



[< retour](#)

*Epicerie*

# Bicarbonate de soude



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Farines

Le bicarbonate de sodium est une fine poudre blanche constituée d'un mélange de sels alcalins qui fait lever la pâte. On obtint d'abord le bicarbonate de sodium en traitant de la cendre de soude au gaz carbonique. Le procédé de fabrication le plus courant consiste aujourd'hui à introduire de l'eau saumurée dans d'énormes réservoirs contenant de l'ammoniac; le mélange est ensuite mis en contact avec du gaz carbonique, ce qui crée le

bicarbonate de sodium.

Cette substance insoluble se précipite au fond des réservoirs, elle est ensuite filtrée, lavée à l'eau froide, séchée, puis moulue en une fine poudre.

Si une recette demande du lait sur ou du babeurre que l'on n'a pas sous la main, on peut les remplacer par 250 ml de lait et 8 ml de crème de tartre, ou 250 ml de lait et 15 ml de vinaigre ou de jus de citron.

Selon le type de recette, on peut également remplacer 2 c. à thé de levure chimique par 2 ml de bicarbonate de sodium et 250 ml de mélasse, ou par 6 ml de crème de tartre et 2 ml de bicarbonate de sodium. La proportion de bicarbonate de sodium et d'ingrédient acide à utiliser est très importante. Ainsi si on utilise 2 ml de bicarbonate de sodium, on doit l'associer à 250 ml de babeurre, de lait sur, ou de yogourt, ou à 1 c. à soupe d'un ingrédient acide (jus de citron ou vinaigre).

**Le tamiser pour s'assurer qu'il est bien incorporé et qu'il n'est pas granuleux sinon on le retrouvera sous forme de taches jaunâtres lorsque l'aliment est cuit, et cette portion de l'aliment aura une saveur désagréable.**

## VARIÉTÉS

Le bicarbonate de sodium ne contient que du sodium, soit 1370 mg par 5 ml (5 g); il se décompose en carbonate de sodium, en eau et en gaz carbonique lorsqu'il est dissous dans l'eau et chauffé, ce qui fait lever la pâte; mais ces résidus de carbonate de sodium sont plutôt indésirables car ils laissent un arrière-goût amer. L'utilisation d'un ingrédient acide transformera complètement le bicarbonate de sodium en gaz carbonique et en eau, sans résidus de carbonate de sodium. La pâte dans laquelle on incorpore le bicarbonate de sodium doit donc préférablement contenir un degré d'acidité suffisant.

**Baking soda :**

## COMMENT CHOISIR ?

Le bicarbonate de soude se trouve en pharmacie.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le bicarbonate de sodium est souvent utilisé lorsque des fruits sont incorporés à la pâte car il en neutralise l'acidité. Il est habituellement intégré aux ingrédients secs. Lorsqu'il y a utilisation d'un ingrédient acide, le bicarbonate de sodium devrait être incorporé aux ingrédients secs, puis l'ingrédient acide ne devrait être ajouté qu'à la fin, juste avant de

mettre la pâte à cuire. Autrement il y aurait une trop grande perte de gaz carbonique responsable de la levée du produit. Le bicarbonate de sodium ne devrait donc jamais être dissous dans le lait de beurre ou dans tout autre ingrédient acide liquide.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le bicarbonate de sodium est parfois ajouté à l'eau de cuisson des légumes et des légumineuses car il protège la couleur des légumes et diminue le temps de cuisson des légumineuses. Toutefois, cette pratique entraîne une perte de valeur nutritive et donne facilement des légumes détremés et trop cuits, le bicarbonate agissant rapidement sur la cellulose, qu'il amollit.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le bicarbonate de sodium se conserve à la température de la pièce, à l'abri de l'humidité.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

**112**  
kcal

glucide

**28,00**  
g

sodium

**27**  
**360,00**  
mg

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Il est utilisé couramment depuis le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. Le bicarbonate de sodium chambarda les habitudes culinaires car il facilitait la levée de la pâte. Il contribua à l'essor de la fabrication commerciale de gâteaux, de biscuits et de beignes. De plus, l'utilisation de bicarbonate de sodium a permis de diversifier les ingrédients pour la fabrication du pain et de la pâtisserie, car il était alors possible d'utiliser des farines contenant moins de gluten ainsi que d'incorporer noix, germe de blé, fromage ou raisins secs, par exemple. Au Canada, les francophones nomment souvent incorrectement cette substance «soda à pâte», calque de l'anglais baking soda.

## Muffins sans gluten [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Galette de farine de pois chiches [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

# Hush puppies (beignets) et sauce tartare [5]

En savoir plus [5]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15055>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15055>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/muffins-sans-gluten>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/galette-de-farine-de-pois-chiches>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/hush-puppies-beignets-et-sauce-tartare>