

AVEC LE CAFÉ, ÉVEILLEZ TOUS VOS SENS

Dégustation | Préparation | Recettes



Un plaisir depuis plus de 1000 ans

À en croire une ancienne légende, le café aurait été découvert en Éthiopie autour de l'an 850. Au XVI^e siècle, le café fut introduit en Arabie et, de là, il gagna le Caire et Istanbul, où le premier débit de café vit le jour en 1554. Ce n'est pas avant 1615 que les premiers sacs de café arrivèrent en Europe. Aujourd'hui, on savoure le café partout dans le monde.

Deux plantes

L'arabica et le robusta sont les deux variétés de cafier qui se sont imposées entre plus de 80 variétés. Les arbustes d'arabica poussent à des altitudes situées entre 600 et 2000m, principalement en Amérique centrale et en Amérique du Sud, mais aussi sur la côte est de l'Afrique. Le robusta se cultive jusqu'à environ 800m d'altitude, principalement dans les régions tropicales d'Asie et d'Afrique.

Patience et soins

Ce n'est qu'au bout de quatre ans que les pousses de cafier deviennent de jeunes arbustes et que les cultivateurs peuvent faire la première récolte, généralement assez modeste. Après la récolte, les cerises de café subissent un traitement par voie humide ou sèche, avant d'être testées puis mises en sac. C'est à ce stade que commence le voyage vers les pays consommateurs.

Commerce et consommation

Aujourd'hui, les bourses du café fonctionnent électroniquement, la gestion administrative des transactions quotidiennes se faisant à New York pour les cafés arabica et à Londres pour les cafés robusta. Son prix varie en fonction de l'offre et de la demande, mais il est aussi soumis aux influences environnementales. Annuellement, la Suisse importe plus de 135 000 tonnes de café vert. Quelque 65 000 tonnes sont réexportées sous forme de café soluble, café décaféiné ou café torréfié. La consommation nationale se chiffre à quelque 70 000 tonnes de café vert.



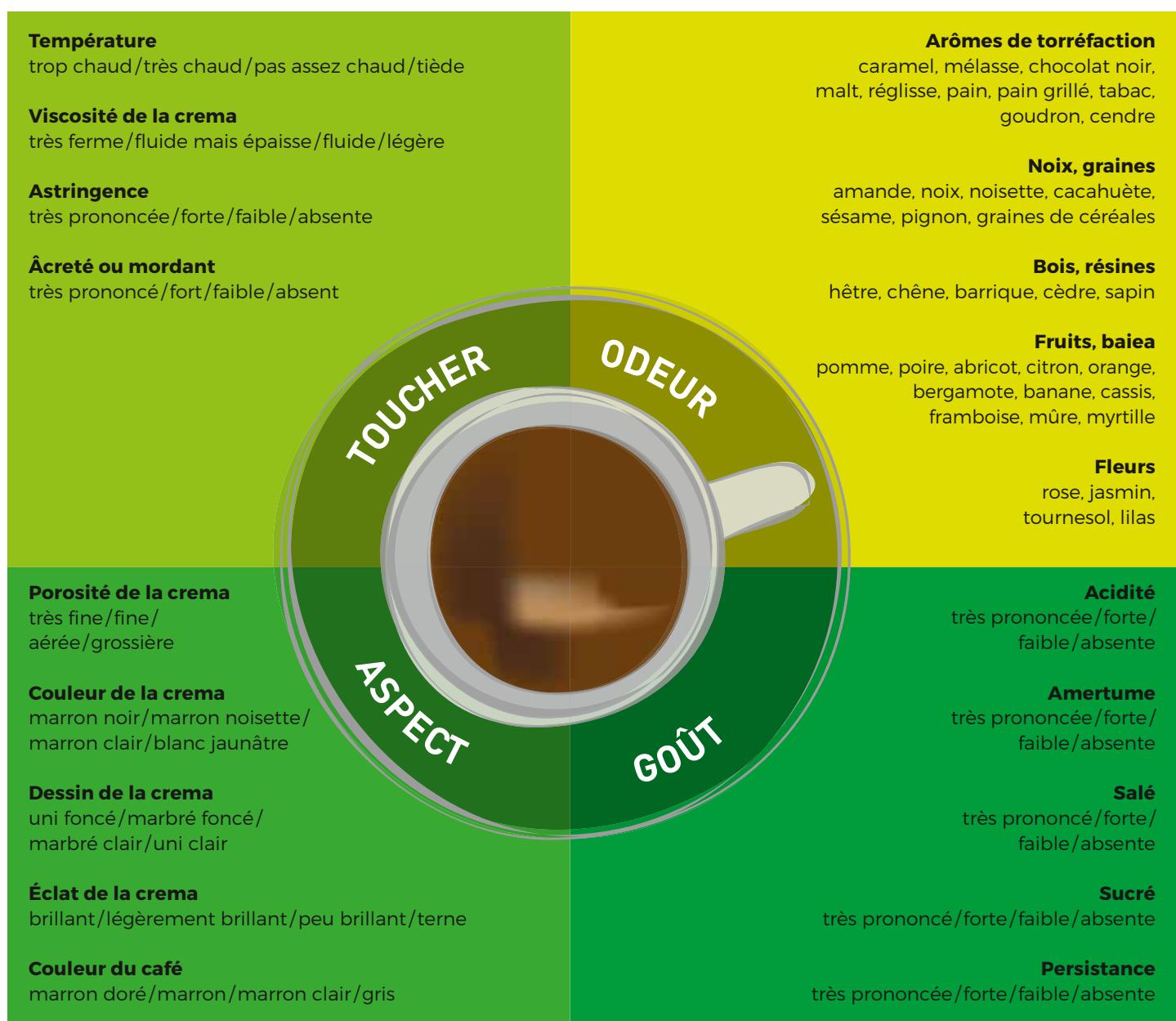
Crédits photographiques:
Procafé, Bern
Max Havelaar-Stiftung (Schweiz), Zürich
Photographe: Jonas Spenger, Bern
Base de données d'images: iStock, fotalia

