

QUAND LA SCIENCE S'INVITE EN CUISINE !

Publié le 29 avril 2014



Où est-il écrit que la science n'a pour royaume que les laboratoires des universités ? Tous les jours, sans le savoir, nous jouons aux scientifiques en herbe... Comment ça ? En cuisinant, pardi ! Nos meilleures recettes ne sont finalement que de petites expériences scientifiques mises bout à bout. C'est ce que nous explique Carole Equeter dans ses livres de cuisine d'un nouveau genre.

Une carrière toute tracée de scientifique

Docteur en biologie, [Carole Equeter](#) a, depuis toute petite, voué une véritable passion aux sciences. En toute logique, elle s'oriente vers un master en biologie moléculaire après ses études secondaires. Très vite tout s'enchaîne : le doctorat en sciences biologiques, un job d'expert au [Centre du Cancer](#) suivi d'un autre dans l'industrie pharmaceutique. Mais cette carrière scientifique toute tracée ne l'épanouit pas autant qu'elle aurait imaginé... « Je suis gourmande, j'adore la cuisine et j'ai décidé que cette seconde facette m'aiderait à rendre ma formation scientifique plus intéressante encore », explique Carole Equeter.

Des ateliers culinaires scientifiques

« Je voulais faire quelque chose qui me permettrait d'aller à la rencontre des autres pour leur transmettre mes deux passions : la cuisine et les sciences. J'ai donc imaginé des ateliers culinaires d'un nouveau genre.

Des ateliers qui apprendraient à cuisiner des plats simples, mais savoureux et qui seraient le vecteur de pincées de science afin de cuisiner malin. » Des petites informations scientifiques qui permettent de mieux comprendre pourquoi une recette doit être effectuée dans un ordre précis et pas dans un autre ou pourquoi une recette, parfois, ne marche pas. « Monter des [oeufs](#) en neige, faire une pâte à pain ou encore faire cohabiter les matières premières sont tant de petites touches de sciences dont on ignore généralement la teneur. Finalement, mes ateliers culinaires vulgarisent des procédés scientifiques que l'on retrouve dans la vie de tous les jours. »

Sa propre maison d'édition

Dans la foulée, Carole Equeter crée sa propre [maison d'édition](#) pour développer un support papier à ses ateliers culinaires. C'est comme cela que voient le jour les livres « [Un peu de tout... et une pincée de science](#) » et « [Méli-Mélo en cuisine](#) ». Des livres qu'elle veut résolument didactiques. Tant côté recette, que côté science.

« J'ai veillé à n'y publier que des recettes simples que l'on peut très facilement adopter au quotidien. Quant aux informations scientifiques, je voulais qu'elles soient compréhensibles de tous : de l'enfant qui cuisine avec sa maman, à l'ado que l'on désire réconcilier avec les cours de sciences, en passant par les mères soucieuses de comprendre le pourquoi du comment des trucs de grand-mère ou encore les messieurs curieux. Mon objectif : les aider à comprendre les mécanismes scientifiques derrière les recettes pour ne plus jamais les rater et choisir ses ingrédients de manière éclairée. »

Les cinq chapitres proposent un méli-mélo de saveurs : petites saveurs salées, fast-food maison, plats, desserts et produits de boulangerie. Une initiative saluée par Jamy Gourmaud, l'un des grands noms de la vulgarisation scientifique : « Il y a mille façons d'aimer la science, y compris dans une assiette, surtout quand elle est bien faite, légère et facile à digérer. Goûtez-y, vous y reviendrez ! ».

Florilège de pincées de sciences !

De nombreuses [pincées de sciences](#) sont disponibles sur le site internet de [Carole Equeter](#). En voici quelques unes :

- Comment les boulangers parviennent-ils à cuire leurs pains au chocolat sans que celui-ci ne fonde à la cuisson ? En utilisant un chocolat ne contenant qu'un faible pourcentage de beurre de cacao (point de fusion 34°C) et plus riche en sucre (point de fusion 186°C). Résultat : le petit pain cuit tandis que le chocolat reste impassible.
- Pourquoi faut-il des casseroles spéciales lorsqu'on cuisine avec une plaque à induction ? Les plaques de cuisson à induction produisent un champ magnétique qui, une fois transmis à la casserole, induit la production d'énergie thermique (chaleur). Seule condition pour que cela fonctionne : le matériau de la casserole doit être capable de conduire ce champ magnétique. C'est d'ailleurs pour cela que s'il n'y a pas de casserole sur la taque de cuisson, elle ne chauffe pas. Afin de reconnaître ces casseroles, c'est très simple : placez un aimant sur le fond de la

casserole, s'il y adhère, la casserole peut être utilisée à l'induction.

- Comment réussir un fondant au chocolat ? En le réservant au frigo au minimum 1 heure avant la cuisson. De cette manière, l'extérieur du gâteau cuira plus vite que son cœur.
- Pourquoi votre pain n'est-il pas monté ? Probablement parce que vous avez mis en contact la levure de boulanger et le sel : cela produit un choc osmotique. Résultat, l'eau de la levure gagne le sel. La première, déshydratée, meurt.
- Comment faire briller ses petits pains ? En les badigeonnant de lait dès qu'ils sortent du four. De cette manière, au contact du petit pain chaud l'eau contenue dans le lait s'évapore immédiatement, elle ne ramollit donc pas le petit pain. Tandis que la matière sèche du lait reste et lui donne une apparence brillante.

Carole Equeter ne compte pas s'arrêter en si bon chemin, elle rêve d'un livre sur le jardinage, d'un livre sur le bricolage ainsi qu'un autre sur l'utilisation des huiles essentielles en cuisine.

En septembre, elle sortira un livre dédié aux produits de boulangerie réalisé avec une professionnelle de la meunerie. Fin 2014, un livre de cuisine autour du fromage verra le jour grâce à un partenariat avec un artisan affineur de renommée internationale.