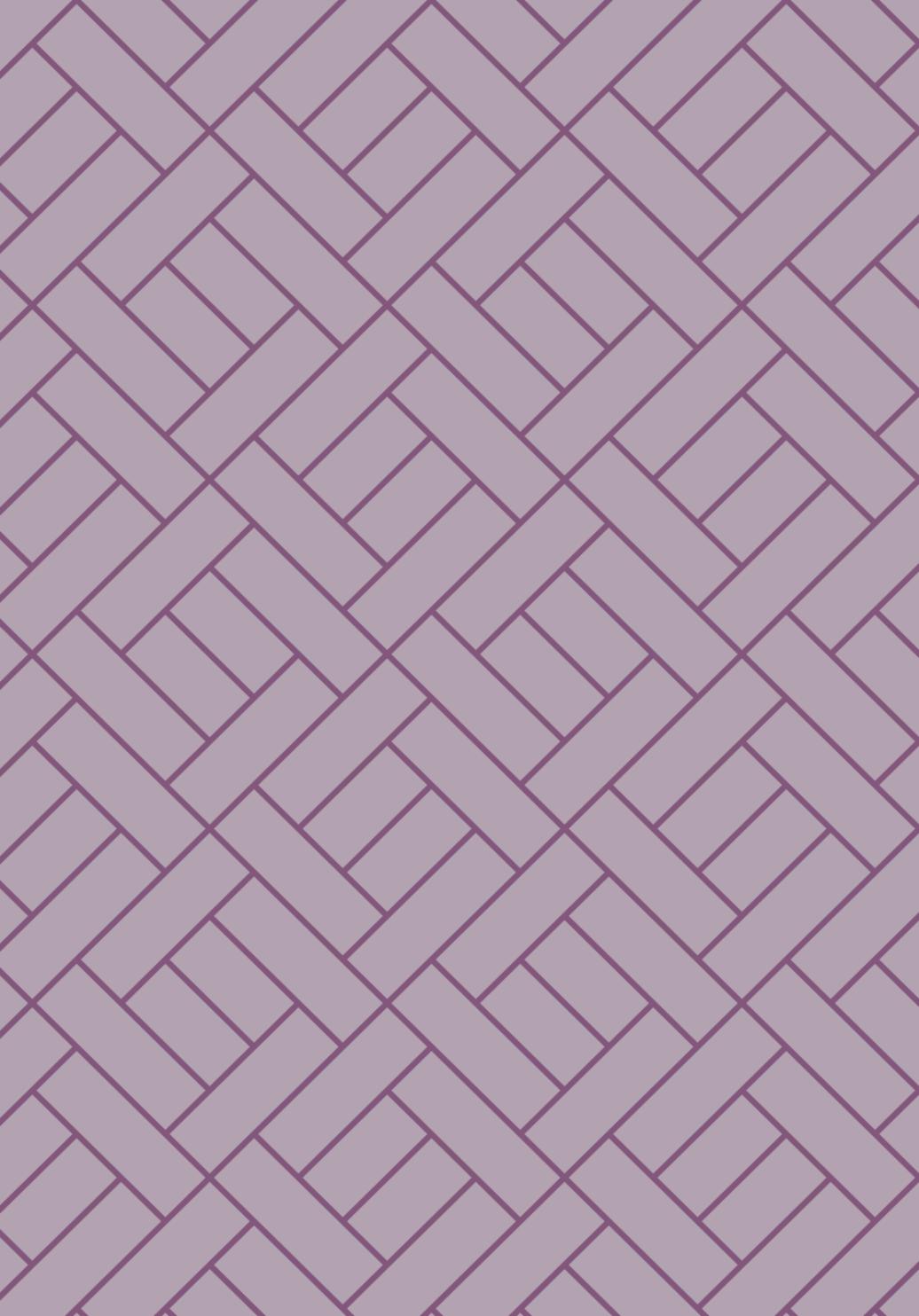
