



Accords mets & vins

Bienvenue



VINO LOVERS

Rejoignez la communauté des **#VinoLovers**



À qui s'adresse ce cours d'accords mets & vins ?

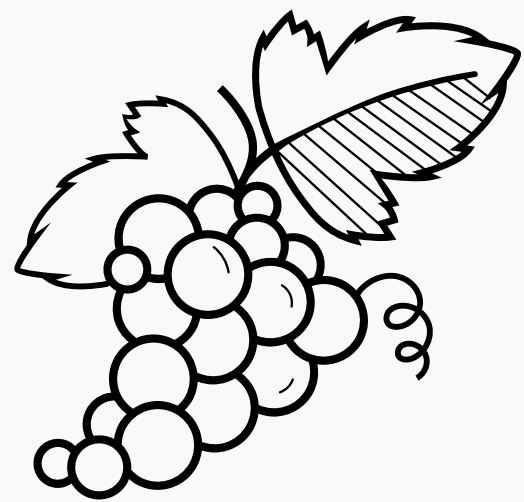


Les objectifs de ce cours

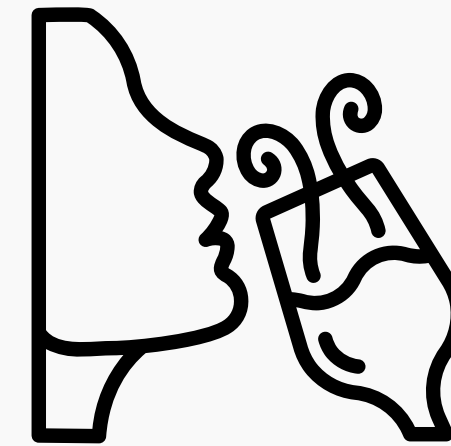
- ✓ Comprendre l'alchimie entre le vin et les aliments
- ✓ Connaître les règles de base pour des accords qui fonctionnent bien
- ✓ Maîtriser l'ordre de service des vins lors d'un repas
- ✓ Connaître les pièges à éviter
- ✓ Être capable de construire des accords mets & vins en toute autonomie



L'approche pédagogique Vino Lovers



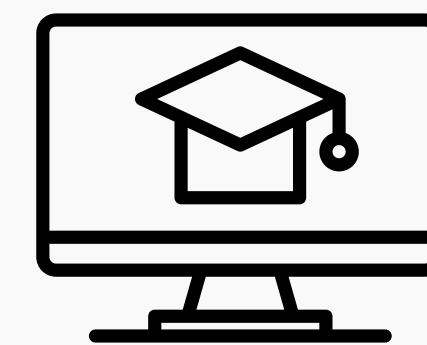
Des illustrations
pour comprendre
les cours