Les bons grains

Les lèvres se posent sur la tasse. Arrivé sur la langue, le café sombre stimule les papilles gustatives: amer, salé, sucré et acide. L'arôme s'épanouit. Le café a-t-il du bouquet, un goût de caramel ou est-il épicé? Le graphique ci-dessous illustre les goûts et les arômes caractéristiques selon lesquels les professionnels de la dégustation définissent un café.

Retrouvez-vous ce goût?

Essayez vous-même et tentez de définir les arômes de votre café préféré.





SAVEUR DOUCE, CREMA FINE

Les modes de préparation

Pour réussir un bon café

Utilisez uniquement de l'eau fraîche et mise à chauffer à l'état froid (pas d'eau provenant du boîtier). La dureté idéale se situe entre 12,46 et 21,36 °fH. Le site internet www.trinkwasser.ch informe sur la dureté de l'eau potable de la plupart des communes.

Ne préparez le café que dans des récipients propres. Nettoyez régulièrement les appareils servant à faire le café.

Choisissez des récipients qui ne risquent pas de donner leur goût au café.

Ne passez le café au moulin que juste avant l'utilisation. Pour chaque méthode d'infusion, il existe un degré de mouture optimal.

Règles pratiques pour la préparation

Préparations par filtration

Quantité: env. 60g de café moulu pour 1 litre de café

Mouture: moyenne à grossière

Température de l'eau: 88 à 93 °C

Appareils à levier et machines semi-automatiques

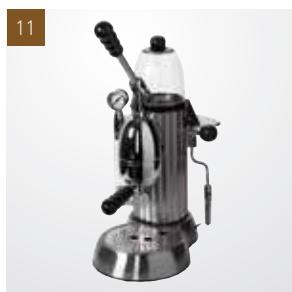
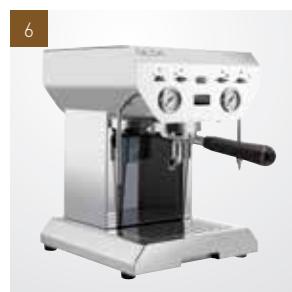
Quantité: 7 à 10 g par tasse ou doses de café conditionnées individuellement