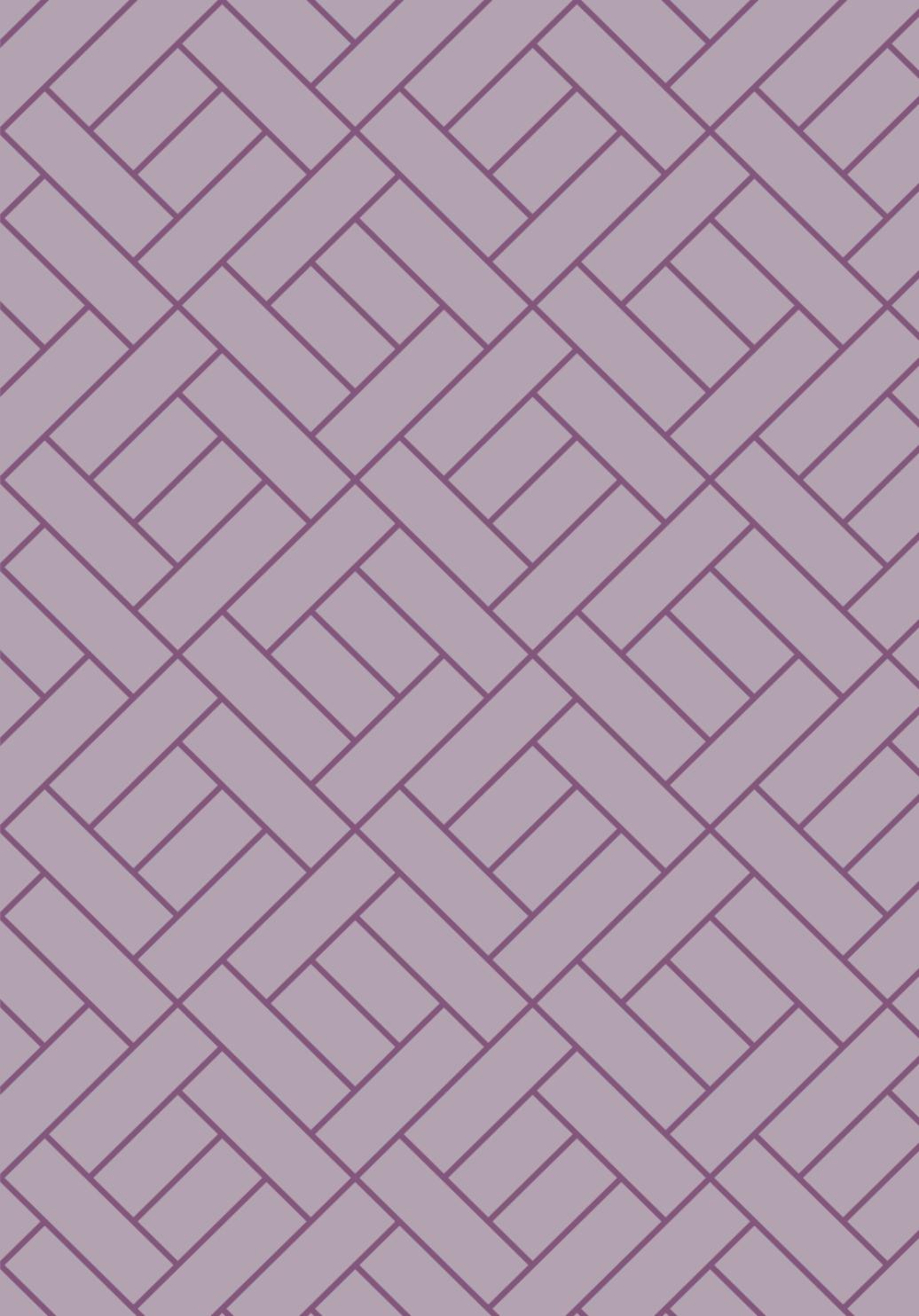


