

VINAIGRERIE DES DEUX SŒURS...

A Saint Genès de Lombaud
Lieu dit Le Galouchey



MARIE ET SYLVIE COURSELLE,
Vignerones en Entre-deux-Mers
Château Thieuley & Clos Sainte Anne
560, route de Grimard 33670 La Sauve
www.thieuley.com

DES IDÉES « RECETTES »
DE MARIE COURSELLE

LE VINAIGRE DE VIN, ENCORE UNE AUTRE FERMENTATION



Plus le vin est chargé en alcool, plus le vinaigre sera acide.

C'est pour cela que les vinaigres de cidre sont plébiscités, la pomme ayant moins de sucre que le raisin, le cidre a moins d'alcool que le vin et donc le vinaigre sera moins acide... mais il suffit d'utiliser une plus petite quantité de vinaigre de vin pour avoir le même résultat...

LES BIENFAITS DE L'ACIDE ACÉTIQUE ?

Meilleure gestion de la Glycémie : aide à la régulation du taux de glucose dans le sang.

Probiotique naturel pour notre tube digestif : les bactéries contenues dans notre vinaigre artisanal (il n'a pas été pasteurisé) vont augmenter la population de bactéries saines dans notre tube digestif...

Combattre le syndrome métabolique en cas d'obésité : une étude Japonaise rapporte que « Le poids corporel, l'IMS, la zone de graisse viscérale, le tour de taille et les niveaux de triglycéride étaient plus faible dans les deux groupes de consommation de vinaigre que dans le groupe placebo. » Sans doute en réduisant l'appétit et en augmentant la combustion des graisses. Parce que les aliments restent plus longtemps dans l'estomac, la libération de la Ghréline (hormone de la faim) est repoussée.

Resveratrol contenu dans les vinaigres de vin rouge : Le resveratrol, polyphénol anti-oxydant, puissant anti-inflammatoire.



“
un bon vinaigre
est toujours issu d'un bon vin

”
Pasteur

VINAIGRE ARTISANAL BIEN ÉVIDEMMENT...

Vinaigre artisanal : Notre vinaigre va fermenter longtemps (environ 10 à 12 mois) selon la Méthode d'Orléans. Le vin est mis dans des barriques remplies au 2/3 et ouverte sur le dessus pour bien laisser passer l'oxygène.

Il sera ensuite élevé en bonbonne de verre (au soleil ou à l'ombre) ou en barrique pour adoucir ses ardeurs.

Ce processus long permet de préserver les vitamines et les minéraux naturellement présents dans le vin. Non filtré, il garde toutes ses bactéries et leurs bienfaits.

Vinaigre industriel : Méthode dite « par submersion ». Elle est rapide, le vin qui entre dans les cuves est transformé en 48h en vinaigre... ce procédé injecte dans le vin des millions de microbulles d'air et utilise des températures élevées pour faire rapidement proliférer les bactéries. Le vinaigre est ensuite filtré et pasteurisé pour éviter toute évolution... Les vinaigres artisanaux ne représentent qu'une infime partie des vinaigres produits en France.

ET LE VINAIGRE EN CUISINE ?

Il est à la fois l'un des condiments les plus consommés dans le monde... et le plus méconnus ! Il va ajouter cette touche d'acidité qui va pimper votre cuisine.

Au milieu de l'amer, du sucré et du salé, l'acidité a la capacité de réveiller et d'apporter du relief à votre cuisine. Si votre plat vous semble fade, je vous conseille d'y ajouter une touche d'acidité avec du citron ou du vinaigre, il en sera rehaussé et gagnera en saveurs.

En assaisonnement (la vinaigrette porte bien son nom !!), en sauce, pour faire des pickles, le champ des possibles est infini...

Et pour se désaltérer, une cuillère à café d'un bon vinaigre (N°8 au Bureau par exemple) dans un grand verre d'eau pétillante, c'est redoutablement désaltérant !!

QUELQUES GOUTTES DE VINAIGRE EN PLUS..

