

La science dans votre assiette

07 / 09

En 2026, la Fête de la science met l'alimentation à l'honneur avec le thème national « Saveurs savantes ». À cette occasion, les médiateurs d'Instant Science, qui travaillent au quotidien à rendre les sciences accessibles à tous, vous proposent de découvrir neuf phénomènes fascinants qui façonnent les saveurs, les textures et les arômes de vos plats.

Pourquoi les champignons ont-ils autant de goût ?

Pour comprendre

Leur goût est difficile à décrire. Il n'est ni vraiment salé, ni sucré, ni acide, ni amer... Pourtant, il apporte une saveur riche qui donne du caractère à de nombreux plats.

Pourquoi quelques champignons suffisent-ils parfois à transformer une recette entière ?

C'est parce qu'ils sont naturellement riches en glutamates, des molécules qui stimulent nos papilles et révèlent une saveur appelée umami.

Découvert au début du XX^e siècle, l'umami est aujourd'hui reconnu comme la cinquième saveur, aux côtés du sucré, du salé, de l'acide et de l'amer. Il est souvent décrit comme une sensation ronde, profonde et particulièrement savoureuse.

À vous de deviner...

Quels autres aliments sont associés à l'umami ?

On retrouve cette saveur dans les tomates bien mûres, le parmesan, la sauce soja, les anchois ou encore certaines algues. C'est pourquoi ces ingrédients sont souvent utilisés pour renforcer naturellement les saveurs d'un plat.

Le savoir-faire

Les cuisiniers utilisent depuis longtemps les champignons pour apporter de la profondeur à leurs recettes.

Poêlés, séchés ou intégrés dans un bouillon, ils enrichissent les sauces, les risottos ou les plats mijotés sans masquer les autres ingrédients. Bien utilisés, ils révèlent les saveurs autant qu'ils les accompagnent.