



Le vin est un ingrédient d'une grande utilité en cuisine. Il rehausse le goût des aliments au même titre que le sel, mais vous n'avez pas à le bannir !

Voici quelques conseils qui vous aideront à intégrer le vin à vos recettes. D'abord et avant tout, vous devez apprendre à le doser correctement : trop, c'est comme pas assez...

Ce n'est pas l'alcool qui donne du goût

Lorsque vous chauffez le vin pour le faire réduire, vous en concentrez les saveurs. Si le vin relève le goût des plats, c'est grâce au raisin et non à l'alcool.

L'alcool ayant un point d'ébullition plus bas que celui de l'eau, il s'évapore presque entièrement avant les autres liquides, si bien qu'il en reste très peu après la cuisson. Même les personnes qui doivent s'abstenir de boire du vin peuvent en utiliser pour cuisiner. Cela dit, si vous tenez à bannir complètement l'alcool, vous trouverez dans de nombreux supermarchés des vins non alcoolisés intéressants.

Le Laboratoire de données nutritionnelles du ministère de l'Agriculture des États-Unis a calculé le pourcentage d'alcool résiduel contenu dans un mets préparé selon diverses méthodes de cuisson. Si on ajoute du vin à un mélange et qu'on laisse mijoter pendant 30 minutes, 35 % du volume d'alcool initial sera toujours présent après la cuisson.

Les chiffres du tableau vous paraîtront peut-être élevés, mais la quantité réelle d'alcool contenue dans le plat prêt à servir est en réalité très faible.

Mode de préparation

Pourcentage d'alcool conservé

Ajout d'alcool à un liquide en ébullition, puis retrait de la source de chaleur **85 %**

Flambage de l'alcool **75 %**

Aucune chaleur, mets réservé jusqu'au lendemain **70 %**

Cuisson au four, 25 minutes, alcool non remué dans la préparation **45 %**

Cuisson au four / à petit feu, alcool remué dans la préparation :

• 15 minutes **40 %**

• 30 minutes **35 %**

• 1 heure **25 %**

• 1,5 heure **20 %**

• 2 heures **10 %**

• 2,5 heures **5 %**

Cuisinez avec des vins que vous appréciez

Choisissez un vin sec de bonne qualité, rouge ou blanc, que vous aimez boire. N'utilisez pas de vins fortement boisés (aromatisés à l'aide de copeaux de chêne), car ils ont tendance à donner aux plats un goût amer. Évitez également les vins très fruités ou âpres, car ces saveurs s'accroissent à la cuisson.

Les vins dits « de cuisine », qu'on trouve au supermarché, ne sont pas recommandés non plus.

Ce sont des vins de qualité médiocre, auxquels on a souvent ajouté du sel et parfois d'autres ingrédients.

Le sherry, le porto et le vermouth sont des vins fortifiés (à plus forte teneur en alcool), dont la saveur est très intense. Utilisez-les avec parcimonie.

Au XVIII^e siècle, on ajoutait du sel au « vin de cuisine » des nobles pour que les serviteurs n'aient pas envie d'en boire.

À moins d'être un cuisinier audacieux et curieux, tenez-vous en aux valeurs sûres : utilisez le vin blanc pour le poisson, le poulet et le porc, et le vin rouge, pour les viandes rouges. Rien ne vous oblige à servir avec le plat le vin utilisé pour sa préparation. Ne négligez pas les vins canadiens. Nombre d'entre eux sont offerts à prix raisonnable et sont de plus en plus appréciés des consommateurs. N'hésitez pas à consulter votre marchand de vin.

Le vin se transforme en vinaigre par suite de l'oxydation de l'éthanol qu'il renferme. Cette oxydation se produit lorsque la bouteille est débouchée depuis un certain temps. Normalement, plus il reste du vin dans la bouteille, plus ce processus est long. On peut donc le prévenir en transvidant le vin dans une bouteille plus petite, que l'on bouchera et conservera au frigo.

Le vin : un ingrédient polyvalent

Vous pouvez mettre du vin dans les marinades, l'utiliser pour déglacer ou vous en servir pour relever presque tous vos plats.

C'est l'acidité qui confère au vin sa fraîcheur et sa vivacité. Dans une **marinade**, l'acidité du vin attendrit la viande et réduit son temps de cuisson. Les marinades peuvent également servir de base à une sauce.

En règle générale, on utilise le vin pour **déglacer** une casserole ou une poêle dans laquelle on vient de faire cuire une viande. On verse le vin dans la casserole ou la poêle chaude afin de dissoudre les sucs de la viande. On obtient ainsi une sauce brune riche et savoureuse.

Il est préférable de ne pas ajouter le vin juste avant de servir. On devrait plutôt le laisser mijoter avec les autres ingrédients ou la sauce afin de rehausser la saveur du plat.

Rien ne presse...

Réchauffé, le vin se concentre et relève le plat auquel on l'a ajouté. Toutefois, s'il est ajouté trop tard en cours de cuisson, il risque d'affadir le mets au lieu de le relever. La magie du vin met, en effet, un certain temps à opérer. Ajoutez le vin, puis attendez au moins une dizaine de minutes avant de goûter à votre chef-d'œuvre.

Vous pourrez toujours en rajouter au besoin.

Le vin : pour terminer votre plat en beauté

Le vin, en particulier les vins fortifiés comme le sherry, le porto et le vermouth, peut relever une sauce et en rehausser le goût avec brio. On peut presque toujours remplacer l'eau par le vin dans une recette. Mélangé avec de l'huile et d'autres ingrédients savoureux, le vin peut aussi être utilisé pour arroser une viande en cours de cuisson. Très polyvalent, le vin saura agrémenter votre diète. Nous vous proposons quelques recettes en page 6 et 10.

Essayez-les et... bon appétit!

Le déglacage

1. Retirer la viande et égoutter la poêle pour retirer l'excès de gras.
2. Ajouter le vin à la poêle chaude, puis remuer en faisant décoller les sucs de la viande, c'est-à-dire les particules collées au fond de la poêle. Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter le bouillon ou l'eau pour obtenir la quantité de sauce voulue.
3. Relever avec des herbes et des épices, épaissir la sauce si désiré et servir.

Note :

Le vin peut être remplacé par du jus de citron ou de l'eau.