Lorsqu'on vérifie l'assaisonnement d'un jus ou d'une sauce, on ne pense pas toujours au vinaigre. Quelques gouttes peuvent apporter une touche de vivacité bienvenue, moins acide que le citron et avec un profil aromatique mieux accordé au plat. Par exemple notre vinaigre de Cadillac N°4 dans le jus d'un chou farci, notre N°5 clair et dans un gaspacho ou une soupe de betterave... Les associations sont infinies, il n'y a plus qu'à essayer... mais toujours avec parcimonie... surtout si vous accompagnez vos mets avec de bons vins de chez nous...



QUELQUES IDÉES D'ASSAISONNEMENT ?

J'aime bien les vinaigrettes simples avec juste quelques gouttes de vinaigre et une bonne huile d'olive... à ce moment là, je choisis un vinaigre qui a du caractère N°3, 4, 5, ou 6.

Mais parfois un peu de douceur ça fait plaisir à toute la famille.

Voici quelques idées, à essayer au grès de vos envies, de votre humeur, du temps qu'il fait, des produits de saison... ajouter du sel, du poivre, du piment d'Espelette, des épices...

MIEL

Vinaigre de vin blanc

N° 1 - N° 2 - N° 3 ou N° 4

1 CC de miel liquide

1 CC de vinaigre N°1, 2, 3 ou 4

Monter en vinaigrette avec une bonne huile
l'olive...

Mes intentions : Carottes rapées, carpaccio de
fenouil, salade de chèvre chaud...



A LA FAÇON D'UN « BALSAMIQUE »...

C'est la recette préférée de mon fils Paul 11 ans.

Mélasses de grenade/Vinaigre de vin clair et rouge

N° 5 - N° 6 ou N° 7

1 CC de mélasses de Grenade

Faite maison... c'est tellement bon et facile à faire. Faire réduire 1L
de jus de grenade sur feu doux pour obtenir une texture sirupeuse
type miel Liquide... ça se conserve plus de deux ans au frigo...

1 CC de vinaigre de clair et N° 5 ou rouge (N°6
ou 7) pour plus de caractère.

Monter en vinaigrette avec une bonne huile
l'olive, ou huile de tournesol ou notre huile de
pépins de raisin.

Mes intentions : Salade de tomate, carpaccio
de betterave, salade verte, carpaccio de cour-
gette, salade de butternut rôtis avec un bonne
mozzarella, pimper mes carottes rôties au four.



CONFITURE DE FRAISE

Vinaigre de vin Clair et N°5

1 CC de confiture de fraise

1 CC de vinaigre N°5 de clair et

Monter en vinaigrette avec une bonne huile l'olive ou autre
huile plus neutre...

Mes intentions : Salade estivale avec des légumes verts,
quelques fruits rouges, des croutons et des dés de fêtas.
Salade de chou Kale massé et grenade.
Vous pouvez aussi remplacer avec de la confiture de figue...
avec une salade et un peu de fromage...



SAUCE THAI VINAIGRÉE

Vinaigre de vin blanc

N° 1 - N° 2 - N° 3 ou N° 4

1 CC de Beurre de Cacahouète

1 CC de sauce soja (pour plus de caractère, mettre 2 CC)

1 CC de vinaigre N°1, 2, 3 ou 4

Quelques gouttes de citron vert ou le zeste
d'un citron vert...

Monter en vinaigrette avec de l'huile de
sésame grillé

Mes intentions : En accompagnement de
brocolis « vapeur », salade de légumes
vapeur et poulet, salade de chou blanc ou
rouge.



EN AVANT LE DÉGLAÇAGE...

Le déglacage est le fait de récupérer encore chauds des sucs de cuisson restés au fond d'une poêle ou d'un plat passé au four. Les sucs visqueux se diluent avec un liquide qui peut être de l'eau, du vin ou un peu de vinaigre. J'aime déglacer au vinaigre pour contre-balancer parfois le gras de certaines viandes ou relever un plat de poisson.

VEAU à la poêle : j'utilise du vinaigre de vin blanc N°1, 2, 3 ou 4 que je dilue dans de l'eau (1/3 vinaigre, 2/3 eau c'est assez doux, moitié, moitié c'est plus péchu !!!)... Attention à ne pas mettre trop de liquide pour ne pas perdre le goût du jus de cuisson. Pour du foie de veau, je recommande plus un vinaigre de vin rouge N°6 ou 7.

