

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Satay (ou Saté)

Origine : Indonésie | Profil : Sucré, salé, umami & grillé

Composition : Variable, contient immuablement des cacahouètes grillées moulues

En Indonésie, son berceau originel, le **satay** ou **saté** désigne d'abord une brochette de viande marinée puis grillée à la perfection sur la braise. Cette spécialité incontournable de la cuisine de rue s'est rapidement répandue dans toute l'Asie du Sud-Est (Malaisie, Thaïlande, Singapour). Elle est traditionnellement servie avec des sauces épaisses et parfumées, parmi lesquelles excelle la célèbre sauce aux cacahouètes, appelée *bumbu kacang* localement et « sauce satay » en Occident. Riche et onctueuse, elle combine piment, sucre de palme, jus de tamarin, sauce soja sucrée et parfois des crevettes séchées. C'est elle qui a inspiré la création de cet assemblage d'épices déshydraté qui en rassemble tous les marqueurs gustatifs.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Un mélange chaud, terreux, modérément épicé et profondément gourmand grâce à la rondeur de la cacahouète grillée.
- **Structure du mélange** : Il associe généralement plusieurs épices et aromates (curcuma, coriandre, cumin, gingembre, ail moulu, sucre de canne ou de palme, poudre de coco...) à une base majeure de **cacahouètes grillées et finement moulues**.
- **Accords multiples** : Il sert de base pour confectionner des marinades sèches (*rub*) ou humides pour les viandes et les volailles (le fameux poulet satay), ou pour recréer la sauce elle-même. Il fait des merveilles sur des légumes rôtis au four, sautés au wok, dans des soupes, des plats de riz ou de nouilles.
- **Créativité du Chef** : Il apporte un relief fantastique et une touche de gourmandise umami inattendue dans un velouté de courge d'automne ou au cœur d'une mayonnaise légère maison.

EN PRATIQUE

- **Le bon choix (Vigilance)** : Privilégiez systématiquement des assemblages affichant des notes distinctes d'épices et de grillé, garantis **sans arômes artificiels ni exhausteurs de goût**.
- **Alerte étiquetage** : Les versions industrielles d'entrée de gamme contiennent très fréquemment du **glutamate de sodium** ajouté et des texturants (amidons modifiés) pour simuler l'onctuosité naturelle de l'arachide.
- **Allergènes** : En raison de sa teneur obligatoire en cacahouètes (arachides) et parfois en crevettes séchées (crustacés), ce mélange nécessite une vigilance absolue en cuisine vis-à-vis des convives allergiques.

LE SAVIEZ-VOUS ? (L'EFFET PAYS-BAS)

Le satay est devenu une institution absolue et un marqueur populaire aux Pays-Bas, en raison du passé colonial et des liens historiques étroits unissant le pays à l'Indonésie. La sauce satay y est si ancrée dans la culture culinaire du quotidien qu'elle est servie à la table de nombreux restaurants et brasseries, venant napper quantité de plats... et même très couramment les frites !