



Les triglycérides par Hervé This

Il n'y a pas d'acides gras dans les graisses, mais des triglycérides

Acides gras : la publicité en parle sans cesse, et même les bouteilles d'huiles les mentionnent... alors que les matières grasses ne contiennent pas de triglycérides, ou alors très peu. A se demander pourquoi on continue de prononcer ce nom, en cuisine ?

Pour bien comprendre l'enjeu, je propose de considérer un petit jeu de Lego : supposons que nous ayons un assemblage de deux pièces rouges

superposées, et un second assemblage de deux pièces bleues superposées. Désossons ces deux assemblages pour faire deux nouveaux assemblages, faits chacun d'une pièce rouge et d'une pièce bleue.



Le beurre est composé de molécules de triglycérides

On conviendra sans difficulté qu'il n'y a pas d'assemblage de deux pièces bleues dans aucun des deux assemblages finaux, n'est-ce pas ? Ni aucun assemblage de deux pièces rouges.

De même, s'il est vrai que l'on peut fabriquer chimiquement des molécules de triglycérides à partir de molécules de glycérol (ce que l'on nomme couramment la « glycérine ») et à partir de molécules d'acides gras, il n'y a pas de molécules de glycérol ni de molécules d'acides gras dans les triglycérides.

Or les graisses, qu'il s'agisse du lard, du beurre, de l'huile, sont composées de molécules de triglycérides.

Désolé pour le nom, qui a cinq syllabes... mais après tout, ce n'est pas tellement plus long qu'« acide gras », et, de toute façon, c'est plus juste.

Pourquoi parle-t-on alors, fautivement, d'acides gras ? Parce que certains, qui ne sont pas chimistes, ne savent pas bien la différence : pour eux, les molécules se résument à des mots. Parce que, aussi, quand un chimiste regarde une molécule de triglycéride, il y reconnaît quelque chose qui ressemble un peu à du glycérol, et des choses qui ressemblent un peu à des acides gras.

Le chimiste saura prendre la précaution de dire que la molécule contient un « résidu de glycérol » et des « résidus d'acides gras », mais les plus hâtifs, les moins savants, les plus brouillons, diront que les molécules de triglycérides sont faites de glycérols et d'acides gras... ce qui est faux, comme on l'a vu précédemment.

Un peu comme si un cuisinier confondait une poêle avec un poêlon, par exemple,

ou bien une béarnaise avec une hollandaise. Pas chic, non ?

Par Hervé This