

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Le caramel

L'origine du caramel est lointaine, aux alentours du VII^e siècle. Lorsque les Arabes ont conquis la Perse, ils découvrent des récoltes de cannes à sucre et les multiples possibilités culinaires qu'offre le sucre, comme le caramel.

L'obtention du caramel est relativement simple. Il suffit de faire chauffer du sucre avec de l'eau.

C'est le principe de caramélisation.

Dans un premier temps, le sucre se dissout dans l'eau, puis va bouillir et sa couleur va devenir brune.

C'est bien connu, il ne faut pas quitter le caramel des yeux et effectuer de légers mouvements pour uniformiser la préparation !

Pour éviter qu'il se rigidifie en refroidissant, ajoutez un peu de jus de citron.

Pour plus de gourmandise, vous pouvez y incorporer du beurre (doux ou salé) ou de la crème fraîche.

Compagnon idéal des desserts, le caramel n'a pas fini de nous régaler !

Porc au caramel



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet mignon de porc coupé en dés
200 ml d'eau chaude
3 cuillères à soupe de sauce nuoc-mâm
4 cuillères à soupe d'huile végétale

100 g de sucre en poudre
3 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café de gingembre frais râpé

Préparation

Mélangez dans un grand saladier la viande coupée en dés, la **sauce soja**, la sauce **nuoc-mâm**, le **gingembre** et **l'ail**. Laissez mariner 30 min.

Faites chauffer dans une grande casserole **l'huile** et le **sucre** à feu vif jusqu'à l'obtention d'un caramel clair. Aussitôt la couleur **caramel** obtenue, ajoutez le **porc** et sa **marinade**. Attention aux projections !

Laissez cuire 5 min à feu vif en mélangeant pour colorer les morceaux de viande.

Couvrez le **porc** avec 200 ml d'eau. Portez à ébullition.

Laissez cuire 5 à 10 min à couvert à feu modéré, en mélangeant de temps en temps.

Goûtez la viande : lorsqu'elle est cuite et tendre à votre goût, prélevez les morceaux de porc de la casserole et réservez-les dans un plat hors du feu.

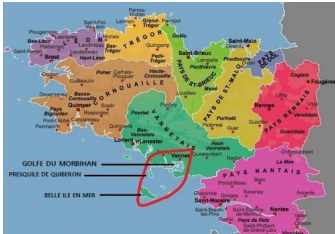
Poursuivez la cuisson de la **sauce au caramel** pendant 5 à 10 min à feu vif (pour faire évaporer rapidement le liquide), sans le couvercle. La sauce doit être nappante et caramélisée.

Ajoutez dans le caramel les morceaux de viande réservés. Mélangez.

Cap sur la Bretagne avec le caramel beurre salé



En 1343, le roi Philippe VI de Valois généralise dans presque tout le royaume une taxe sur le sel, la **gabelle**. Le prix du sel augmentant considérablement, les paysans délaissent alors le beurre salé pour le beurre doux. Mais en Bretagne, exemptée de la gabelle, le sel reste une denrée bon marché et très utilisée, notamment dans le beurre !



C'est en 1977, sur la Presqu'île de Quiberon, que le caramel au beurre salé voit le jour. Le chocolatier Henri Le Roux voulait innover dans ses confiseries, en mettant en valeur la Bretagne et son beurre salé. Il crée alors ses fameux bonbons de caramel au beurre salé !

En cuisine !



Un incontournable des desserts de nos grands-mères, on retrouve le caramel dans le flan, le riz au lait ou bien le gâteau de semoule. Un régal !



Hum... cette bonne odeur de pop corn caramélisé qui croustille et colle au doigt, typique des cinémas !



Idéal pour accompagner le café, le carré caramel / chocolat (*shortbread*, pour les connaisseurs).



Avec un peu d'entraînement, le caramel est idéal pour réaliser de très jolies décorations de gâteaux : coques en caramel, cheveux d'ange... A vous de tester !

Un brownie au caramel coulant, comment ne pas fondre devant tant de gourmandise, Ajoutez une boule de glace vanille noix de pécan pour une explosion de saveurs !



A base de caramel et d'amandes, la nougatine permet quant à elle de réaliser des décorations architecturales pour les gâteaux.



Souvenirs d'antan

Saurez-vous retrouver tous les noms de ces bonbons au caramel ?



a.



b.



c.



d.



e.



f.



g.

1. Flanbolo

2. Carambar

3. Fudge

4. Mi Cho Ko

5. Roudoudou

6. Karaneige

7. Berlingot