

## ○ Points de repère

# La cuisine est bien meilleure à l'eau douce !

Cuisiner à l'eau douce est déterminant pour la saveur des plats. Et c'est tellement simple dans ces conditions d'améliorer les menus quotidiens !

On l'ignore trop souvent, mais la dureté de l'eau est le principal ennemi des préparations culinaires savoureuses.



Or, l'eau est partout en cuisine. Dans les opérations de lavage tout d'abord... Une eau douce est importante pour éliminer plus facilement les traces de pesticides, d'engrais... qui adhèrent aux légumes frais. Cette eau de lavage doit être évidemment saine puisque les gouttes restant sur l'aliment seront absorbées avec celui-ci.

Une fois les légumes lavés, il faut les faire cuire, le moins longtemps possible pour conserver leur saveur. Avec une eau dure, la cuisson rapide est impossible : le calcaire qu'elle contient durcit les fibres des légumes, qui doivent en conséquence

cuire plus longtemps pour être tendres. La cuisson se prolongeant, le volume d'eau réduit de façon importante, et les légumes se chargent en calcaire, cuisent mal, perdent leurs sels minéraux. Le résultat : un aliment au goût et à la consistance affectés, ce que les chefs cuisiniers appellent la saveur "cassante". Ceci est valable pour tous les légumes frais, les légumes verts particulièrement sensibles comme les petits pois ou les haricots verts, mais aussi pour les légumes secs et demi-secs (haricots, lentilles, pois cassés). De même, pour réussir un simple bouillon de légumes ou un court-bouillon, la qualité de l'eau est essentielle.

Pour les potages et les sauces aussi, l'eau débarrassée du calcaire est un précieux allié. C'est un vecteur de goût dont la qualité est primordiale pour réussir les jus parfumés et les bouillons qui servent de base aux sauces légères.

## Le saviez-vous ?



### Pas de calcaire pour la cuisson vapeur !

Rien de mieux que la cuisson à la vapeur pour préserver le goût des aliments et conserver leurs éléments nutritifs, les vitamines notamment. Mais à condition d'utiliser une eau douce. En effet, la vaporisation précipite le calcaire contenu dans l'eau et renforce le goût de chlore. C'est redoutable pour la cuisson des légumes délicats ! Alors qu'à l'inverse, l'eau adoucie, lorsqu'elle est réchauffée, tend à augmenter le pH de l'eau, ce qui favorise la diffusion des arômes et des saveurs.

## ○ La parole aux spécialistes



### Marc Veyrat,

*Le chef le mieux noté du monde*

*("La maison de Marc Veyrat" à Annecy - "La Ferme de mon Père" à Megève)*

### Inconditionnel de l'eau douce !

**Vous déclarez : "Je fais une cuisine basée sur les plantes, j'amène la nature dans l'assiette".**

**La qualité de l'eau est-elle déterminante pour vous ?**

Bien évidemment ! Sans eau douce, vous ne pouvez pas faire une cuisson vapeur correcte. L'eau calcaire attaque les fibres des végétaux et les fait durcir. Je suis même persuadé que le calcaire ne fait pas bon ménage avec la chlorophylle et crée des interférences au niveau des molécules.

**Donc, avec une eau adoucie, tout va mieux ?**

L'eau douce ne dégenère pas les produits. Les végétaux gardent leur naturel, leurs propriétés, donc leur qualité. Les saveurs et les textures sont préservées et restent à l'état natif. À l'inverse, le calcaire interfère dans les préparations en provoquant la surélévation d'un arôme par rapport à un autre, c'est très difficile à maîtriser.

**Comment avez-vous résolu les problèmes liés à la dureté de l'eau ?**

Dans mes deux restaurants, toutes les arrivées d'eau sont munies d'adoucisseurs. Nous n'utilisons que de l'eau douce : en cuisine, dans la partie hôtelière, pour le lavage de la vaisselle, des couverts et des verres, pour l'entretien du linge de peau et de table. Quand on se sèche au sortir de la douche avec une serviette lavée à l'eau douce, il faut être insensible pour ne pas sentir la différence ! Vous savez, j'aime le naturel en cuisine, mais j'aime aussi l'idée que mes petits-enfants n'aient pas à changer mes canalisations d'eau dans 30 ans !