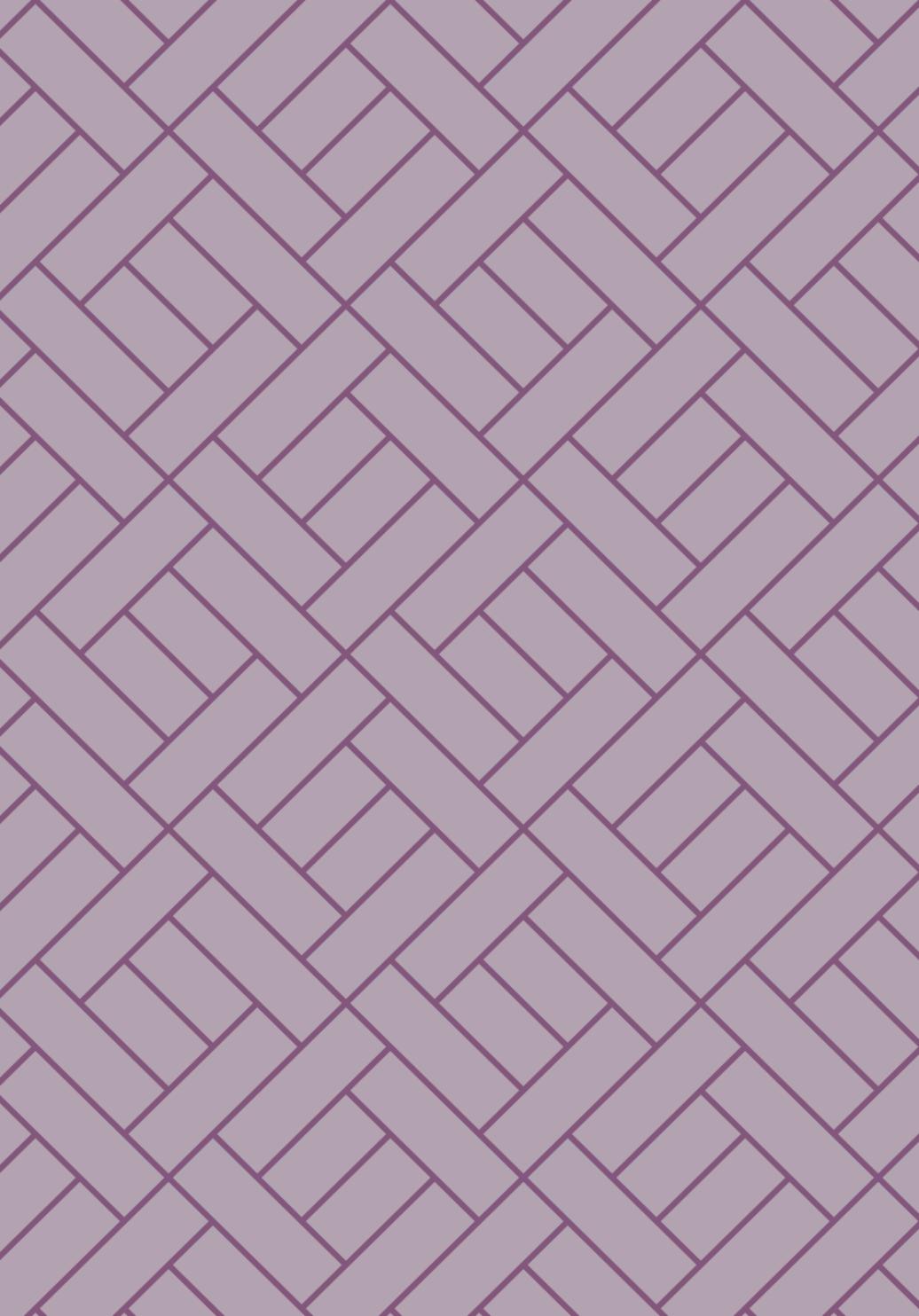
Éric Trochon  
Brian Lemerancier

LE RÉPERTOIRE  
DES SAUCES

Flammarion









LE RÉPERTOIRE  
DES SAUCES

Le symbole \* renvoie au lexique se trouvant p. 260

Le symbole  renvoie aux sauces sucrées

Département Art de vivre

**Directrice éditoriale:** Ronite Tubiana

**Éditrice:** Clélia Ozier-Lafontaine

**Création graphique et mise en page:** Claude-Olivier Four

**Relecture:** Léo Mirabel

**Fabrication:** Louisa Hanifi-Morard et Marylou Deserson

**Photographeur:** IGS-CP, L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2022

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-0802-7009-2

N° d'édition : L.01EPMN001296.N001

Dépôt légal : mai 2022

editions.flammarion.com

Éric Trochon  
Brian Lemercier

LE RÉPERTOIRE  
DES SAUCES

Flammarion

# Avant-propos

Cet ouvrage est destiné à l'usage des professionnels, des étudiants et des cuisiniers amateurs qui souhaitent approfondir leurs connaissances et développer ce que beaucoup considèrent comme un aspect incontournable de la cuisine française : les sauces. Ils y découvriront les sauces classiques et traditionnelles, mais aussi des sauces contemporaines et exotiques, couramment utilisées aujourd'hui dans nos cuisines.

Ce répertoire doit être abordé comme une source d'inspiration et un outil de référence au service de la passion culinaire qui, nous l'espérons, animera tous ceux qui auront cet ouvrage entre les mains.

La richesse de la cuisine française rend la classification des sauces parfois complexe. Antonin Carême s'est lui-même attelé à la tâche, au début du XIX<sup>e</sup> siècle, en classant les sauces de base en quatre groupes : Béchamel, veloutée, espagnole, allemande. Puis, à la fin du siècle, Auguste Escoffier ajouta les émulsions et proposa une nouvelle classification des sauces à partir de cinq sauces mères : Béchamel, veloutée, espagnole, hollandaise, tomate.

Ces sauces de base étaient ensuite dérivées en de nombreuses « petites sauces composées », dont l'appellation changeait en fonction des arômes (épices, essences, alcools, beurres composés, etc.) et des garnitures (herbes, truffes, jambon, champignons, légumes, etc.) qu'on leur ajoutait.

Tout au long du XX<sup>e</sup> siècle, et jusqu'à aujourd'hui, les écoles hôtelières françaises ont contribué à préserver ce patrimoine culinaire en maintenant ces appellations dans leurs programmes, notamment grâce à l'usage systématique du *Répertoire de la cuisine*, écrit en 1914, par Gringoire & Saulnier, deux disciples d'Escoffier.

Néanmoins, une classification par famille, et notamment par couleur, est ensuite apparue, particulièrement dans les ouvrages destinés à la cuisine familiale : les sauces froides (mayonnaise, vinaigrette, etc.), les sauces au beurre (hollandaise, beurre blanc, etc.), les sauces brunes (à base de fond brun), blanches (à base de lait, de crème ou de fond blanc) et les sauces rouges (à base de tomate ou de crustacés). Cette classification est certes pratique pour accorder un type de sauce avec un plat, mais elle porte à confusion, car elle mélange à la fois les ingrédients de base et les techniques de confection.