Mouture: fine

Température d'infusion: 88 à 93 °C

Pression de l'eau: 9 à 12 bars

Temps de passage de l'eau: 20 à 30 s



-
- 1 Système à capsules ou à dosettes
 - 2 Filtre
 - 3 Cafetière pression à l'italienne
 - 4 Cafetière à piston
 - 5 Chemex
 - 6 Machine semi-automatique
 - 7 Machine entièrement automatique
 - 8 Aeropress
 - 9 Café soluble
 - 10 Siphon
 - 11 Appareil à levier

À chacun son café de préférence

Les quantités indiquées correspondent aux modes de préparation habituels en Suisse. Elles peuvent varier en fonction des types de préparation et des machines.

Cappuccino

Expresso mélangé à du lait chaud et couronné d'une couche de mousse de lait.

Préparation

1 expresso préparé, 100 à 150 ml de lait. Verser l'expresso dans la tasse à cappuccino préchauffée et fouetter le lait froid. Porter le lait à une température inférieure à 65 °C. Remplir la tasse avec la mousse de lait.

Café crème / «Schümlis»

Café le plus consommé de Suisse.

Préparation

Environ 9g de café finement moulu, 120 à 130 ml d'eau chaude, température d'infusion de 88 à 93 °C, crème à café ou lait à volonté.

Expresso

L'expresso est au cœur de toutes les spécialités de café italiennes et de nombreuses spécialités de café suisses. On le reconnaît à sa crema (mousse) onctueuse de couleur noisette et à son dessin en rayures de tigre rougeâtres.

Préparation

7,5g de café finement moulu, torréfaction expresso, env. 20 à 30 ml d'eau chaude, température d'infusion 90 à 94 °C, tasse à expresso préchauffée.

Ristretto / Caffè corto

Cet expresso «réduit» se prépare avec la moitié/les deux tiers de la quantité d'eau habituelle.

Préparation

Au moins 7,5g de café finement moulu, torréfaction expresso, 15 à 25 ml d'eau chaude, température d'infusion 90 à 94 °C, tasse à expresso préchauffée.

Expresso macchiato

C'est un expresso recouvert d'une couche de mousse de lait.

Préparation

1 expresso préparé, un peu de mousse de lait. Verser l'expresso dans la tasse préchauffée et ajouter un peu de mousse de lait.

Latte macchiato

Préparer la mousse de lait. La verser dans un grand verre. Préparer l'expresso et ensuite (après 1 à 2 min) le verser doucement dans le lait. L'expresso doit rester au milieu du verre.

Préparation

150 ml de mousse de lait, 1 expresso préparé.



-
- 1 Cappuccino
 - 2 Café crème
 - 3 Expresso
 - 4 Ristretto
 - 5 Latte macchiato
 - 6 Caffè latte

Signature Coffee / Fancy Coffee

Les cafés qui ont une petite note particulière sont de plus en plus appréciés. Il suffit d'ajouter au café un peu de sirop et le tour est joué. Il existe de nombreux parfums de sirop, p.ex. vanille, caramel, amaretto, noisette, chocolat, cannelle, pistache et bien d'autres encore.

Préparation

1 expresso préparé, 10 ml de sirop aromatisant, 200 ml de mousse de lait. Verser le sirop dans un verre, puis la mousse de lait et l'expresso, comme pour un latte.

Caffè lungo

Le caffè lungo se prépare avec plus d'eau qu'un expresso, ce qui lui donne un goût moins fort.

Préparation

7,5 à 8,5 g de café grossièrement moulu, torréfaction expresso, env. 55 ml d'eau chaude, température d'infusion 88 à 93 °C, tasse à expresso préchauffée. L'expresso est allongé d'eau chaude.

Caffè latte / Café au lait

On mélange du lait chaud à un café. Le caffè latte se sert dans une grande tasse ou dans un verre.

Préparation

1 café préparé, 75 à 100 ml de mousse de lait, 100 ml de lait chaud. Verser le café dans une tasse et rajouter beaucoup de lait chaud et peu de mousse.

