

L'AUTEUR



HERVÉ THIS
physicochimiste, directeur
du Centre international
de gastronomie moléculaire
AgroParisTech-Inra, à Paris

DES SABLÉS BIEN GOÛTEUX

La précuisson des ingrédients - farine, beurre, œuf et sucre - exalte le goût de ces biscuits et leur confère une agréable consistance.

De bons sablés doivent avoir non seulement du goût, mais aussi une consistance douce, friable.

Comment faire de bons sablés? Les recettes sont aussi nombreuses qu'hasardeuses. Parfois ce sont les proportions qui manquent, parfois les auteurs des recettes préconisent des conditions de cuisson très personnelles, voire incohérentes.

Un esprit scientifique chasse les adjectifs: que signifie « bon »? Il faut une consistance sableuse, friable, mais il faut surtout beaucoup de goût, à partir des ingrédients classiques que sont la farine, les œufs, le beurre et le sucre... sans oublier la sempiternelle pincée de sel qui favorise la libération des composés odorants en même temps qu'elle renforce la composante sapide du goût.

Concentrons-nous d'abord sur la consistance. L'expérience qui consiste à faire une boule de pâte à partir de farine et d'eau, puis à procéder à une « lixiviation » (on malaxe la pâte dans de l'eau) conduit, comme l'a montré le chimiste strasbourgeois Johannes Kesselmeyer en 1759, à comprendre que la farine est faite d'amidon et de « gluten » (un mélange de protéines). Cette dernière matière est à l'origine de la cohésion de la pâte, l'eau assurant un pontage des protéines, qui forment alors un réseau (un filet tridimensionnel) où les grains d'amidon sont enchâssés. Une telle matière serait redoutablement dure, à l'opposé des friables sablés que nous visons.

Certes, le sucre aidera à défaire le réseau. On observe en effet que si l'on ajoute du sucre glace à une boule faite de farine et d'eau, la pâte perd en quelques instants sa consistance et se met à couler, parce que le sucre a capté l'eau de pontage des protéines, produisant un sirop où sont suspendus les grains d'amidon. Reste que



l'on aimerait réduire la contribution du gluten, ce que l'on peut faire facilement si l'on torréfie préalablement la farine. Cette opération est réalisable sous le gril, ou dans une casserole, à sec, et l'on obtient alors une délicieuse farine torréfiée, débarrassée d'une partie de ses protéines, qui fera des consistances parfaitement friables quand on ajoutera sucre, œuf et beurre. Sans compter que cette farine torréfiée a un goût qui peut aller jusqu'à ressembler à celui du chocolat.

Et nous en arrivons donc maintenant à la question du goût: comment en donner beaucoup aux sablés? Certes, le beurre a du goût, mais pourquoi ne pas lui en donner davantage, en le cuisant préalablement, pour faire un « beurre noisette »? Cette fois, ce sont les protéines du beurre qui brunissent, engendrant le goût de noisettes grillées qui s'ajoutera à celui de la farine torréfiée. Le sucre? Cuisons-le aussi, pour en faire du caramel, qui ajoutera une note gustative puissante.

DE L'HYDROGÈNE SULFURÉ

Reste l'œuf, dont il est bon de savoir que, fortement chauffé, il libère de l'hydrogène sulfuré (H_2S), comme le montre l'expérience (non comestible) qui consiste à placer au-dessus d'un œuf qui cuit un papier imbibé d'une solution incolore d'acétate de plomb: l'apparition d'une couleur noire révèle ce gaz qui, à forte concentration, est toxique et nauséabond, mais qui, à plus faible concentration, apporte de très agréables notes

d'œuf cuit. Bref, nous diviserons l'œuf de la recette en deux moitiés: l'une sera fortement chauffée, avant d'être broyée et ajoutée au mélange de farine torréfiée, sucre caramélisé et beurre noisette, tandis que l'autre moitié contribuera à la consistance des sablés, en coagulant doucement lors de leur cuisson.

Et nous aurons ainsi, grâce à l'analyse scientifique, des sablés bien friables, avec beaucoup de goût. ■



LA RECETTE

- ① Dans une casserole, chauffer 250 g de farine et 50 g de poudre d'amande jusqu'à coloration blonde ou brune (selon le goût).
- ② Dans une autre casserole, cuire 150 g de beurre jusqu'à l'apparition d'une couleur blonde et d'une odeur de noisette.
- ③ Dans une troisième casserole, chauffer 100 g de sucre avec une cuillerée à soupe d'eau jusqu'à coloration légère de caramel.
- ④ Faire cuire un blanc d'œuf sur le plat, jusqu'à produire une puissante odeur d'œuf cuit.
- ⑤ Quand toutes les préparations précédentes ont refroidi, les mélanger intimement, puis ajouter le jaune d'œuf et une forte pincée de sel.
- ⑥ Mettre au froid pendant une heure, puis étaler sur une plaque à pâtisserie et détailler à l'emporte-pièce.
- ⑦ Cuire à four chaud (210 °C) pendant 12 minutes.