

■ FONDS, GELEES ET LIAISONS ■

Définition

Ce qu'il faut retenir.

- **Les fonds** sont des préparations liquides, aromatisées, claires (sans liaison), plus ou moins concentrées et parfumées. Les fonds permettent de réaliser la plupart des sauces de base chaudes, ils sont également utilisés pour divers mouillements... On distingue les fonds bruns (veau, volaille, gibier, agneau, crustacés...) et les fonds blancs (veau, volaille, fumet de poisson, bouillon de légumes, bouillon de bœuf...)...
- **Les gelées** sont des préparations culinaires proches des fonds, elles sont enrichies en éléments gélatineux riches en collagène (pieds de veau ou de cochon, couennes de porc pour les gelées de viandes, têtes et arêtes de poissons cartilagineux comme le turbot par exemple pour les gelées de poissons et/ou gélatine alimentaire...). Ces fonds sont clarifiés pour être rendus translucides et ils ont la particularité de se solidifier en refroidissant...
- **Les liaisons** sont des préparations culinaires qui permettent de modifier la consistance et la tenue des liquides (fonds, fumets, lait...) dans lesquels elles sont ajoutées. Elles modifient également le goût et la couleur et peuvent également être obtenues uniquement à partir d'une réduction. Elles sont de trois origines (amidon, animale, gélifiant ou épaississant...)...
- **Les vitamines** sont des substances organiques indispensables à la vie, à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme, elles agissent à très faibles doses et sont apportées par l'alimentation car l'organisme ne sait pas les fabriquer (sauf vitamine D). On distingue les vitamines liposolubles (A, D, E, K...) que l'on trouve principalement dans les aliments riches en lipides comme les corps gras et les vitamines hydrosolubles que l'on trouve dans les aliments riches en eau comme les fruits et légumes... Les vitamines sont sensibles à l'eau, à l'air, à la lumière, à l'oxydation, à la chaleur...

