

■ LES SAUCES DE BASE ■

Définition

Ce qu'il faut retenir.

- Les sauces de base sont des préparations chaudes ou froides, simples ou plus élaborées, plus ou moins liées. Elles accompagnent les différents mets crus ou cuits, elles les assaisonnent ou font partie de la préparation comme pour les sautés en sauce par exemple...
- On distingue les sauces à base de fond brun, blanc ou fumet, la sauce américaine, la sauce tomate, la sauce Béchamel, les sauces émulsionnées instables froides (sauce vinaigrette), les sauces émulsionnées froides stables (sauce mayonnaise), les sauces émulsionnées chaudes et instables (beurre blanc), les sauces émulsionnées chaudes semi coagulées (sauce béarnaise), les sauces à base de purée de légumes, les sauces dessert, les sauces industrielles...
- Les minéraux sont présents dans le plasma sanguin, dans les cellules, dans les tissus osseux, ils sont apportés par la nourriture et l'eau de boisson. Ils sont solubles dans l'eau et se concentrent vers la surface de la peau dans la plupart des aliments...
- On distingue les macro éléments (phosphore, calcium, chlore, sodium, potassium, magnésium...) et les oligo-éléments (fer, zinc, manganèse, cuivre, chrome, fluor et iode...). Ils ont un rôle plastique et fonctionnel...

