

Guide pratique

• DES •

ARÔMES NATURELS GUY DEMARLE

L'essence
du goût
au naturel
♡

Bien les doser, éviter les erreurs
et choisir l'arôme idéal pour chaque préparation

Vanille • Amande amère • Fraise • Framboise • Citron • Noix de coco • Menthe • Passion • Pistache



Ce guide
vous propose



Tableaux
de dosage



Conseils
d'utilisation



Idées selon le
type de préparation

1. Bien comprendre le dosage

Comment lire les pourcentages et éviter les erreurs

Le dosage indicatif correspond au **poids d'arôme** par rapport au **poids total** de votre préparation.

Calcul simple

$$\text{poids total de la préparation} \times \text{pourcentage} \div 100$$

= quantité d'arôme à ajouter

Méthode en 3 étapes

- **1.** Pesez votre préparation finale.
- **2.** Multipliez ce poids par le dosage conseillé.
- **3.** Divisez par 100 pour obtenir la quantité d'arôme à ajouter.

Exemple	Calcul	Quantité à ajouter
500 g à 1 %	$500 \times 1 \div 100$	5 g
500 g à 0,1–0,2 %	$500 \times 0,1 \div 100$ $500 \times 0,2 \div 100$	0,5 à 1 g
500 g à 2–3 %	$500 \times 2 \div 100$ $500 \times 3 \div 100$	10 à 15 g
1 000 g à 1 %	$1\,000 \times 1 \div 100$	10 g

Points clés

- **Noix de coco** : son dosage conseillé (0,1 à 0,2 %) est très faible, car l'arôme est très concentré.
- **Amande amère** : quand la fiche indique "quelques gouttes", commencez très bas, mélangez, goûtez, puis ajustez.
- **Bon réflexe** : toujours commencer par le bas de la fourchette.

2. Tableau récapitulatif des dosages

Repères indicatifs pour bien démarrer

Arôme	Dosage indicatif	Exemple pour 500 g	Remarque
Vanille	2 %	10 g	Rond et gourmand.
Amande amère	Quelques gouttes	Très progressif	Commencer très bas.
Fraise	1 à 2 %	5 à 10 g	Idéal pour yaourts, mousses, biscuits.
Framboise	1 %	5 g	Note fruitée bien marquée.
Citron	1 %	5 g	Apporte fraîcheur et tension.
Noix de coco	0,1 à 0,2 %	0,5 à 1 g	Très concentré. Max pâtisserie : 0,85 %.
Menthe	1 %	5 g	Fraîcheur intense.
Passion	1 %	5 g	Très bien en mousse et coulis.
Pistache	2 à 3 %	10 à 15 g	Arôme plus généreux.

À retenir : le dosage indicatif est un point de départ. Mélangez, goûtez, puis ajustez selon la recette et l'intensité souhaitée.

3. Quel arôme pour quelle préparation ?

Des repères simples pour choisir le bon parfum

Type de préparation	Arômes qui fonctionnent bien	Conseil pratique
Cakes, madeleines, biscuits	Vanille, citron, fraise, pistache	Ajouter directement dans l'appareil.
Crèmes, mousses, panna cotta	Vanille, framboise, passion, noix de coco	Commencer bas puis ajuster après mélange.
Glaces, sorbets	Fraise, framboise, passion, menthe, coco	Le froid atténue la perception : goûter avant prise complète.
Tartes, curds, garnitures	Citron, passion, framboise, amande amère	Doser progressivement pour garder l'équilibre.
Financiers, frangipane, biscuits secs	Amande amère, pistache, vanille, citron	Les arômes puissants se dosent finement.
Coulis, boissons, yaourts	Menthe, passion, framboise, fraise, coco	Ajouter à froid ou tiède, petit à petit.

Exemple pour 500 g de préparation : citron 5 g • framboise 5 g • fraise 5 à 10 g • pistache 10 à 15 g • noix de coco 0,5 à 1 g

4. Comprendre les ingrédients utilisés

À quoi servent-ils dans un arôme culinaire ?