C'est pourquoi, outre l'incontournable classification alphabétique d'un répertoire, nous avons choisi et essayé de classer les sauces en fonction de :

- leur histoire : traditionnelle, classique, classique Escoffier, contemporaine, etc. ;
- leur ingrédient de base : fond brun, fond blanc, lait ou crème, bouillon, légumes, etc. ;
- leur technique de confection : type de liaison ou type d'émulsion.

Nous avons intentionnellement choisi de ne répertorier que les sauces abordables par le plus grand nombre. Certaines sauces contemporaines, exécutées avec l'adjonction d'additifs d'origine industrielle ou l'utilisation de matériel spécifique, devront attendre d'être pérennisées et reconnues par l'ensemble des professionnels avant de trouver leur place dans ce recueil, destiné avant tout à une cuisine artisanale.

Pour finir, vous trouverez, à la fin de chaque recette, une ou plusieurs propositions d'accompagnement pour chacune des sauces répertoriées.

Il ne vous reste plus qu'à réviser vos classiques ou à découvrir des sauces oubliées, pour sublimer vos plats et apporter à vos convives le plaisir de « saucer ».

**ÉRIC TROCHON et BRIAN LEMERCIER**



# Préface

Un livre sur les sauces, quelle gourmande idée...

Les sauces sont nombreuses, riches, variées, et elles se transmettent savoureusement de génération en génération.

Elles font la richesse de notre patrimoine gastronomique et nécessitent un tour de main parfaitement maîtrisé pour un plaisir gustatif total.

La Société nationale des Meilleurs Ouvriers de France, que je représente, est le symbole de cette richesse et de cette variété, à travers les quelque deux cents métiers que compte ce diplôme-concours depuis sa création en 1923.

Transmettre un savoir-faire, préserver et développer l'intelligence du geste sont les missions clés de la Société nationale des Meilleurs Ouvriers de France, des hommes et des femmes qui la composent. Cet ouvrage est la parfaite illustration de ces objectifs, raison pour laquelle j'ai pris un grand plaisir à le préfacer.

Être Meilleur Ouvrier de France, c'est être innovant ; car la tradition n'est pas ce que l'on conserve, mais ce que l'on transmet en toute modernité.



GÉRARD RAPP

Président de la Société nationale des Meilleurs Ouvriers de France



## ZOOM SUR... L'ACIDITÉ

Acidifier : donner un goût acide en ajoutant en faible quantité un acide d'origine naturelle ou artificielle. Parmi les produits les plus utilisés, on trouve les jus de citron, d'orange, les vinaigres divers, le verjus, les végétaux (type oseille)... Équilibrer l'acidité est particulièrement important dans les sauces sucrées (aigres-douces).

L'ajout de jus de citron en fin de préparation dans les sauces blanches donne de la fraîcheur gustative (par exemple dans les sauces suprêmes, blanquette ou normande).

## ZOOM SUR... LES ADDITIFS

Les additifs alimentaires sont des produits d'origine naturelle ou synthétique ajoutés aux préparations culinaires dont le but est d'en améliorer la conservation, la couleur, le goût ou l'aspect... Dans la confection d'une sauce, le recours aux additifs permet généralement d'obtenir une couleur plus intense ou une meilleure stabilité du produit, à travers l'emploi d'agents épaississants ou gélifiants. Parmi les plus utiles, dans la confection des sauces, on retrouve :

### • AGAR-AGAR (E406)

Substitut végétal à la gélatine (fabriqué à base d'algues rouges), l'agar-agar permet de donner une texture à des sauces et à des coulis (fruits, légumes, etc.) et de les servir chauds (entre 50 °C et 70 °C).

*Mélanger la poudre d'agar-agar (1 à 2 g/litre) avec du sucre pour éviter la formation de grumeaux, le verser en pluie dans une préparation (soluble à 90 °C), mélanger et laisser refroidir. Augmenter la quantité pour épaissir une solution acide.*

### • GOMME DE GUAR (E412)

Farine extraite industriellement des graines de légumineuses (*Cyamopsis tetragonolobus*), la gomme de guar permet d'alléger les préparations, en remplaçant le rôle de l'amidon, et d'épaissir une sauce sans gluten.

*Mélanger la gomme de guar (2 g/20 cl) avec du sucre pour éviter la formation de grumeaux, la verser en pluie dans une préparation froide ou chaude, mixer.*

#### • GOMME DE XANTHANE (E415)

Farine synthétisée par des micro-organismes (fermentation aérobie de *xanthomonas campestris* ou de *sphingomonas elodea*), la gomme de xanthane permet d'épaissir à des doses très faibles et est très stable en milieu acide (ex: sauce vinaigrette).