Des exercices
pour progresser



Des exemples
concrets



Des quiz
pour vérifier
vos acquis



Module 1

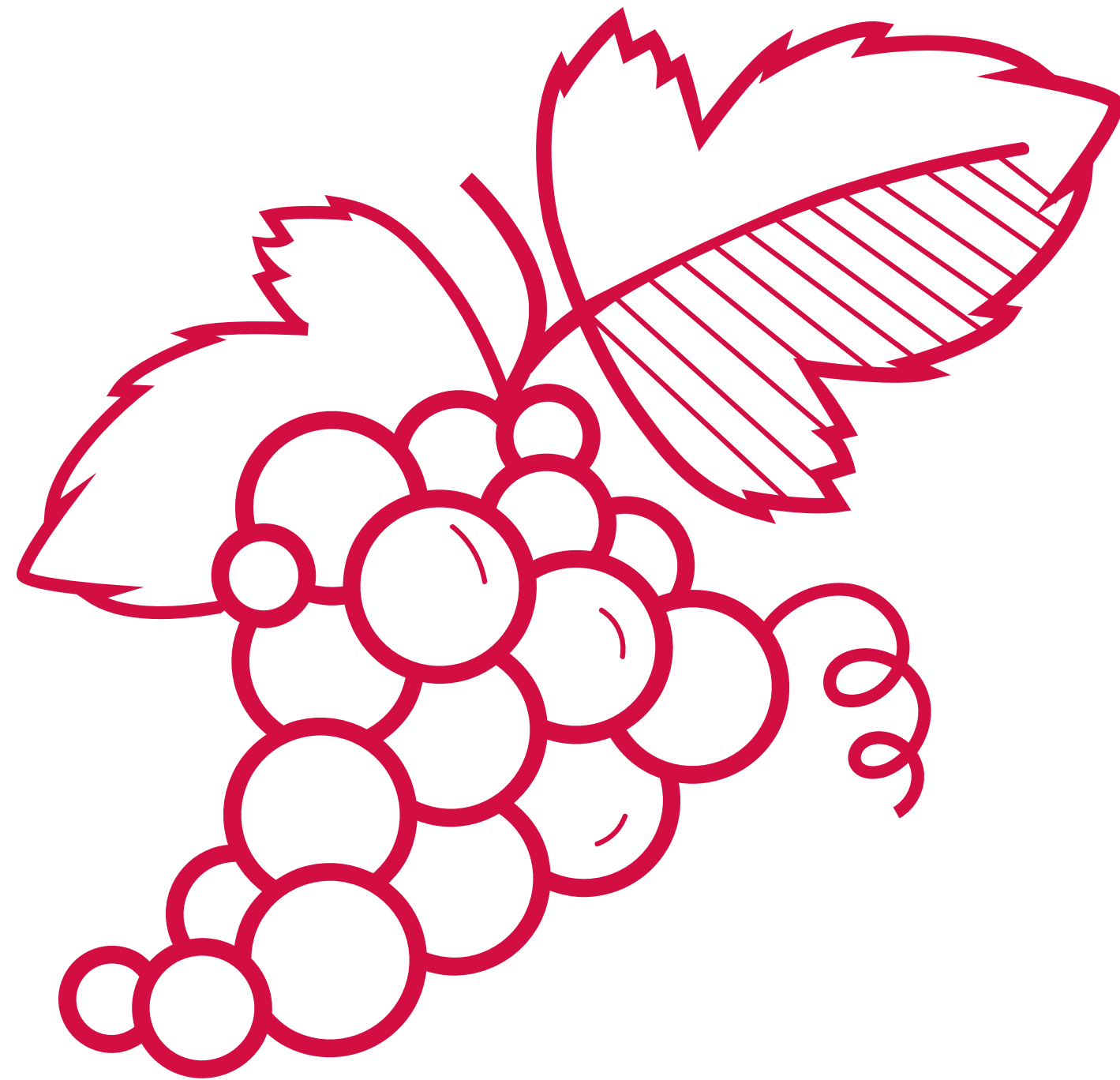
Comprendre les accords mets & vins



VINO LOVERS

Objectifs du module 1 :

Comprendre les accords mets & vins



- ✓ Comprendre l'alchimie entre le vin et les aliments
- ✓ Savoir comment équilibrer un plat avec un vin
- ✓ Maîtriser l'ordre de service des vins lors d'un repas
- ✓ Comprendre pourquoi certains accords ne fonctionnent pas ensemble



