

LÉGER, COLORÉ & AÉRIEN

LE SPONGE CAKE RÉVOLUTIONNE NOS CUISINES

Facile et surtout rapide à faire le sponge cake se démarque avec sa texture aérienne aux allures de gruyère. Très vite adopté par les chefs, il en existe désormais de multiples recettes. Afin de comprendre d'où vient cette nouvelle tendance, Anne Cazor, technologue culinaire et docteur en gastronomie moléculaire, enfile sa toque et vous révèle comment réussir votre sponge cake à tous les coups.

Texte Clémence Rouyer | Photo Arnaud Dauphin Photographie

Le sponge cake, c'est quoi ?

Anne Cazor : Venu des Etats-Unis, le sponge cake ou « gâteau éponge » est la base de nombreux gâteaux tels que la bûche ou encore le fraisier. Elaboré à base de quatre ingrédients -sucre, farine, œuf et levure- il est l'équivalent de notre Gâteau de Savoie ou génoise. Riche et long à réaliser -comptez 50 minutes au four- il est en perte de vitesse depuis l'arrivée d'un sponge cake nouvelle génération. Léger et aérien, ce nouveau gâteau contient trois fois moins de matières grasses et se prépare en quelques secondes seulement dans un mug chauffé au micro-ondes. Nature, sucré ou salé, il apportera une note d'originalité à toutes vos recettes.

Quelle est la différence entre un sponge cake traditionnel américain (cuit au four) et la nouvelle génération de sponge cake cuit au micro-ondes ?

Un sponge cake cuit au four aura une meilleure tenue qu'un sponge cake cuit au micro-ondes. Lors des étapes de préparation de la pâte, les bulles d'air incorporées durant le battage des blancs en neige seront stabilisées par les protéines du blanc d'œuf pendant

la cuisson au four. L'action des levures retiendra également mieux les bulles de gaz formées lors de la cuisson grâce à un chauffage plus long.

Lequel des deux sponge cakes possède-t-il la texture la plus légère ?

Les deux textures obtenues sont très différentes. Si le sponge cake cuit au four aura une texture plutôt dense et compacte, celui cuit au micro-ondes sera beaucoup plus souple et rebondi. Préparé avec des ingrédients salés, il complètera très facilement vos recettes et pourra, par exemple, remplacer pains perdus et autres croustillants.

Comment l'utilisation du micro-ondes permet-elle l'obtention d'une structure en éponge ?

Lors de la cuisson, le micro-ondes agit sur les molécules d'eau. De cette manière, la préparation monte en température et la cuisson se fait.

Quels sont les avantages de l'utilisation du siphon ?

La clef de la réussite d'un sponge cake réside dans l'incorporation d'air et l'emprisonnement des bulles dans la préparation. Il est donc indispensable de posséder un système qui aère les

préparations. L'utilisation du siphon permet donc l'injection rapide de gaz. Une fois la préparation présente dans le siphon, on peut la conserver au réfrigérateur pour une sortie à la dernière minute. L'emploi du siphon permet également de réduire l'apport en matière grasse dans la recette.

Quelles sont les précautions à prendre lors de l'utilisation d'un siphon ?

Lorsqu'on utilise un siphon, il faut faire attention à son étanchéité et sa propreté. Le nombre de cartouches utilisées est souvent trop important. En agitant correctement le siphon, une seule cartouche suffit pour aérer les préparations.

Peut-on remplacer l'utilisation d'un siphon par un autre ustensile ?

Un batteur permettra lui aussi l'incorporation d'air, mais si la recette contient de la matière grasse, la préparation ne s'aérera pas de la bonne manière. En revanche, l'utilisation de levure chimique est une bonne alternative. Lors de la cuisson, elle permettra un dégagement de gaz qui conduira au gonflement de la pâte ●●●

●●● Quelle est l'étape de réalisation la plus délicate ?

Là où l'on peut avoir le plus de différence est lors de la cuisson car chaque micro-ondes ménager possède une force différente. Il est donc fondamental de bien connaître l'appareil avec lequel on cuisine pour réussir sa recette à tous les coups.

