

# EDUCATION DU GOUT

Et de l'odorat

## 1. GENERALITES

Ensemble,  
défendons  
la cause  
du goût !



[www.lesucre.com](http://www.lesucre.com)

Nos cinq sens sont mis à contribution en permanence dans notre existence, ils jouent un rôle fondamental dans notre alimentation, ils nous interpellent lors de la présentation d'un aliment et nous permettent de réagir positivement ou négativement...

Cette perception revêt un caractère mécanique mais elle est largement influencée par notre environnement (climat, culture, période)...

Le travail du cuisinier est de valoriser au mieux les produits pour satisfaire les sens du client...

### a) L'aspect des aliments :

La couleur, la taille, la forme, les volumes vont interpeller notre vue...

### b) L'odeur :

Les arômes, les parfums, les essences vont éveiller notre odorat...

### c) La texture :

Le craquant, le pétillant, le croustillant vont mettre en éveil à la fois notre sens du toucher et notre ouïe...

### d) La saveur :

La chaleur, le salé, le sucré, l'amer et l'acide vont activer notre goût...

## 2. SENSIBILISATION A LA DEGUSTATION

Tous nos sens sont en éveil lors d'une dégustation, ils sont tous complémentaires les uns des autres, les aliments vont nous adresser des messages par le biais de nos sens et ce bien avant la mise en bouche...



### a) L'odorat :

Le nez découvre ou reconnaît les odeurs, il donne la première impression, bonne ou mauvaise. Certaines odeurs caractéristiques vont mettre en appétit (cuisson de la viennoiserie par exemple...) d'autres vont provoquer le dégoût...

### b) La vue :

C'est souvent la première impression du produit, de cette vision vont découler de nombreuses informations et favoriser l'envie de déguster l'aliment. La mise en valeur des préparations culinaires par le cuisinier va alors prendre toute son importance mais le côté visuel ne garantit la qualité gustative du produit...

Remarque : certaines dégustations les yeux bandés donnent des résultats complètement différents...



ÉCOLE  
DES MÉTIERS  
DIJON MÉTROPOLE

*L'excellence par l'alternance*

**c) Le toucher :**

Il complète les premières impressions apportées par la vue et l'odeur, l'information est donnée par sensations reçues par les doigts mais également par les lèvres et l'intérieur de la bouche lors de la consommation...

**d) L'ouïe :**

Cette perception est plus délicate, le cuisinier l'utilise lors de la mise en œuvre de certaines cuissons (crépitement du beurre dans la poêle...). Lors de la dégustation, le croustillant, le craquant de certains produits procure du plaisir...

Une ambiance musicale douce procure une certaine détente et rend la dégustation encore plus agréable, d'un point de vue strictement commercial, un client passera plus de temps au restaurant et sera un meilleur consommateur que dans une ambiance musicale plus violente...

**e) Le goût :**

L'odorat, la vue, l'ouïe nous ont permis de reconnaître et de cerner le plat avant de le consommer, le goût va finaliser la dégustation et nous renseigner sur la saveur (sucré, salé, acide, amer)...

L'association de la saveur et de l'arôme lors de la dégustation est appelée flaveur...

D'autres perceptions sont ressenties en bouche, elles sont proches de celles ressenties avec le toucher :

- **Les sensations thermiques :** ressenties par les lèvres, le palais et la langue...
- **Le piquant ou le brûlant :** certains aliments épicés ou de l'alcool procurent une sensation de brûlure...
- **L'astringent :** cette sensation est apportée par des fruits pas murs, elle donne une impression de rugosité en bouche...
- **Le rafraîchissement :** sensation de fraîcheur apportée par des aliments riches en eau tels que les fruits frais...
- **Le métallique :** sensation apportée par des aliments en contact avec un métal comme des conserves anciennes ou des grillades...



**Remarque :**

Lors de la dégustation, les récepteurs du goût sont en éveil (papilles), ils vont transmettre les informations nécessaires au cerveau. Le temps de réaction est variable selon les saveurs...

## 3. LES SAVEURS DE BASE

**a) Sucrée :**

La saveur la plus douce et la plus agréable, elle rappelle les souvenirs d'enfance, elle rassure et reconforte, elle provoque une sorte d'accoutumance...