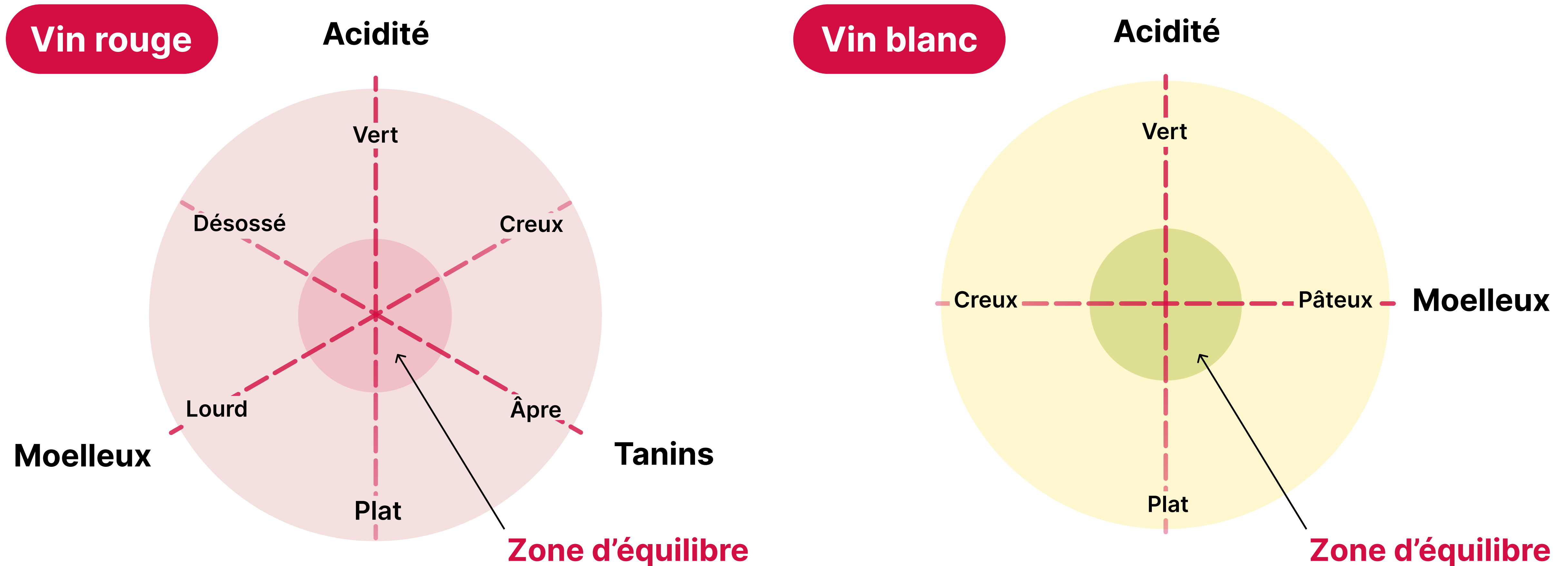
Cours n° 1

L'alchimie entre le vin et les aliments



VINO LOVERS

Rappel : la structure du vin



Rappel : la longueur en bouche

Intensité aromatique

Secondes
(caudalies)

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Les saveurs des aliments et leurs interactions avec le vin



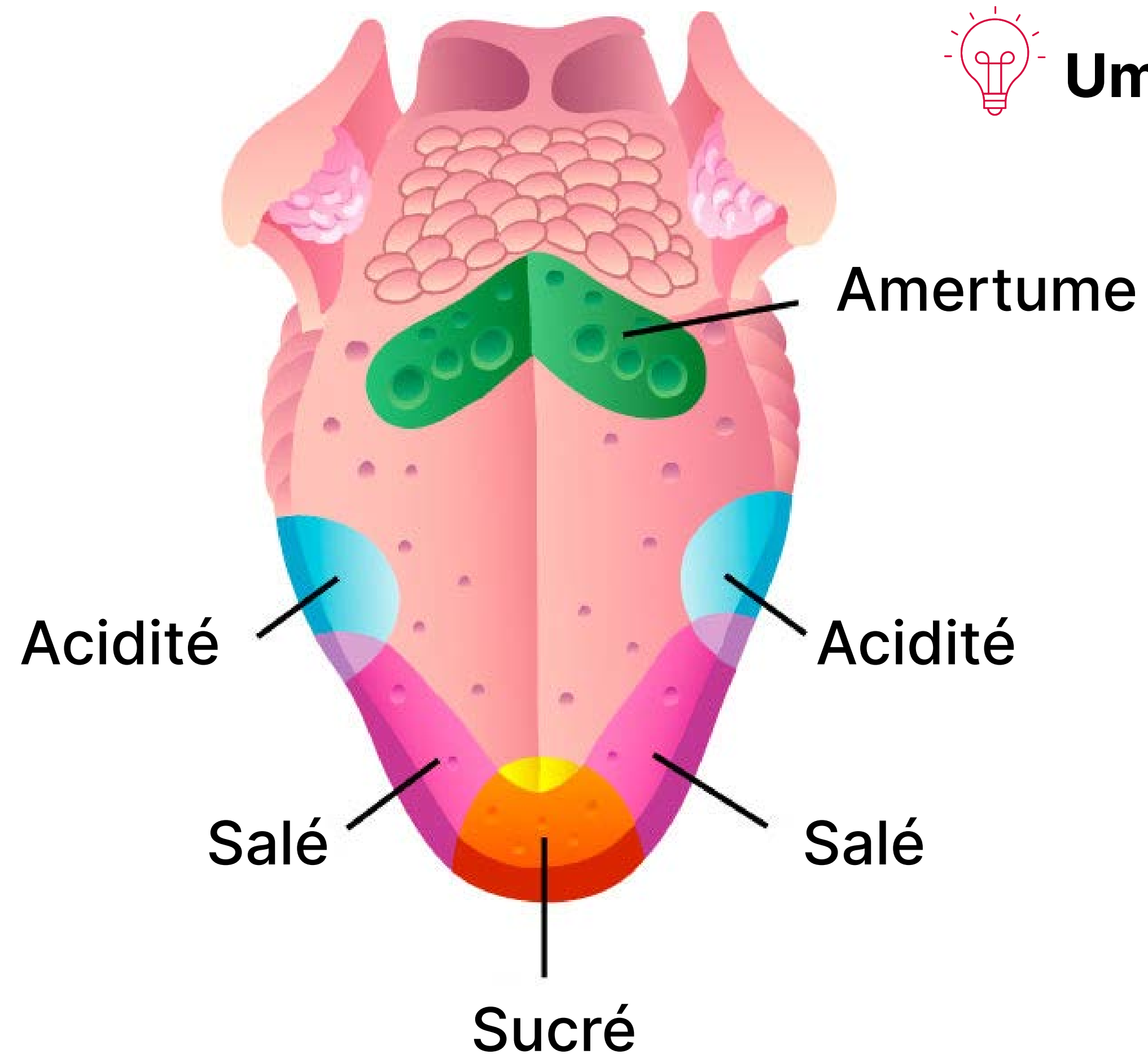
- ✓ **Le salé** : adoucit les tanins et révèle les arômes du vin.
- ✓ **Le sucré** : le sucre du plat atténue la douceur et le fruité du vin. Il rend le vin plus dur, plus amer et plus acide.
- ✓ **L'acidité** : accentue la douceur et le fruité du vin. Un met trop acide peut rendre le vin fade.
- ✓ **L'amertume** : rend le vin plus sec et plus dur, accentue l'amertume déjà présente dans le vin.