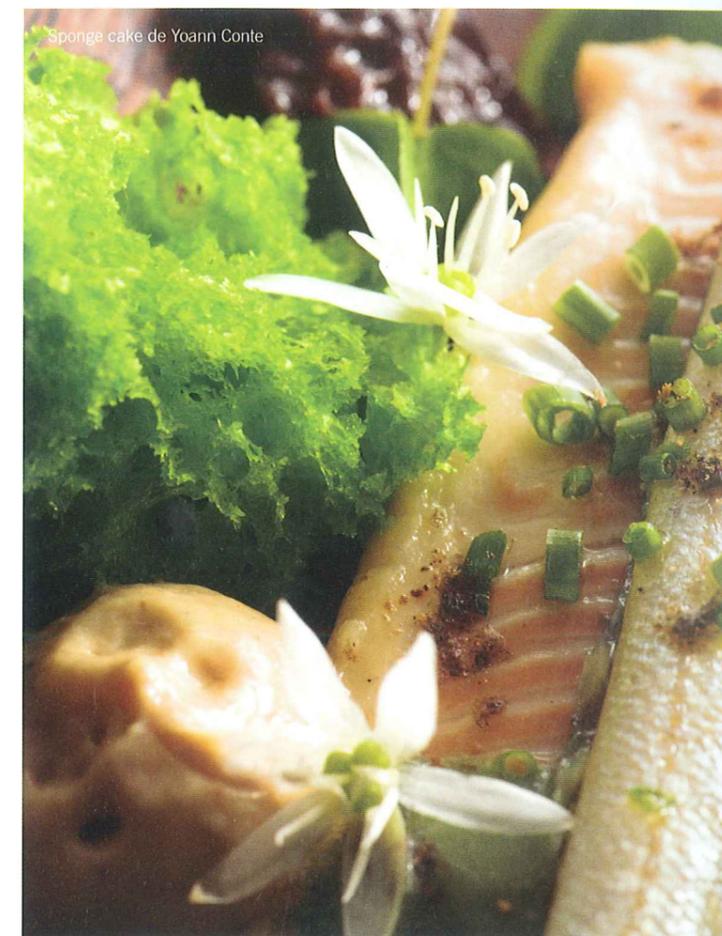
Certains ingrédients se prêtent-ils mieux à la réalisation d'un sponge cake ?

Il n'y a pas de contre-indication concernant l'utilisation d'un aliment en particulier. Seulement, veillez à toujours incorporer des ingrédients finement coupés afin que la cuisson soit homogène et rapide. Cela permet également que les aliments les plus lourds ne se réfugient pas au fond de la tasse. Préférez également l'utilisation d'ingrédients qui ne rendent pas trop d'eau. Pour les tomates par exemple, favorisez les tomates confites plutôt que les tomates fraîches.

"L'EMPLOI DU SIPHON PERMET ÉGALEMENT DE RÉDUIRE L'APPORT EN MATIÈRES GRASSES DANS LA RECETTE."

Pour la cuisson au micro-ondes, faut-il préférer un gobelet en plastique ou un mug en porcelaine ?

Pour des questions de transfert de matière, l'utilisation d'un mug en porcelaine est préférable. Pour obtenir un sponge cake bien gonflé, privilégiez les petits modèles (environ 275 ml) aux formats standards (300 ml) ●



Sponge cake de Yoann Conte

ANNE CAZOR L'EXPERTISE D'UNE SCIENTIFIQUE

Diplômée de l'institut agro-alimentaire de Lille et docteur en gastronomie moléculaire, après trois années de recherches passées aux côtés du physico-chimiste Hervé This à étudier les réactions chimiques des aliments pendant la cuisson. Anne Cazor, transmet désormais son savoir-faire aux chefs, professionnels de la restauration

collective, ainsi qu'aux industriels de l'agroalimentaire, avec son entreprise Cuisine Innovation. En plus de ses activités de formatrice et conseillère en technologies culinaires, elle est également l'auteur de plusieurs ouvrages sur la cuisine scientifique et moléculaire.