Arôme naturel

La molécule aromatique issue d'une matière première naturelle. C'est elle qui donne la signature gustative du flacon.

Sirop de sucre / sucre

Support fréquent dans les arômes fruités : il facilite le dosage, arrondit l'attaque et porte le parfum.

Alcool / glycérine / propylène glycol

Selon les références, ces supports techniques aident à dissoudre, stabiliser et répartir les composés aromatiques.

Eau, acidifiants, colorants (selon les références)

L'eau ajuste la dilution ; certains acidifiants renforcent la fraîcheur ; certains colorants servent surtout à l'aspect visuel.

Comment lire l'étiquette ?

Exemple simple : certains arômes très courts, comme la framboise, peuvent contenir essentiellement un support sucré et l'arôme naturel. D'autres références ont besoin d'un support technique pour mieux diffuser le parfum.

Conseil client : lisez toujours la fiche produit ou l'étiquette de votre flacon, car la composition varie d'un parfum à l'autre.

5. Inspirations de grands chefs

Des exemples concrets pour penser un parfum

Pierre Hermé — Ispahan

Dans l'iconique *Ispahan*, la framboise apporte la vivacité qui équilibre la rose et le litchi. **À retenir** : l'arôme framboise est parfait pour réveiller une mousse, un coulis, un yaourt ou un insert fruité.

Cédric Grolet — Fleur / Tarte Citron

Ses créations citron multiplient les textures : crème, gel, confit, zestes, ganache. **À retenir** : avec le citron, fractionnez le parfum — un peu dans la crème, un peu dans le glaçage, puis gardez le jus ou le zeste pour la fraîcheur.

Christophe Michalak — coco passion

Dans plusieurs créations de la maison Michalak, le duo coco-passion fonctionne grâce au contraste entre rondeur et acidité. **À retenir** : dosez la noix de coco finement, puis soutenez-la avec passion ou citron pour éviter un rendu lourd.

Philippe Conticini — le Pur Vanille

La vanille n'est pas un simple parfum d'arrière-plan : elle structure la gourmandise. **À retenir** : utilisez-la pour arrondir crèmes, flans, ganaches montées, glaces... ou pour donner de la profondeur à un yaourt maison.

Ces exemples s'inspirent de créations emblématiques visibles sur les sites officiels des maisons Pierre Hermé, Cédric Grolet, Christophe Michalak et Philippe Conticini.

6. Conseils d'utilisation et de conservation

Les bons gestes pour préserver les arômes

Avant utilisation

- Secouer le flacon.
- Utiliser la pipette pour un dosage précis.
- Toujours incorporer l'arôme dans une préparation alimentaire.

Pendant le dosage

- Verser petit à petit.
- Mélanger soigneusement.
- Goûter, puis ajuster si besoin.

Pour de meilleurs résultats

- Dans les préparations froides ou glacées, prévoir parfois une intensité un peu plus haute.
- Dans les recettes chaudes, ajouter si possible en fin de cuisson ou hors du feu pour préserver les notes les plus volatiles.

Conservation

- Avant ouverture : endroit frais, sec, à l'abri de la lumière.
- Après ouverture : conserver au frais.
- Bien refermer après usage.

Erreur classique : doser tous les arômes de la même façon. Chaque parfum a sa propre intensité.

7. Yaourts maison à la fraise au TM7

Une recette simple, douce et bien parfumée

Ingrédients

- 1000 g de lait demi-écrémé (sans lactose)
- 2 sachets de ferments Guy Demarle
- 30 à 40 g de sucre en poudre
- **5 g d'arôme naturel de fraise**
- 250 g d'eau
- 10 g de jus de citron fraîchement pressé

Préparation

1. Mettre les ferments, le lait, le sucre et l'arôme dans le bol, puis mélanger 30 sec / vitesse 4. Activer le mode Réchauffage à 37 °C / vitesse 1.
2. Répartir dans des pots en verre. Les placer dans le Varoma et les couvrir.
3. Mettre l'eau et le jus de citron dans le bol. Installer le Varoma, puis lancer la fermentation 12 h à 70 °C selon le déroulé de votre recette.
4. Placer les yaourts au frais au moins 2 heures avant dégustation.

