

L'AGAR-AGAR

Mode d'emploi

L'agar-agar est une gélatine naturelle extraite de certaines algues marines.

On la trouve sous forme de plaques ou de paillettes séchées ainsi que sous forme de poudre fine en dosettes prêtes à utiliser.

C'est une gélatine saine et douce (on lui prête une action protectrice pour les intestins), riche en fer et en calcium. De goût neutre, cet ingrédient est facile à utiliser en cuisine pour gélifier et remplacer les œufs dans les flans.

La présentation en poudre par sachet de 2 grammes est bien pratique. Il suffit de mélanger l'agar-agar en poudre à un liquide et de le faire bouillir quelques instants. Il peut aussi être ajouté en fin de cuisson d'une confiture, cela permet de mettre moins de sucre puisque l'agar-agar va gélifier la marmelade.

C'est la proportion d'agar-agar qui, en refroidissant, assure une prise plus ou moins ferme.

L'agar-agar se dilue **à froid** dans un liquide et fond aussitôt sans faire de grumeaux. Si on l'ajoute à une préparation chaude on le fait dissoudre auparavant dans un bol avec quelques cuillerées d'eau froide et on l'ajoute ainsi dilué dans la préparation.

Le démoulage se fait facilement avec un moule en verre préalablement huilé. On peut passer un couteau le long des parois pour faire passer l'air et faciliter le démoulage.

Cuisiner BIO mode d'emploi de Valérie Cupillard
Éditions *la plage*