



Recueil d'appréciations

En cette soirée du samedi 16 octobre 2021 à partir de 18h30, Régis, président d'A3C presqu'île, et Daphné, la responsable administrative et juridique, ont accueilli pour un apéro-dégustation 4 jeunes d'à peine 30 ans, camarades de Daphné.

★ Anne-Solenne, Marie-Pascaline, Edilson et Tessa

Ils ont goûté et pu donner leurs appréciations, ressentis par rapport aux 3 recettes choisies par Régis et cuites avec son Système de Cuisson Intelligente (SCI). Il s'agit d'un système auto régulant qui cuit les aliments à basse température (s'approchant de ébullition sans la dépasser). Donc, la cuisson est maîtrisée. L'objectif, à l'aide de ce système scientifique, est de préserver la qualité nutritionnelle des aliments et de contribuer ainsi au bien-être des personnes, avec de surcroît un gain d'énergie.

Ce recueil a été créé pour mettre en évidence les avantages de ce SCI par rapport aux systèmes de cuisson traditionnelle.

Les invités ont été amenés à répondre à cette question issue d'un constat :

★ Je goûte un aliment cuit par un système de cuisson intelligente, différent des systèmes de cuisson que je peux connaître. Comment ces différences se traduisent-elles ?

Appréciations sur la première recette : le houmous

Les + : La texture est épaisse et onctueuse. La senteur et le goût citronnés sont agréables. Le goût naturel du pois chique est préservé et même amplifié. Tous les ingrédients présents dans la recette forment un bon équilibre.

Les - : ce serait peut-être meilleur avec moins de citron, moins de cumin et encore moins de sel. Cependant, la quantité de sel est correcte mais associée au goût déshydratant du pois chique (qu'il faudrait mixer dès la fin de la cuisson), cela donne envie de se désaltérer.

Appréciations sur la deuxième recette : les rillettes de maquereau

Les + : la recette est bien assaisonnée ; c'est doux et on sent bien le goût du maquereau et de l'échalote. Le goût vinaigré (moutarde et câpres) fait ressortir l'amertume du maquereau. Le maquereau est ferme et marqué en goût. C'est la recette préférée des invités.

Les - : RAS.

Appréciations sur la troisième recette : les pommes

Les + : C'est un bon intermédiaire entre le moelleux et le ferme. La pomme n'a pas été stressée. Le fait d'avoir conservé la peau lors de la cuisson a permis au fruit de garder un côté croustillant.

Les - : Diminuer la teneur en sucre, passer de 15% à 0% par rapport au poids du fruit.