

L'utilisation de la bière en cuisine et ses vertus

Sophie Clesse, Hélène Castel, Lionel Michaux, Biowallonie



Boisson largement consommée partout dans le monde, la bière est également utilisée en cuisine. En Belgique, son utilisation dans les recettes traditionnelles ne remonte qu'à l'après-guerre. Mais comment la bière a-t-elle, au fil du temps, été intégrée dans les plats ? Pour quels types de préparations est-il intéressant de l'utiliser ?

Coup d'œil sur la cuisine à la bière

La bière est longtemps restée un produit à boire plutôt qu'à cuisiner. Son ascension ne s'est pas faite facilement. Alors que le vin trouve rapidement sa place en cuisine, la cuisine à la bière est beaucoup plus récente.

À partir du 18^{ème} siècle, la cuisine à la bière amère avec houblon va se répandre en Angleterre. A cette époque, il y a très peu de recettes à la bière dans la Cuisine française. Dans le nord de l'Europe, le peuple boit de la bière par nécessité, le vin étant beaucoup plus cher car venant de plus loin. Les classes supérieures, quant à elles, snobent la bière et consomment du vin.

Les recettes à la bière se développent ensuite petit à petit et accompagnent surtout des viandes (bovines ou ovines), ou encore des pâtes à beignets. La cuisine à la bière n'entre dans la gastronomie française qu'au 18^{ème} siècle, avec François Massialot qui l'intègre timidement dans leurs livres de recettes respectifs.

En Belgique, après 1945, plusieurs cuisiniers font découvrir la cuisine à la bière. Raoul Morlegheem en fut le porte-étendard et suscita, dans son restaurant bruxellois, un engouement pour cette cuisine qu'il fit connaître dans le monde entier. Les plats de la cuisine à la bière se composent d'aliments variés de qualité issus de la périphérie de Bruxelles qui est alors un grand village. Au menu : porc, la gueuze et la lambic, la farine, les légumes et pommes de terre, les poissons de rivière, la volaille, les fruits et le petit gibier.

Aujourd'hui on retrouve de nombreuses recettes confectionnées à partir de bière.

Pour quelles préparations utiliser de la bière en cuisine ?

- Confection de desserts (crêpes, beignets, gaufres...)
- Réalisation de mets qui doivent mijoter (tels les carbonnades flamandes, lapin à la gueuze...);
- Constitution d'une sauce ou déglacage.

Quelques astuces pour cuisiner avec de la bière

Choisir le bon type de bière pour votre plat

- Pour les plats à base de viande comme le porc, le bœuf et l'agneau : les ales (bières de fermentation haute), les porters (bières noires de fermentation haute, appartenant à la famille des ales) et les stouts (bières brassées à partir d'un moût caractérisé par sa teneur en grains hautement torréfiés) sont parfaits. Les repas à base de viande aux saveurs affirmées, ou les plats avec une note sucrée, s'accompagnent bien d'une bière d'abbaye brune.

Pour les plats mijotés, plutôt une bière brune.

Pour des plats à base de poulet ou de fruits de mer : les bières blanches sont excellentes.

- Pour les plats de poisson ou estivaux, choisir une bière fraîche ou légèrement acidulée : une blanche, une blonde d'abbaye, une triple ou une gueuze par exemple. Pour des moules à la bière, choisir une bière pas trop houblonnée. Une blanche ou une bière d'abbaye.
- Pour les repas d'hiver, choisir une bière épicée.
- Pour les desserts. Les bières fruitées sont de bons choix, à moins que votre recette n'exige une bière particulière.

Versez la bière petit à petit dans votre préparation

Si vous la versez d'un coup, votre plat prendra le goût du houblon et sera donc un peu plus amer. Pensez à rééquilibrer votre plat avec des légumes sucrés comme la carotte, le poivron rouge ou le poireau. N'hésitez pas à expérimenter et à goûter. C'est là tout le défi de la cuisine à la bière.

Gardez le temps de cuisson en tête

Plus la bière cuit longtemps, plus le goût en sera intense. Si vous préparez un plat qui doit mijoter longtemps, comme un ragoût, il vaut mieux choisir une bière qui n'est ni trop puissante ni trop amère.

Goûtez régulièrement au fil de la préparation

Une bière chaude n'a pas le même goût que lorsqu'elle est froide. En goûtant, vous pourrez rapidement réagir si vous n'obtenez pas la saveur souhaitée.

« Une bière vaut deux tartines ! »

Expression bien connue des Belges, bière et tartines ne sont pourtant pas équivalentes tant sur le plan calorique que nutritif. La bière est une boisson fermentée, donc composée de micro-organismes vivants, ce qui pourrait laisser penser à une incidence bénéfique sur notre microbiote. Elle peut également contenir des polyphénols, connus pour leur pouvoir antioxydant, ainsi que plusieurs vitamines B. D'une bière à l'autre, la présence de ces différents éléments varie, d'autant plus si la bière est pasteurisée et filtrée ou non. Au-delà de ces éléments intéressants, elle est également source d'alcool et de sucre, bien connus pour ne pas être les meilleurs alliés de notre santé. On l'aura compris, à l'image de l'expression qui nous fait sourire, la bière doit rester une boisson plaisir. Source d'alcool, même dans sa version légère, le Conseil supérieur de la Santé nous recommande de ne pas en consommer tous les jours et avec modération. On la consommera (comme toute autre source d'alcool) en quantité totale limitée, en mangeant, lentement, et en alternant avec de l'eau.