*Disperser la gomme de xanthane (2 g/20 cl) en pluie fine dans la préparation à élaborer froide ou chaude (70 °C au max.) et mélanger.*

#### • CAROUBE (E410)

D'origine végétale, la caroube est obtenue à partir de la graine de caroube (fruits du caroubier); elle sert de liant (remplace les œufs) et permet de stabiliser les émulsions.

*Verser la caroube (1 à 3 g/litre) dans un peu d'eau froide (elle est insoluble dans l'alcool) et mixer. Incorporer à la préparation à élaborer et porter à ébullition pendant 1 min environ. La viscosité maximale est atteinte après refroidissement.*

## AFRICAIN

*Sauce contemporaine, base fonds bruns, liée à l'amidon*

#### POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :

100 g d'oignons	100 g de dés de poivrons verts pelés
5 cl d'huile d'arachide	1 bouquet garni
15 g d'ail	2 branches de basilic
5 g de paprika	5 cl de vin blanc
150 g de tomates fraîches	30 cl de fond de veau lié
mondées et épépinées	1 citron bio

Faire blondir les oignons ciselés dans l'huile d'arachide. Ajouter l'ail haché et le paprika. Ajouter les tomates et les poivrons au reste de la préparation. Compléter avec le bouquet garni, les branches de basilic et laisser compoter 5 min. Verser le vin blanc et faire réduire de moitié. Ajouter le fond de veau, laisser cuire 15 min. Tailler en brunoise et blanchir le zeste de citron, ajouter à la sauce au dernier moment. Retirer le bouquet garni, vérifier l'assaisonnement.

**PEUT ACCOMPAGNER**

- volailles sautées, rôties, ou grillées

## AGENAISE

*Sauce contemporaine, base fonds bruns, par déglacage*

**POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :**

50 cl de jus issu du glaçage d'une volaille rôtie

200 g de petites chipolatas

100 g de pruneaux d'Agen

5 cl de cognac ou d'armagnac

Poivre du moulin

Verser dans une casserole le jus de rôti. Découper en bouchon les petites chipolatas grillées. Dénoyer et tailler les pruneaux en quatre. Faire mijoter le tout 5 min. Ajouter un trait de cognac ou d'armagnac. Poivrer généreusement.

**PEUT ACCOMPAGNER**

- volailles rôties au plat ou à la broche

## AIGRE DOUCE

*Sauce contemporaine, émulsion, instable (chaude)*

**POUR ENVIRON 20 CL, POUR 4 PERSONNES :**

50 cl de vinaigre de vin rouge

50 cl de sauce chinoise claire

½ cuillerée à soupe de Tabasco

60 g de ketchup

150 g de beurre

Porter tous les ingrédients à ébullition. Monter au beurre\*, réserver\* au chaud.

**PEUT ACCOMPAGNER**

- poissons blancs rôtis ou pochés

# AÏOLI

*Sauce classique Escoffier, émulsion, stable (froide)*

## POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :

- 1 pomme de terre
- 30 g de gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 1 jus de citron
- 30 cl d'huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin

Cuire la pomme de terre en robe des champs, puis l'éplucher. Broyer les gousses d'ail au mortier. Ajouter la pulpe de pomme de terre chaude. Ajouter le jaune, le sel, le poivre et le jus de citron. Incorporer l'huile d'olive goutte à goutte. Vérifier l'assaisonnement en ajoutant du poivre et du jus de citron.

## PEUT ACCOMPAGNER

- poissons pochés (ex : cabillaud, morue...)
- légumes à l'anglaise

## POUR INFO

- Cette sauce est traditionnellement réalisée au mortier.
- L'addition de pomme de terre est facultative, tous les ingrédients doivent être à température ambiante. La pomme de terre a pour but de donner de la stabilité à la sauce. Il est possible de la remplacer par un jaune d'œuf cuit.
- Ajouter de temps en temps quelques gouttes d'eau tempérée en montant l'aïoli lui donne de la fermeté et prévient d'une éventuelle dissociation des éléments.
- Un aïoli dissocié se remonte comme une mayonnaise avec l'ajout d'un peu d'eau tiède ou d'un jaune d'œuf cru.

## ANECDOTE HISTORIQUE

Recette traditionnelle de Provence fréquemment consommée dans le comté de Nice. Là-bas, l'aïoli est un plat de morue et de légumes cuits à l'eau accompagné généreusement de la sauce du même nom.

## AÏOLI

*Sauce contemporaine, émulsion, stable (froide ou chaude), au siphon*

**POUR ENVIRON 35 CL, POUR 6 À 8 PERSONNES :**

4 g d'ail cuit en purée  
 2 g d'ail cru  
 4 jaunes d'œufs  
 1 œuf  
 200 g d'huile d'olive  
 50 g d'huile d'arachide  
 Sel  
 Piment d'Espelette

Mixer l'ail (cuite et crue) avec les jaunes et l'œuf entier, du sel et du piment d'Espelette. Incorporer les huiles, puis passer l'ensemble à l'étamine\*. Verser dans un siphon de taille appropriée, fermer et percuter les cartouches de gaz. Secouer vigoureusement pendant 1 min environ.

