

Tout sur l'agar agar

01-12-2009

Très en vogue depuis quelques années, l'agar agar est devenu le choucou de la cuisine naturelle et minceur. Ayant moi-même eu des difficultés pour l'"apprivoiser", je propose de vous livrer les réponses à vos questions.

À quoi sert l'agar agar ? C'est un gélifiant qui remplace parfaitement la gélatine (issue des os, de la peau et des cartilages du porc, beurré), ou la pectine des fruits (dans les pépins de pomme par exemple).

D'où vient-il ? C'est une substance mucilagineuse (= visqueuse) issue d'algues rouges. Espèces d'algues dont on peut extraire l'agar agar : Gelidium, Gracilaria, Gracilariopsis, Gelidiella, Pterocladia, Pterocladella.

Sa découverte s'est faite au Japon au XVII^{ème} siècle. Les algues donnant l'agar agar sont principalement récoltées aux États-Unis, au Japon, au Maroc et aussi sur les rivages atlantiques du Portugal au nord de la France.

L'agar agar est-il réellement efficace ? Oui ! C'est le gélifiant naturel le plus puissant.

Donne-t-il un goût aux préparations ? Non, pas du tout. L'agar agar est incolore et sans goût. De plus, il ne contient aucune calorie.

Dans quels types de préparations est-il utilisé ? Confitures, gelées, flans, mousses, entremets, bavarois, terrines, glaces, crèmes, aspics...

Possède-t-il un code pour les étiquettes ? Oui, vous le retrouvez sous le code E 406.

Que contient l'agar agar ? Il contient des minéraux : calcium, fer, phosphore.

Comment bien le doser et l'utiliser ? En paillettes, il faut compter une cuillère à soupe pour 1/2 litre de liquide ou préparation. En poudre, plus facile à utiliser, il faut compter 4 grammes (2 cuillères à café rases) pour 1 litre de liquide ou préparation. Deux conseils à bien mémoriser :

- Toujours bien délayer l'agar agar dans un peu d'eau (ou de votre préparation) FROIDE afin d'éviter les grumeaux et favoriser sa bonne dispersion dans le reste de la préparation. Vous ajoutez ensuite ce mélange délayé au reste de la préparation qui va chauffer.

- Chauffer le liquide (ou la préparation) en le portant à ébullition quelques minutes car il faut impérativement atteindre une température de 85°C pour que les molécules se combinent entre elles. C'est en refroidissant (vers 40°C), que la préparation va gélifier vraiment. Plus vous mettez d'agar agar, plus celle-ci sera solide. Vous pouvez ainsi doser l'agar agar en fonction du résultat désiré (une fois qu'on maîtrise bien quand même...).

L'agar agar est-il bio ? Issu de produits de la mer (algues), donc sauvages, il ne peut pas porter le label AB. Cependant, c'est un ingrédient naturel et il est donc autorisé dans les produits bio.

Où trouver l'agar agar ? Principalement dans les magasins bio et/ou diététiques. Sur internet aussi, bien sûr.

Des livres pour obtenir plus d'infos et des idées de recettes :

- Agar agar, gélifiant naturel végétal, de la société NAT-ALI, aux éditions Anagramme

- Agar agar, secret minceur des Japonaises, de Cléa, aux éditions La Plage

- Agar agar, secrets et recettes, de Carole Nitsche, aux éditions FirstUne question dont vous n'avez pas vu la réponse ici ? Envoyez-la par mail en me contactant (dans "me contacter" du menu supérieur). Retrouvez ma recette de Charlotte à la mousse de mangue pour essayer l'agar agar !