**b) Salée :**

Ce goût résulte d'un ajout de sel lors de la préparation culinaire, sans ce sel, la plupart des aliments seraient fades...

Certains produits peuvent être salés à l'excès (charcuteries, aliments industriels...), ils peuvent altérer la qualité d'une dégustation...



**c) Acide :**

L'acide, qu'il soit présent naturellement ou ajouté, est un rehausseur de goût. Quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron dans une sauce qui manque de caractère vont relever celle-ci...

**d) Amer :**

L'amertume n'est pas la saveur la plus appréciée, même si elle révèle certains arômes, elle est souvent corrigée par un apport de sucre comme pour l'acidité. Certains produits tels que le cacao, les endives, le café sont largement appréciés...

## 4. DEGUSTATION



Les saveurs de base que nous venons de décrire peuvent être combinées entre-elles.

Le cuisinier doit s'efforcer de rendre les mélanges harmonieux, la qualité du plat présenté au client va découler de sa maîtrise... La dégustation doit être pratiquée avec méthode, un vocabulaire spécifique doit être utilisé, les termes employés sont appelés descripteurs...

## TABLEAU RECAPITULATIF DES PERCEPTIONS

<b>Le nez l'odorat</b>	Reconnaissance olfactive (odeurs), les arômes, les parfums, fumets et bouquets...
<b>Les yeux la vue</b>	Reconnaissance visuelle ou découverte, la forme, l'aspect, la couleur, la fraîcheur, la qualité...
<b>La main, les lèvres, la langue, le palais Le toucher</b>	La consistance, la texture, la résistance, l'élasticité, la température...
<b>Les oreilles l'ouïe</b>	Le croustillant, le craquant ou croquant, le crépitement, le pétilllement, l'ambiance sonore...
<b>La langue le goût</b>	Le sucré, le salé, l'amer et l'acide...

## 5. ASSAISONNEMENT ET PRESENTATION



Le travail du cuisinier consiste à valoriser, harmoniser ou sublimer un produit en l'associant parfois avec une ou plusieurs garnitures et une sauce, la satisfaction du client dépendra de cette maîtrise.

## Certaines règles de base sont à respecter, elles concernent

### a) Le produit principal, la garniture et la sauce :

- appliquer le mode de cuisson le mieux adapté au produit...
- maîtriser la température et le temps de cuisson...
- respecter le désir du client...
- choisir judicieusement sauces et garnitures, elles ne doivent pas dominer ou masquer...
- doser avec précision les assaisonnements et les épices...
- veiller à la netteté du matériel de présentation...
- éviter les présentations avec des produits non comestibles...
- éviter les appellations fantaisistes ou trop pompeuses, respecter les appellations...

### b) Les autres critères :

- choix des plats et assiettes...
- varier les volumes et emplacements sur les assiettes...
- veiller à l'équilibre des textures...
- veiller à la qualité du pain et du vin...
- veiller à l'environnement immédiat du client...
- soigner l'élégance et la discrétion du service...
- les circonstances du repas...
- les convives...

### c) Evolution de la présentation :



Jusqu'en 1970 et l'arrivée de la nouvelle cuisine, les préparations sont dressées au plat, elles donnent lieu alors à un véritable de salle, découpages, flambages et assemblages des assiettes devant le client... Progressivement, ce service au plat est remplacé par du service à l'assiette, la présentation devient alors complètement différente, les mets sont émincés et disposés en rosace, les sauces ne recouvrent plus les préparations, elles nappent le fond de l'assiette... Les années 2000 voient apparaître de nouveaux supports, la forme des assiettes change radicalement, les couleurs et les textures sont également renouvelées, les cuisiniers utilisent ces nouveautés pour changer complètement leurs dispositions et volumes dans les assiettes, la priorité est donnée à la mise en valeur du produit...

➤ **Conclusion :** La nourriture est une nécessité vitale mais elle est également une source de plaisir associée à la convivialité. Le goût va engendrer l'émotion... Les goûts et préférences alimentaires sont extrêmement variables d'un individu à un autre, d'une région à une autre, d'un pays à un autre. Cette notion de plaisir va être conditionnée par toutes sortes d'influences et de modes, d'échanges qui font la richesse du patrimoine gastronomique mondial...