Vous pouvez l'utiliser froide ou chaude (conserver au bain marie à 50 °C environ).

### PEUT ACCOMPAGNER

- poissons pochés (ex : cabillaud, morue...)
- terrines de poisson chaudes
- soufflés
- légumes à l'anglaise

### POUR INFO

- L'usage d'un siphon pour cette sauce permet une utilisation chaude.

## AIRELLES [CRANBERRY SAUCE, anglaise]

*Sauce classique Escoffier, base fruits, liée à la purée de fruits*

**POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :**

250 g d'airelles  
 15 g de sucre  
 50 cl d'eau

Cuire les airelles à l'eau. Les égoutter. Réserver la cuisson. Passer au tamis fin. Allonger la purée obtenue avec un peu d'eau de cuisson et sucrer légèrement.

#### PEUT ACCOMPAGNER

- volailles rôties (ex : dinde)

#### POUR INFO

- Il existe de nombreux types d'airelles. Le genre *Vaccinium* en regroupe plus de 400 espèces. On utilise principalement les airelles rouges européennes (airelles vigne d'Ida) et les airelles américaines, nommées cranberries, ou canneberges au Canada. Aux États-Unis, la variété airelle en corymbe produit des baies pouvant facilement atteindre 2 cm de diamètre.
- Cette sauce peut être également réalisée avec des myrtilles.

## ALBERT

*Sauce classique Escoffier, base fonds bruns blancs, liée à l'amidon*

#### POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :

150 g de raifort

20 cl de consommé blanc

20 cl de sauce au beurre à l'anglaise

40 g de mie de pain fraîche

1 jaune d'œuf

20 cl de crème épaisse

20 g de moutarde poudre anglaise

1 cuillerée à soupe de vinaigre

Faire cuire le raifort râpé dans le consommé pendant 15 min. Ajouter la sauce au beurre à l'anglaise, laisser réduire de 1/3. Ajouter la mie de pain pour lier, faire réduire pour épaissir et passer à l'étamine\*. Incorporer le jaune d'œuf et la crème, compléter avec la moutarde délayée au vinaigre. Vérifier l'assaisonnement.

#### PEUT ACCOMPAGNER

- pot-au-feu

- viandes bouillies

**POUR INFO**

- Utiliser de préférence du raifort frais, mais du raifort en bocal peut convenir.

**ALBUFERA**

*Sauce classique Escoffier, base fonds bruns blancs, liée à l'amidon*

Dérivée de la sauce suprême

**POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :**

50 cl de sauce suprême

10 cl de glace de viande

50 g de beurre composé au piment

Mélanger la glace de viande à la sauce suprême et incorporer le beurre pimenté.

**PEUT ACCOMPAGNER**

- volailles pochées et braisées

**ZOOM SUR... LES ALCOOOLS**

Les alcools, vins et liqueurs interviennent couramment dans la confection des sauces comme produits aromatisants. Les alcools choisis doivent être de grande qualité et leur dosage doit rester subtil et judicieux, car c'est dans ce « tour de main » spécifique que réside toute la réussite des sauces en cuisine française.

On retrouve ainsi, principalement, dans les bases classiques :

	<b>ALCOOLS</b>	<b>USAGE</b>	<b>EXEMPLES</b>
Liqueurs	Grand Marnier Cointreau Chartreuse Izarra	En petites quantités	Sauce bigarade Sauce gibier
Eaux-de-vie	Cognac Armagnac Calvados	Pour déglacer Pour flamber Pour rehausser le goût	Sauce américaine Sauce poivre

Vins blancs	Vins issus de Chardonnay	Pour déglacer Base de réduction	Sauce vin blanc
	Vins Muscadet, Gros plant		Beurre blanc Beurre nantais
Vins rouges	Bordeaux Pinot noir	Pour déglacer Base de réduction	Sauce bordelaise Sauce matelote Sauce meurette
Vermouth	Martini Cinzano Noilly Prat	Base de réduction	Sauces à base de poissons
Madères	Madère	Base de réduction Pour finition	Sauce Périgueux
Portos et vins mutés	Portos rubis	Base de réduction	Sauce porto
	Portos blancs et tawny	Pour finition	Sauces poissons Sauces viandes

## ALLIANCE

*Sauce classique, émulsion, stable (chaude ou semi-coagulée)*

**POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :**

400 g de béarnaise

30 g de beurre de homard

1 cuillerée à café de glace de volaille

Monter la béarnaise avec le beurre de homard en fouettant puis passer à l'étamine\*. Faire fondre la glace de volaille et l'incorporer à la sauce.

