

La meilleure sauce au caramel du monde

Voici les 3 ingrédients qui, associés entre eux, forment une synergie caramélisée.

♦ Une **purée (beurre) d'oléagineux**.

En France, on trouve facilement (en magasin bio) de la purée d'**amandes blanches, d'amanches complètes, de noisettes, de cacahuètes, de noix de cajou, de sésame** (blanche, 1/2 complète ou noire).

En cherchant un peu, on peut mettre la main sur du **beurre de chanvre, du beurre de tournesol, et du beurre de courge**. Si on a un mixeur de compétition (ou que l'on est très patients), on peut se faire son propre **beurre de noix de Grenoble, ou son beurre de macadamia**.

La purée d'oléagineux que l'on choisira aura pour rôles :

d'apporter l'onctuosité, le crémeux du caramel... c'est un de ses secrets.

de poser une note gustative neutre pour laisser le côté du caramel s'exprimer totalement, ou d'imposer une note prononcée, qui se fondera plus ou moins bien dans les notes caramélisées.

Quelques conseils :

Pour un goût neutre et doux, on se tournera vers une purée de cajou, ou d'amandes blanches. Le beurre de macadamia est super, lui aussi.

Pour un goût plus fort, avec une délicate note pralinée (je suis dingue de praliné), on utilisera plutôt de la purée d'amandes complètes ou de noisettes (le caramel est tellement bon, qu'on peut le manger à la petite cuillère).

Le chanvre, tournesol ou courge sont les 3 purées qui, je trouve, se fondent moins bien avec cette sauce.

♦ Un **sucrant liquide**. Impérativement liquide.

Sirop d'agave, miel, sirop d'érable, sirop d'orge, sirop de riz, sève de kitul, mélasse, et si on a la chance de mettre la main dessus : le sirop de yacon...

Là aussi, chaque sucrant orientera le goût final de notre sauce caramel.

Ses rôles sont :

d'apporter la note sucrée : plus on en mettra, plus notre sauce sera sucrée

mais également de choisir le goût sucré. Lorsqu'on a l'habitude de consommer du sucre blanc, on ne connaît un seul goût : celui du sucre blanc.

Mais... Lorsqu'on se plonge dans le fabuleux monde des sucraants sains, on découvre qu'il y a plein de notes sucrées différentes.

Ainsi, le sirop d'agave a un goût assez neutre, tandis que le sirop de riz a un goût plus prononcé, qui tire justement vers des notes de caramel. Le sirop d'orge est encore plus fort que le sirop de riz.

La sève de kitul est délicieusement parfumée... des notes de caramel y dominent, mais elle est infiniment plus douce au palais que le sirop d'orge.

Les miels eux-mêmes sont l'exemple parfait de toute cette gamme gustative qui s'offre à nous : de la douceur du miel d'acacia aux notes types & fortes du miel de châtaignier ou de sapin, il y a tout un monde.

Voici quelques conseils pour choisir notre sucrant pour le fondre dans notre sauce caramel :

Le sirop d'orge et la mélasse donneront une note prononcée, assez forte & brute au caramel.

Si vous avez de la sève de kitul : ce sucrant est parfait pour cette jolie sauce caramélisée. Ses notes parfumées se fondent très bien avec les notes du caramel, tout en restant beaucoup plus douces que la mélasse ou le sirop d'orge.

Le sirop d'érable et le sirop de riz sont plus doux, et permettent un goût plus neutre, tout en étant (très) bon.

Le sirop d'agave est sans doute celui qui se marie le moins bien : trop discret, il n'accentuera pas la note caramel, et se contentera d'apporter une note sucrée.

♦ Une **huile végétale**.

L'huile végétale aide à lier la purée d'oléagineux et le sucrant, et en fonction de celle que l'on choisit, elle pourra aussi apporter une touche gustative en plus.

En théorie, on peut utiliser toutes les huiles végétales, mais certaines auront un goût qui ne se mariera pas bien avec ce caramel.

Pour bien se fondre avec les notes caramélisées, voici celles avec lesquelles on ne peut pas faire d'erreur : **noix, noisette, macadamia, ou coco**.

Toutes (souligné) nos papilles trouveront leur bonheur.

On pourra la faire varier en fonction de l'évolution de nos goûts, nos envies, et les saisons.

On pourra aussi varier nos déclinaisons en fonction des recettes avec lesquelles on associera notre jolie sauce caramel :
- Les fruits rouges (framboise, fraise, cerise, mûre, myrtille / bleuet) sous forme de tarte, gâteau, muffin, ou même crumble (imaginez servir un crumble avec cette petite sauce... yummy) : purée de cajou ou d'amanches blanches + sirop de riz + huile de coco ou de macadamia

- De jolies pêches, brugnons, abricots se marieront très bien avec les ingrédients suivants : purée de cajou ou amandes blanches ou macadamia ou sésame blanc + sirop de riz ou miel de fleurs + huile de noisette ou coco
 - Les fruits exotiques sont généralement très parfumés, et ont donc besoin de notes discrètes qui pourront les laisser s'exprimer : purée d'amandes blanches ou de macadamia + sirop d'agave ou miel d'acacia + huile de coco
 - Les fruits d'automne comme les poires, pommes, et coings s'enroberont d'une jolie sauce caramel aux notes pralinées... Tarte tatin, crumble, tarte, gâteau, muffin, ou simple compote seront enrichis avec : purée de noisettes ou d'amandes complètes ou de sésame 1/2 complet + sirop d'orge ou sève de kitul ou sirop d'érable + huile de noisettes ou de noix ou de coco
 - Les agrumes se marient avec tout. Oui, tout. C'est assez rare, mais une note assez neutre & douce (purée de cajou ou d'amandes blanches + sirop de riz ou d'agave + huile de coco) ira tout aussi bien qu'une note pralinée (purée d'amandes blanches + sirop d'orge + huile de noisettes).
- Ici, contrairement aux précédents, le plus important sera ce qui précède ce mets : est-ce un dessert ? Un petit-déjeuner ? Un en-cas ? Car, en fonction de ce qui s'articule autour, on privilégiera des notes plus douces ou fortes. Suivez votre intuition.
- Les notes rondes & gourmandes de vanille, cannelle, et pain d'épices vont bien avec tout, elles aussi, et peu importe ce qui les précède. Avec elles, on peut tout imaginer.

Ingrédients : (pour 2 à 4 personnes)

- 4 cas d'huile végétale : noisettes, noix ou coco
- 3 cas d'une purée d'oléagineux neutre : amande blanche, cajou, macadamia ou 3 cas d'une purée d'oléagineux aux notes pralinées : amande complète, noisette, noix, sésame
- 3 à 5 cas d'un sucrant liquide : sirop de riz, malt, érable, agave, miel, sève de kitul...

Préparation :

1. Dans un petit bol, versez tous les ingrédients.
2. A l'aide d'une fourchette, remuez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
Astuce : pour rendre la sauce plus liquide (et donc facile à mélanger), placez votre bol 2 à 3 minutes **dans un four préchauffé**. Si vous utilisez de l'**huile de coco**, il faudra obligatoirement réalisé cette étape. Si vous n'avez pas de four : un petit **bain marie** convient très bien aussi !