



Le gras autour du steak – les gourmets sont fins connaisseurs!

En raison d'une erreur d'appréciation, on observe encore aujourd'hui dans les restaurants beaucoup de clients qui enlèvent le gras de leur steak. C'est pourtant ce gras qui renferme le meilleur arôme – un plaidoyer en faveur de la bordure de gras.

Les graisses animales dans notre alimentation ne font plus peur depuis que de nombreuses études ont démontré leur caractère absolument inoffensif pour l'organisme humain. Mais il reste encore dans les restaurants des clients qui, en coupant le gras pour le pousser sur le bord de l'assiette, passent à côté du meilleur de leur viande – et c'est dommage!

Le gras est l'un des composants qui donnent le plus de goût et délivre divers arômes d'une viande à l'autre. Ces derniers dépendent même de ce que l'animal a mangé. Sous l'influence de la chaleur et de l'oxygène, les molécules de graisse se transforment en substances aromatiques qui peuvent avoir un goût de fleur, mais aussi de noisette ou de fruit – autant d'arômes qui rendent la viande aussi attractive.

Une fine bordure de gras sur un steak ou l'œil dans un steak rib-eye (rib = côte, eye = œil) accentuera donc l'arôme lors de sa préparation, mais ne sera pas responsable d'un apport calorique supplémentaire lors de sa consommation. Par rapport à un steak que l'on trouve dans le commerce, qui contient env. 7 g de gras pour 100 g de viande, une bordure de gras dorée d'environ 15 g est négligeable sur le plan de la valeur énergétique – mais incontournable sur le plan gustatif. Cela est dû au fait que, d'une part, le gras stocke non seulement de l'énergie, mais aussi des arômes, et d'autre part au fait que la célèbre réaction de Maillard décompose les différentes substances présentes dans le gras en acides aminés et en sucre fondants et savoureux.

Vous souhaitez en savoir plus? Vous trouverez d'autres informations passionnantes sur http://www.viandesuisse.ch/alimentation/viande_et_alimentation/besoins_alimentaires/-grasses