**PEUT ACCOMPAGNER**

- poissons grillés et crustacés

## ALICANTE

*Sauce contemporaine, émulsion, stable (froide)*

Dérivée de la sauce mayonnaise

### POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :

50 cl de mayonnaise sans vinaigre	2 blancs d'œufs
1 citron bio non traité	Sel fin
2 oranges bio non traitées	Piment de Cayenne

Mélanger la mayonnaise avec 1 cuillerée à café de jus de citron et 2 cuillerées à café de jus d'orange. Ajouter le zeste râpé des 2 oranges. Incorporer délicatement les 2 blancs d'œufs montés en neige très ferme. Assaisonner. Utiliser immédiatement.

### PEUT ACCOMPAGNER

- asperges

## ALLEMANDE (ou PARISIENNE)

*Sauce classique Escoffier, base fonds blancs, liée à l'amidon et aux protéines*

### POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :

60 g de farine	0,5 cl de jus de citron
60 g de beurre	20 cl de crème liquide
90 cl de fond corsé de veau	Piment de Cayenne
10 cl d'essence de champignons	Muscade
60 g de jaunes d'œufs	Sel fin et poivre blanc

Lier\* le fond de veau et l'essence de champignons au roux blanc (farine + beurre) pour obtenir un velouté. Mélanger les jaunes, le jus de citron et une partie du velouté avec la crème. Verser ce mélange dans le reste du velouté, mélanger. Porter à légers frémissements et laisser cuire à consistance. Rectifier l'assaisonnement.

### PEUT ACCOMPAGNER

- vol-au-vent

## ALSACIENNE

*Sauce classique, émulsion stable (chaude ou semi-coagulée)*

Dérivée de la sauce hollandaise

### POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :

2 cuillerées à soupe de moutarde forte

50 cl de sauce hollandaise

10 g de beurre

20 g de raifort râpé

Incorporer la moutarde forte dans la sauce hollandaise. Étuver\* au beurre le raifort râpé. Mélanger le tout.

## AMÉRICAINNE (OU ARMORICAINE)

*Sauce classique Escoffier, base fumets, liée par réduction*

### POUR ENVIRON 1 LITRE :

750 g d'étrilles

50 g d'échalotes

100 g de carottes

100 g d'oignons

10 cl d'huile d'olive

5 cl de cognac

20 cl de vin blanc

1,5 litre de fumet de poisson (ou crustacés)

15 g d'ail

250 g de tomates concassées

20 g de concentré de tomates

1 bouquet garni

100 g de beurre

Piment d'Espelette

Rincer les étrilles et tailler la garniture aromatique (échalotes, carottes, oignons). Cardinaliser\* les étrilles. Faire suer\* la garniture aromatique. Piler les carcasses. Déglacer au cognac et au vin blanc. Mouiller\* au fumet et ajouter ail, tomates concassées et le concentré de tomates, bouquet garni. Cuire de 20 à 25 min, en dépouillant\* régulièrement. Broyer, puis passer au chinois étamine\*. Réduire à consistance puis hors du feu, incorporer le beurre en morceaux. Rectifier l'assaisonnement.

### PEUT ACCOMPAGNER

- poissons

- crustacés

## POUR INFO

- La réduction pendant la cuisson n'est pas la seule responsable de la bonne consistance de la sauce américaine. Par souci d'économie, elle est généralement liée avec de la fécule ou comme pour une bisque avec de la crème de riz. Gringoire & Saulnier nous rappellent que cette sauce, qui se servait exclusivement avec l'appellation « à l'américaine », était autrefois réalisée à partir d'un velouté de poisson (fumet lié au roux). Aujourd'hui, les carapaces de crustacés sont généralement broyées au mixeur-plongeant, renforçant ainsi le goût de la sauce et apportant une liaison supplémentaire (particules de crustacés en suspension).
- Le terme de « bisque » de crustacés définit un potage obtenu à partir d'une méthode d'élaboration proche de celle de la sauce américaine, liée à partir d'une purée de riz ou à partir de crème de riz diluée. En finition, les bisques sont généralement beurrées et crémées, puis relevées d'une pointe de piment de Cayenne et d'un trait de cognac ou d'armagnac.

## ANECDOTE HISTORIQUE

Selon Escoffier, la sauce américaine est à base de homards (aujourd'hui, on utilise plutôt des étrilles ou des crabes verts).

La Reynière affirme que la sauce américaine est une erreur de transcription de la sauce armoricaine, qui est ensuite redevenue l'appellation première (style français, utilisation de crustacés bretons).

Selon une lettre adressée à Curnonsky, l'inventeur serait Pierre Fraise, né à Sète, qui fit carrière aux États-Unis (*Le Café américain* à Chicago) et s'installa, en 1860, dans le passage des Princes, à Paris (restaurant *Peter's*). Il aurait servi à des Américains pressés ce qu'il lui restait dans la chambre froide (des homards...), en s'inspirant de la « langouste à la provençale » d'Escoffier.