Les saveurs des aliments et leurs interactions avec le vin



- ✓ **L'umami** : accentue l'astringence, l'amertume (les tanins) et l'acidité du vin. Augmente la sensation de brûlure de l'alcool.
Exemples d'aliments : parmesan, sauce soja
- ✓ **Le gras** : enveloppe les tanins et adoucit l'acidité du vin, révèle mieux ses arômes. Exemples : beurre, crème, huile, viande grasse, fromage...

La perception des saveurs



Umami : langue + palais + gorge



Les textures, les cuissons et leurs interactions avec le vin



- ✓ **La texture du plat** : fondant, croquant, moelleux, juteux...
- ✓ **Les cuissons** : cru, fumé, mariné, mijoté, grillé, rôti, cuit à la vapeur, frit...

La cuisson transforme complètement les aliments, leur texture et leurs saveurs.



Cours n° 2

Les règles de base



VINO LOVERS

Règle n°1 : l'égalité des forces



- ✓ Le vin ne doit pas prendre le dessus sur le plat
- ✓ Le plat ne doit pas prendre le dessus sur le vin
- ✓ L'intensité du vin doit s'aligner sur l'intensité du plat
- ✓ Plat fin = vin délicat, plat corsé = vin puissant

L'échelle d'intensité

Intensité du plat

Desserts

Gibiers

Viandes rouges

Viandes blanches

Fruits de mer & poissons

Intensité du vin

Vins doux, vins mutés

Rouges puissants

Rouges légers

Blancs corsés

Effervescents, blancs secs



Règle n°2 : le mariage des semblables



- ✓ **Des caractéristiques similaires dans le vin et le plat (épices, fruits, acidité...)**
- ✓ Exemples : huîtres et vin blanc sec et frais, avec des notes iodées
- ✓ Un boeuf Bourguignon avec un vin évolué aux tanins veloutés et fondus
- ✓ Un gigot d'agneau avec un rouge charpenté

Règle n°3 : les accords d'opposition



- ✓ On utilise la complémentarité entre un plat et un vin pour créer un accord qui fonctionne
- ✓ L'acidité du vin peut alléger la sensation de gras dans le plat
- ✓ Le sucre du vin adoucit l'amertume et l'acidité d'un plat
- ✓ Exemple classique : un Sauternes (vin blanc liquoreux) avec un roquefort (salé et puissant)

Règle n°4 : l'ordre de service des vins



- ✓ On commence avec des vins légers et on augmente la puissance et l'intensité au fil du repas
- ✓ On garde les vins sucrés pour le dessert, on commence avec des vins secs et légers
- ✓ On sert les vins blancs et rosés avant les rouges dans la mesure du possible
- ✓ « On ne doit jamais regretter le vin précédent »



Règle n°5 : les accords régionaux



- ✓ **Ils fonctionnent souvent très bien ensemble :**
- ✓ Huîtres + Muscadet, Crottin de Chavignol + Sancerre
- ✓ Choucroute + Riesling
- ✓ Cassoulet + vin rouge du Languedoc (Fitou, Minervois, Corbières...)



