



Agar-agar ou gélatine ?

Les deux sont utilisés comme gélifiants en cuisine mais ils ont quelques différences. Nous espérons que le tableau comparatif ci-dessous pourra vous aider à faire le bon choix.

| | Agar-agar | Gélatine |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Origine | Gomme végétale issue d'algues rouges japonaises. Gélifiant idéal pour les régimes végétariens ou pour respecter certaines religions (musulmane, juive) | Elle est issue de l'hydrolyse partielle du collagène (protéine naturelle) de peaux ou d'os de porcs ou de bovins. Il existe aussi de la gélatine issue de poissons. |
| Composition | 80 % fibres solubles Calcium, magnésium, phosphore, fer, 340 kcal pour 100 g | Environ 95 % protéines animales Eau, sels minéraux, 340 kcal pour 100g |
| Nom commercial | E 406 | E 441 |
| Propriétés | Utilisé comme gélifiant | Utilisée comme gélifiant, liant, épaississant, moussant et stabilisateur |
| Utilisations | Très utilisé dans l'agroalimentaire pour les crèmes glacées, bonbons, crèmes ou préparations gélifiées salées. Régimes amincissant grâce à son pouvoir coupe-faim car il gonfle dans l'estomac jusqu'à 3 fois son volume. | Elle est très utilisée pour ses nombreuses applications culinaires. C'est un ingrédient incontournable dans l'industrie agroalimentaire (crèmes dessert, yaourts allégés, bonbons, charcuteries, crèmes glacées, plats cuisinés...) Elle est également utilisée dans la pharmacie pour la fabrication des gélules et dans la photographie. |
| Aspects visuels et gustatifs | Ne fond pas en bouche mais à partir de 85°C ou 185°F. Gelée légèrement opaque et plus ferme voire craquante qu'avec la gélatine. | Fond en bouche. Gelée transparente. Elle permet d'obtenir des préparations plus crémeuses et plus souples qu'avec l'agar-agar. |
| Présentations commerciales | En flocons, en filaments, en poudre, en sachets de 2 g. Il est préférable de l'acheter en poudre en grand sachet de 25g ou de 50 g ou même en Kg car le coût est moins élevé. L'agar-agar en poudre est beaucoup plus facile à utiliser. | - en granules vendues en paquet de 7 g (1 sachet = environ 4 feuilles) - en feuilles de 2 g |
| Lieux de vente | Magasins de produits bios ou asiatiques. Internet. Certaines grandes surfaces | Épiceries et grandes surfaces alimentaires. |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quantités à utiliser | <p>2 g pour 500 ml de liquide, soit 1 cuillère à café ou à thé rase pour une texture crémeuse. Jusqu'à 4 g pour une texture plus ferme voire craquante.</p> | <p>4 feuilles pour 500 ml de liquide ou 1 sachet de 7 g de granules</p> |
| <p>2 g d'agar-agar équivaut à 8 g ou 4 feuilles de gélatine</p> | | |
| Mode d'emploi | <p><u>2 méthodes (il n'est pas nécessaire d'hydrater l'agar-agar) :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Délayez-le dans un liquide froid, puis portez-le à ébullition en mélangeant, maintenez l'ébullition 1 minute environ. 2. Portez la préparation à ébullition, ajoutez l'agar-agar en pluie ou préalablement dilué dans un peu de liquide, mélangez et faites-le fondre et maintenez l'ébullition 2 à 3 minutes. | <p><u>2 étapes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Réhydrater : <ul style="list-style-type: none"> o pour les feuilles : recouvrez-les d'eau et laissez tremper 5 à 10 minutes. Essorez ensuite entre les doigts avant de l'utiliser. o pour les granules : Trempez un sachet avec 1/4 de tasse ou 60 ml d'eau pendant au moins 2 minutes. 2. Dissoudre, plusieurs solutions : <ol style="list-style-type: none"> 1. mettre la gélatine essorée dans une petite quantité de liquide bouillant puis l'incorporer à la préparation. 2. dissoudre la gélatine essorée dans la préparation chaude ou tiède. 3. Si l'on ne peut chauffer la préparation, il faut faire fondre la gélatine essorée quelques secondes 10 maximum au four à micro-ondes avant de l'incorporer à la préparation. Attention, la gélatine brûle facilement et elle ne doit pas bouillir car elle perdrait son pouvoir gélifiant. |
| Prise en gel | <p>Elle se fait rapidement dès que la température est à 32 °C environ ou 89,6 °F.</p> | <p>Cela nécessite 2 à 6 heures selon la quantité et la grandeur du moule. Attention ne jamais mettre au congélateur ou sur de la glace pour activer la gélification car il se produira l'effet inverse.</p> |
| Particularités | <p>Comme l'agar-agar ne se dissout qu'à partir de 85 °C ou 185 °F, les préparations gélifiées supporteront très bien les piqueniques ou les buffets estivaux. Les produits acides (citron, agrumes, cassis, groseille,...) empêchent la gélification.</p> | <p>Certains aliments crus contenant des enzymes protéolytiques empêchent la gélification comme l'ananas, le kiwi, la papaye, la goyave, les figues, le melon ou le gingembre. Cet inconvénient est annulé par la chaleur. Elle peut-être utilisée pour clarifier le jus de pomme ou le vinaigre.</p> |

| | | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pratiques culinaires | <p>Pour qu'une crème soit moins dure, il faut mettre moins d'agar-agar ou ajouter une petite quantité d'arrow-root ce qui donnera aux gelées un goût plus crémeux.</p> <p>- Pour une confiture allégée en sucre : 450 g de sucre pour 2 kg de fruits.</p> <p>Cuire selon la recette et ajouter 2 g d'agar-agar en poudre délayé dans un peu d'eau, mélangez, porter à ébullition et mettre en pots. Mais la confiture ne se gardera que 3 mois environ.</p> <p>- Il peut remplacer les œufs dans les flans..</p> | <p>- Si l'on veut préserver les vitamines d'une préparation à base de fruits ou de légumes, la gélatine est idéale car elle ne doit pas être bouillie.</p> <p>- Les préparations très sucrées ou très acides nécessitent une augmentation de la quantité de gélatine pour obtenir une bonne gélification.</p> |
| Pour démouler | <p>Graisser légèrement l'intérieur et avant de démouler glisser la lame d'un couteau entre la gelée et la paroi du moule.</p> | <p>Tremper le fond du récipient quelques secondes dans un peu d'eau chaude et retourner.</p> |
| Note | <p>Le contrôle du pH de la solution est important et doit être neutre. La chaîne agar-agar se dégrade à pH acide et température élevée. Si on utilise des fruits acides on fait cuire la préparation, on délaie l'agar-agar dans de l'eau que l'on porte à ébullition et on verse dans la préparation hors feu.</p> | |

Sources : <http://recettes.sante.free.fr/index.html>

<http://www.cuisine-innovation.fr/>