## ZOOM SUR... L'AMIDON

L'amidon est un agent épaississant couramment utilisé pour lier les sauces.

Sur le plan moléculaire, l'amidon est un glucide complexe composé de deux polymères de la famille des polysaccharides : l'**amylose** et l'**amylopectine**. L'amidon est une substance de réserve énergétique que l'on retrouve dans les organes de nombreuses plantes : les graines (céréales et légumineuses), les racines, les tubercules (on l'appelle alors fécule), et dans certains fruits (ex : la banane).

Contrairement aux amidons de maïs, de pomme de terre ou à certains amidons transformés, l'amidon de blé est insoluble dans l'eau froide ou l'alcool (*cf.* Roux).

Pour épaissir une sauce, il faut parvenir à hydrater les grains d'amidon sous l'action de la chaleur, il s'agit de la **gélatinisation**. Ce processus est irréversible et se produit à partir de 52/64 °C (blé, tapioca), 56/69 °C (pomme de terre) et 62/74 °C (maïs). L'eau et la chaleur vont permettre de libérer l'amylose et l'amylopectine. Cette dissociation conduit alors à la formation d'un empois.

La viscosité de l'empois augmente sous l'effet de la chaleur et atteint une viscosité maximale entre 80 °C et 95 °C (à noter : le point d'ébullition d'une sauce liée à l'amidon est nettement inférieur à 100 °C). Néanmoins, cette viscosité peut décroître sous l'effet d'un traitement thermique prolongé ou par l'ajout d'un acide en quantité trop importante (jus d'agrumes ou vinaigre en finition). On parle alors de « relâchement » de l'empois. L'aspect de l'empois varie selon la nature de l'amidon utilisé. Il peut être opaque, translucide ou laiteux... Il est donc préférable de choisir le type d'amidon en fonction du type de sauce : la fécule et la crème de riz pour les sauces brunes, ou encore la farine et la fécule de maïs pour les sauces blanches.

### LES AMIDONS TRANSFORMÉS

On distingue les **amidons natifs** (extraits d'une source botanique) des **amidons transformés** (ou modifiés) par voie chimique ou physique afin de leur conférer de nouvelles propriétés. Le premier amidon modifié est apparu au début du XIX<sup>e</sup> siècle : l'amidon torréfié, également appelé gomme

britannique ou dextrine. L'objectif principal des amidons modifiés est de limiter l'effet de synérèse. En effet, lors du refroidissement d'une sauce liée, les molécules d'amidon ont tendance à se réassocier et à libérer une partie de l'eau présente précédemment captée dans la liaison. Les amidons modifiés sont principalement utilisés lors d'une production différée (industrie, cuisine collective, traiteurs, etc.), qui nécessite une remise en température. Ces amidons garantissent alors une meilleure conservation et une meilleure stabilité du produit.

## ANCHOÏADE

*Sauce traditionnelle, émulsion, stable (froide)*

### POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :

- 2 gousses d'ail
- 4 filets d'anchois
- 2 jaunes d'œufs
- 25 cl d'huile d'olive extra vierge
- 20 g de câpres fines au vinaigre

Au mortier, piler l'ail pour le réduire en purée. Ajouter les anchois et procéder de même afin d'obtenir une pommade. Incorporer les jaunes d'œufs et monter le tout progressivement à l'huile d'olive. Ajouter les câpres hachées, mettre au point avec un peu du vinaigre des câpres.

### PEUT ACCOMPAGNER

- poissons grillés, pochés ou rôtis
- légumes crus, en hors d'œuvre et apéritif
- pain grillé

### POUR INFO

- Il s'agit de la sauce traditionnelle du comté de Nice.

## ANCHOÏADE

*Sauce contemporaine, émulsion, stable (froide)*

**POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :**

20 anchois au sel

Poivre du moulin

10 g d'ail

10 cl d'huile d'olive

2 branches de basilic

Dessaler les filets d'anchois sous un filet d'eau froide. Égoutter et éponger les anchois soigneusement. Peler l'ail et retirer le germe. Mixer les anchois avec l'ail et le basilic jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Poivrer et monter à l'huile d'olive.

## ANCHOIS

*Sauce classique Escoffier, base fumets, liée à l'amidon et aux protéines*

Dérivée de la sauce normande

**POUR ENVIRON 40 CL, POUR 8 PERSONNES :**

40 cl de velouté de poisson

100 g de beurre d'anchois

20 cl de cuisson de champignons

1 citron

10 cl de crème

2 filets d'anchois (facultatif)

2 jaunes d'œufs

Réduire le velouté et la cuisson de champignons. Lier\* avec la crème et les jaunes d'œufs. Incorporer ensuite le beurre d'anchois. Passer au chinois étamine\* et assaisonner avec quelques gouttes de jus de citron.

Facultatif: ajouter une brunoise d'anchois.

**PEUT ACCOMPAGNER**

- poissons grillés, pochés ou rôtis