Café turc

Le café turc se prépare avec de l'eau, du sucre et des épices (au choix cannelle, cardamome, clou de girofle ou autres) dans un petit pot (appelé ibrik ou cezve).

Préparation

1 ibrik/cezve, 1 bonne cuillérée à café de poudre de moka moulu fin, 1 cuillérée à café de sucre, 1 tasse d'eau. Porter l'eau à ébullition dans l'ibrik. Ajouter le sucre et le café et remuer la décoction jusqu'à ce que la poudre se dépose au fond. Dès que le café monte, le retirer du feu. Répéter la procédure deux à trois fois. Servir le café dans la tasse en effectuant un mouvement de haut en bas pour que de la mousse se forme. Mélanger le reste d'eau au marc de café en un tour de main dans l'ibrik et le verser dans la tasse.

La couche de mousse de lait

Les uns aiment prendre leur café noir, les autres le préfèrent avec de la crème ou du lait. Les spécialités de café préparées avec de la mousse de lait flattent le palais de plus en plus de gourmets. Mais comment obtenir une mousse de lait parfaite et sans trop de peine à la maison?

Quand est-ce que c'est trop chaud?

Pour réussir la mousse de lait, il est essentiel de trouver la bonne température. Si le lait est trop chaud, les protéines formeront la peau du lait, qu'on ne connaît que trop bien. Et sans protéines, pas de mousse. La température finale idéale se situe autour de 62 à 65 °C. Autre point important: avant d'être réchauffé, le lait doit être le plus froid possible (4 à 6 °C).

Le lait

Plus un lait est riche en protéines, mieux il moussera. La teneur en protéines doit se situer entre 3,5 et 4%. Que le lait soit écrémé ou entier, frais ou UHT n'est pas un facteur déterminant. Mais plus la teneur en graisses sera élevée, plus la mousse sera crémeuse.

Les mousseurs

Si vous ne possédez pas de cafetière avec mousseur intégré, vous pouvez recourir à de petits accessoires tels que le fouet à spirale, le pot mousseur de lait ou le batteur. Spécialement conçus pour les ménages, ils sont peu encombrants et économiques.



Les extras

Cultivez le «Latte Art» comme un grand barista en réalisant des créations de café inégalées. Vous trouverez des conseils et des offres de cours sur Internet.

1 Fouet à spirale

2 Batteur

3 Pot mousseur de lait

Shake au café aux fraises marinées

Préparation pour 4 personnes

300g de fraises
5 cs de sirop à l'orange
40g de sucre
5dl de café fort, bien glacé
500ml de glace à la vanille
menthe

Rincer et nettoyer les fraises. Découper les fraises en morceaux et les laisser mariner pendant 10 minutes dans le sirop à l'orange et le sucre. Passer au mixeur le café froid et la glace à la vanille. Disposer les fraises dans 4 verres évasés et les recouvrir du mélange fouetté de café et de glace. Servir garni avec des feuilles de menthe.



Crème brûlée au café et à l'orange

Préparation pour 4 personnes

3dl de crème
2dl de café fort fraîchement fait
écorce d'orange non traitée
finement râpée
1 gousse de vanille
200g de sucre
6 jaunes d'œuf

Dans une casserole, mettre à réchauffer la crème, l'écorce d'orange, le contenu de la gousse de vanille et le café. À ébullition, retirer du feu. Mélanger les jaunes d'œuf à 125g de sucre et les incorporer au mélange liquide chaud mais qui ne bout plus. Verser cette crème dans des ramequins résistant à la chaleur et les faire cuire au bain marie pendant environ 25 à 30 minutes, dans un four préchauffé (four à circulation d'air: 125 °C; chaleur venant du haut/bas: 150 °C). Laisser refroidir la crème, la saupoudrer du restant de sucre puis faire rapidement caraméliser sous le grill du four.