Blanc de Poulet à la poêle : comme le veau... on peut aussi utiliser le vinaigre de N°8 de sureau.

Poisson au four : dans le plat de cuisson, quelques gouttes de vinaigre de vin blanc et un peu d'eau. Un vinaigre de vin blanc sec N°1, 2 ou 3.

Oignons vinaigrés : faire revenir deux oignons finement tranchés dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre, à peine colorés. Ajouter du vinaigre de vin rouge (2 ou 3 cs selon votre gout) dans la poêle. Mélanger le tout avec un peu d'huile d'olive, des grains de poivre de Sacré Français, un peu de piment d'Espelette de Sacré Français aussi... Cette marinade acidulée accompagne les sardines, les poissons froids mais aussi les viandes froides.

Caramel au vinaigre : une petite cuillère de vinaigre (blanc ou rouge, peu importe) dans votre caramel cuit à sec... monter avec un peu de beurre salé en fouettant sur le feu et un peu de crème. (150 g de sucre, 1 cc de vinaigre, 75 g de beurre salés, 75 ml de crème) ... à servir sur des pommes au four.

PAR ICI LES MARINADES...

Une marinade consiste à faire macérer des aliments avant cuisson ou à les faire cuire au contact de cette préparation.

Marinade pour poissons : un peu de cébette ou ciboulette finement hachées, un peu de grenade, si vous voulez un peu de mangue pour le côté exotique mais autrement une pomme de saison ou un kiwi vert ou jaune

de chez nous c'est bien aussi, un peu de vinaigre (blanc ou rouge selon votre envie), de l'huile d'olive, fleur de sel, poivre, ... on verse sur un poisson cru finement découpé (maigre ou bar de notre bassin)... c'est parti pour un délicieux carpaccio ou même sur des huitres.

Marinade aux agrumes : peler à vif l'orange ou le pamplemousse et découper en petits segments. Hacher des herbes finement (coriandre, aneth, persil... selon vos goûts). Mélanger tout ça avec un peu de vinaigre de vin blanc N°3 ou 4 et d'huile d'olive...

A répartir sur un carpaccio de daurade, de maigre ou de fenouil.

ET LA MAYONNAISE ALORS...

Le vinaigre c'est ce qui tranche avec le gras de la mayo.

La mayonnaise de base se compose d'un jaune d'œuf battu monté avec environ 180 ml d'huile (de pépins de raisin c'est l'idéal).

On ajoute ensuite 20ml (2,5 cs environ) de vinaigre de vin blanc (N°1, 2, 3 ou 4).

On peut varier les vinaigres, mais aussi les autres ingrédients

En France, on aime la moutarde (au début avec le jaune, 2cc et 1 ou 2 cc de vinaigre) à monter avec un bon fouet.... Assaisonner selon vos goûts, avec des épices, du piment...

On peut aussi ajouter 2 cc de miso (au début avec le jaune), un vinaigre un peu doux type N°4 sera le bienvenue (2 cc)... une bonne alternative pour manger les fruits de mer.

LA SUITE...

Nous sommes en train de travailler avec des chefs locaux, des chefs connus, pour écrire un livre avec des recettes, des intentions...

Pickles, chutney, sauces, desserts, meringues... le champ des possibles est infini et joyeux...

LES QUALITÉS DU VINAIGRE AU FIL DES SIÈCLES

ANTISEPTIQUE, RÉPULSIF, DÉCONGESTIONNANT,
ANTIDOULEUR, ADOUCISSANT, CICATRISANT, RÉ-
FRIGÉRANT, ASTRINGENT, DIURÉTIQUE, STIMU-
LANT, RÉSOLUTIF, COAGULANT, ANTIMIGRAINEUX,
CAUSTIQUE, DÉSODORISANT, ANTIPYRÉTIQUE,
ANTI-INFLAMMATOIRE, ANTICHOLESTÉROL, AN-
TIVIRAL, ANTISPASMODIQUE, ANTIDIARRHÉIQUE,
EUPHORISANT, DÉSALTÉRANT, ANXIOLYTIQUE, FOR-
TIFIANT, DISSOLVANT, ANTIOXYDANT, AMAIGRIS-
SANT, DÉTACHANT, DÉFATIGUANT, DÉTARTRANT...