Pourquoi seulement 5 g d'arôme ? Dans un yaourt maison, le parfum doit rester délicat. Avec 5 g d'arôme fraise pour environ 1 litre de base, on obtient une note légère et gourmande, sans masquer la douceur lactée. Vous pourrez ajuster légèrement sur les fournées suivantes selon vos goûts.

Astuce : pour une sensation plus fraîche encore, vous pouvez réaliser les yaourts nature puis incorporer l'arôme après refroidissement dans un yaourt brassé.

8. Bien incorporer les arômes

Diffusion, dilution et cuisson : les bons réflexes

Pourquoi les mélanger d'abord ?

Un arôme se répartit mieux lorsqu'il est d'abord mélangé à une **phase liquide** ou à une **phase grasse** de la recette. Ce pré-mélange évite les zones trop parfumées et permet une diffusion plus homogène dans toute la préparation.

La nuance scientifique

Le goût ne dépend pas uniquement de la langue. Une grande partie de la perception d'un arôme vient aussi de l'olfaction rétro-nasale : les molécules aromatiques remontent vers le nez pendant la dégustation. D'où l'importance d'un bon mélange.

Dans une pâte, une crème ou un yaourt

Ajoutez l'arôme dans le lait, la crème, les œufs, le beurre fondu, l'huile ou une autre partie liquide de la recette. Mélangez avant d'incorporer les poudres : farine, poudre d'amande, cacao ou levure.

Pour les préparations cuites

Quand la recette le permet, ajoutez l'arôme **en fin de préparation** ou **hors du feu**. Cela aide à préserver les notes les plus délicates, surtout pour les parfums fruités, mentholés ou citronnés.

Le réflexe pro

Ne versez pas tout d'un coup : commencez bas, mélangez, goûtez dans la préparation, puis ajustez. Un arôme bien dosé se fond dans la recette ; il ne doit pas prendre toute la place.

9. Mélanger, créer, conserver

Et faire du citron un vrai allié du quotidien

Composer ses propres accords

Vous pouvez associer deux arômes dans une même recette, à condition de garder un parfum principal et un parfum d'appui. Exemple : **framboise + passion** pour une mousse fruitée, **coco + citron** pour alléger une crème exotique, **vanille + fraise** pour un yaourt doux.

Doser avec l'étiquette

Chaque flacon a son propre dosage. L'étiquette ou la fiche produit reste la référence, car certains arômes sont plus concentrés que d'autres. La pratique permet ensuite d'ajuster selon vos goûts et selon la recette.

Bien conserver les flacons

Après utilisation, refermez soigneusement le flacon. Conservez-le à l'abri de la chaleur et de la lumière. Après ouverture, le frais permet de mieux préserver l'intensité aromatique dans le temps.

À éviter

Ne goûtez pas l'arôme pur et ne le dosez pas comme un sirop. Il est destiné à être incorporé dans une préparation alimentaire : pâte, crème, coulis, yaourt, boisson ou dessert.

Focus : l'arôme naturel de citron

Le citron est l'un des arômes les plus polyvalents : il apporte du pep's aux cakes, madeleines, tartes, crèmes, mousses, yaourts et sorbets. Il fonctionne aussi en cuisine salée : vinaigrette, poisson, volaille, sauce légère, thé glacé ou eau pétillante. Le secret : le doser progressivement pour obtenir une note fraîche et nette, sans couvrir toute la recette.

Astuce Maison Leoniris : pour une boisson fraîche, commencez par quelques gouttes dans un verre, mélangez, goûtez, puis ajustez avant de préparer une bouteille entière.