Cappuccino frappé

Préparation pour 4 personnes

2	feuilles de papier sulfurisé
2,5 dl	de café très fort
75 g	de sucre
1	œuf
3	jaunes d'œuf
5 dl	de crème
1,5 dl	de lait
30 g	de sucre
	un peu de cacao en poudre

Couper en deux le papier sulfurisé, par la longueur, et le replier pour obtenir des bandelettes d'une largeur approximative de 4 à 5cm. Enrouler une bandelette autour de chaque verre, de sorte qu'elle dépasse du bord du verre de 2 à 3cm. L'attacher au moyen d'une ficelle ou d'un élastique. Au bain marie, battre ensemble le café refroidi, le sucre, les jaunes d'œuf et l'œuf jusqu'à ce qu'ils soient réchauffés. Puis les battre dans un bain d'eau glacée pour les faire refroidir. Incorporer la crème fouettée à la mousse de café froide, remplir de ce mélange des tasses à café, aux deux tiers, que vous placerez ensuite au congélateur pendant au moins 1 heure. Réchauffer le lait et le sucre, que vous ferez ensuite mousser au mixeur. Avec une cuillère, étaler avec soin la mousse chaude sur la mousse de café gelée jusqu'à ce que la corolle de papier soit remplie. Remettre le tout au congélateur. Sortir les tasses du congélateur environ 10 minutes avant de servir, enlever la corolle de papier, saupoudrer d'un peu de cacao en poudre tamisé dans une passoire fine et servir.



Café viennois

Préparation pour 4 personnes

6 à 8 cs de chocolat au lait râpé
8dl de café au lait ($\frac{2}{3}$ de café,
 $\frac{1}{3}$ de lait)
3,5dl de crème fouettée
copeaux de chocolat très fins

Répartir le chocolat dans les quatre tasses à café et les recouvrir ensuite de café au lait chaud. Recouvrir de crème fouettée et servir saupoudré de fins copeaux de chocolat.



Café glacé au lait de coco

Préparation pour 4 personnes

6dl de café
1,5dl de lait de coco
1 à 2 cs de jus de citron vert
1 sachet de sucre vanillé
4 boules de glace à la vanille

Mélanger énergiquement le café bien glacé avec le lait de coco, le jus de citron vert et le sucre vanillé. Verser le café dans des verres préalablement mis au frais, et placer dans chacun des verres une boule de glace à la vanille.



Moka épice

Préparation pour 4 personnes

6 cc de café en poudre (café soluble)
4 morceaux de sucre
un peu de poivre vert du moulin
4 tasses à moka d'eau
(3dl environ)
quelques traits de jus de citron

Très lentement, faire réchauffer le café, le sucre, le poivre et l'eau froide jusqu'à ébullition, sans arrêter de tourner, jusqu'à obtention d'une mousse. Ajouter le jus de citron et servir dans des tasses à moka. Laisser reposer 2 à 3 minutes et déguster.





Café noisette

Préparation pour 4 personnes

5dl	de café
8 cs	de sirop de noisette
1dl	de crème fouettée
4 cc	de noisettes émincées

Mélanger le café au sirop et répartir le mélange dans 4 verres. Verser la crème par-dessus. Dans une poêle, faire griller les noisettes, sans graisse, et en saupoudrer la crème.



Tiramisù

Préparation pour 4 personnes

6 cs	d'expresso froid
2 cs	d'amaretto (alternative sans alcool: sirop d'amaretto)
150g	de biscuits à la cuillère (environ 23)
250g	de mascarpone
30g	de sucre
1,5dl	de crème
env. 1 cs	de cacao en poudre citronnelle

Mélanger l'expresso et l'amaretto et imbiber de ce mélange les biscuits à la cuillère. Dans un moule (env. 10 × 20 cm), disposer la moitié des biscuits. Mélanger le mascarpone et le sucre. Battre la crème en neige et l'incorporer au mélange. Étaler la moitié de la crème de mascarpone sur les biscuits. Y disposer le reste des biscuits à la cuillère. Étaler le reste de la crème. Mettre au frais pendant au moins 3 heures. Juste avant de servir, saupoudrer le tiramisù de cacao en poudre tamisé dans une passoire et garnir de feuilles de citronnelle.



*Vereinigung zur Förderung von Kaffee
Association pour la promotion du café
Associazione per la promozione del caffè*