Cours n° 3

Les pièges à éviter



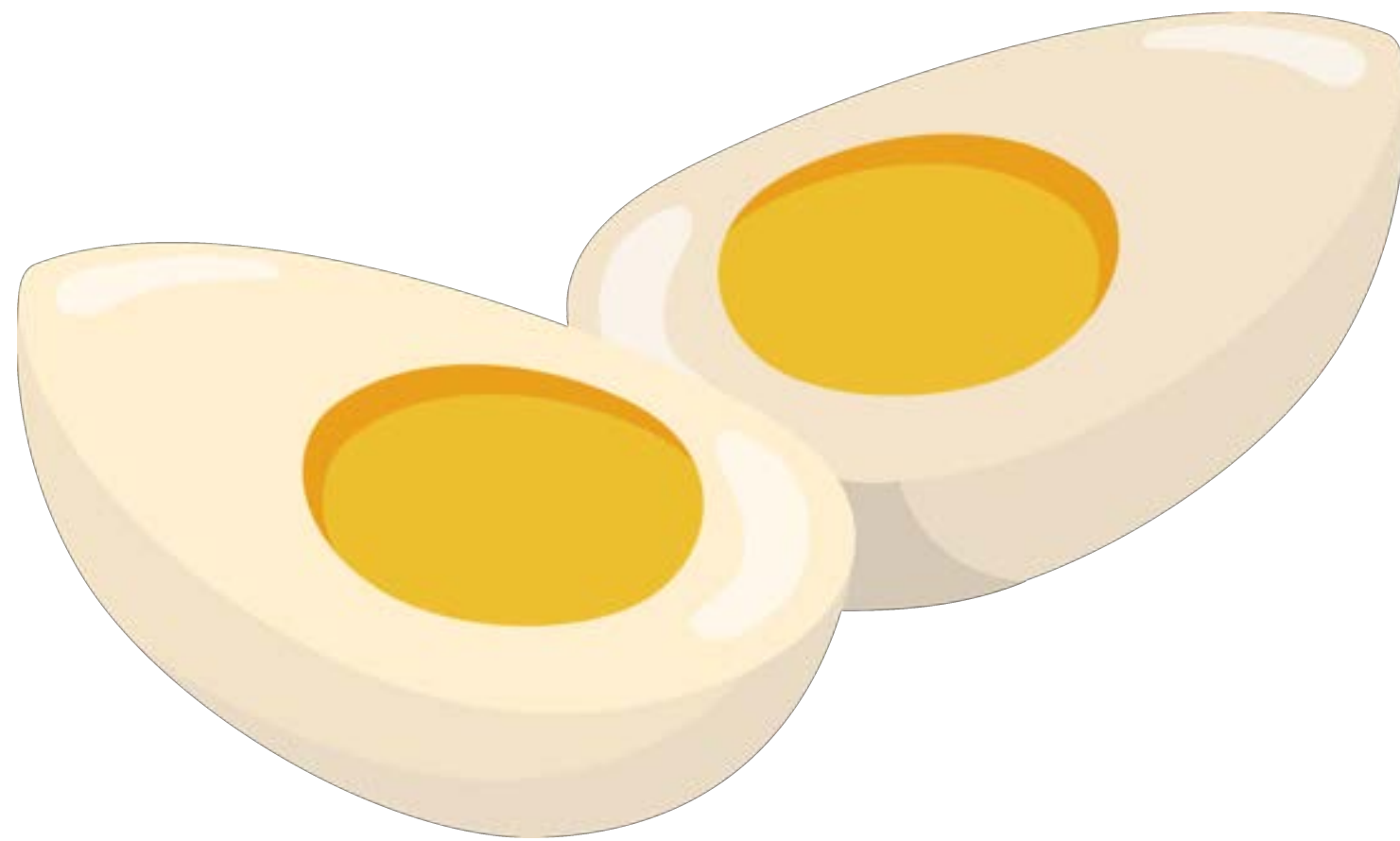
VINO LOVERS

La soupe de légumes



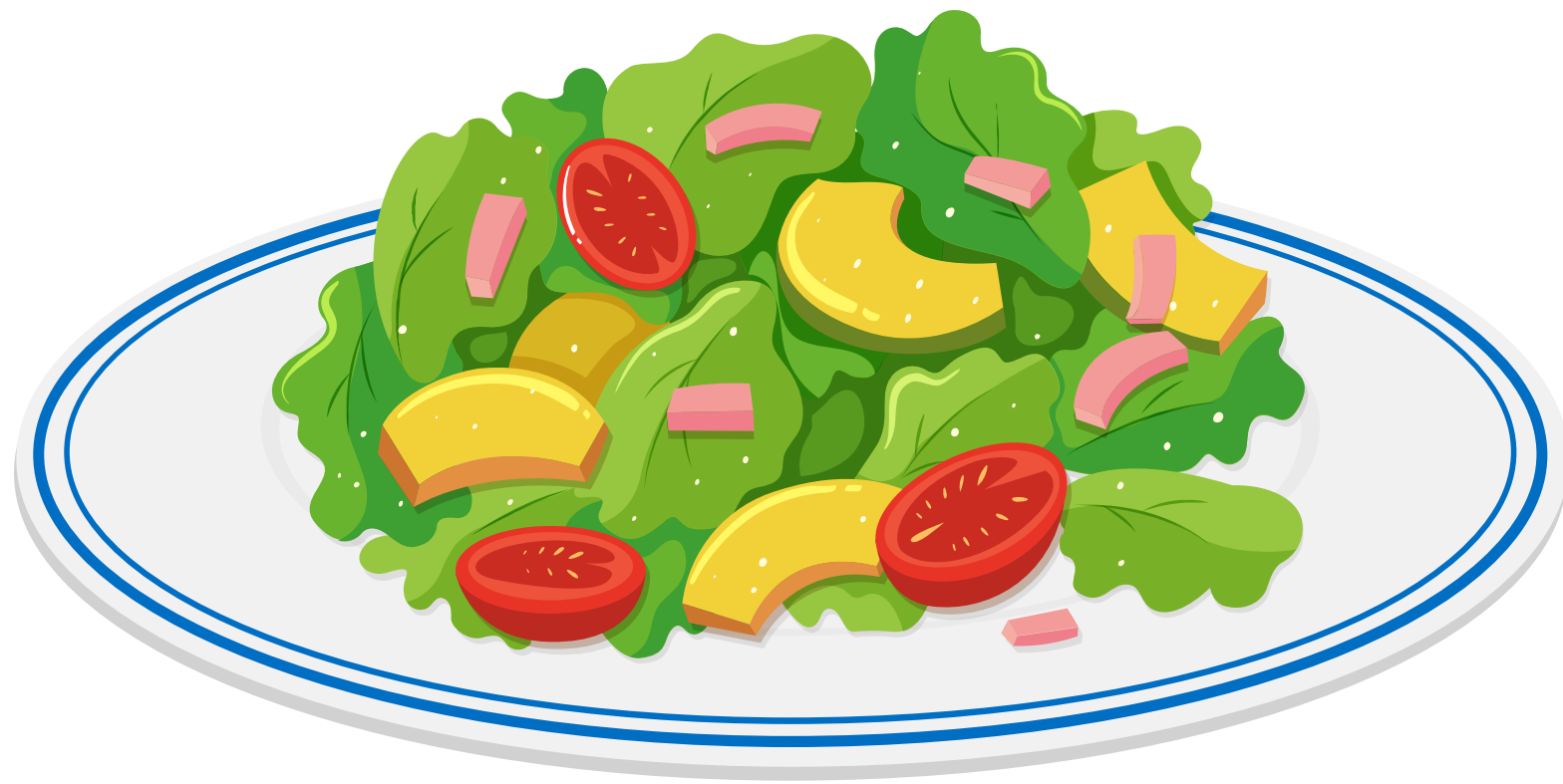
- ✓ Elle fait ressortir l'âpreté et la verdeur du vin
- ✓ C'est difficile d'accorder un liquide chaud et un liquide froid
- ✓ Cette combinaison de textures liquides peut donner une sensation de satiété rapidement
- ✓ Il vaut mieux boire de l'eau ou un blanc léger et fruité
- ✓ Si bouillon de viande dans la soupe : un vin rouge gouleyant est possible

Les œufs



- ✓ Les œufs au plat, à la coque et les omelettes natures sont difficiles à accorder
- ✓ Le jaune d'œuf renforce la sensation d'amertume dans le vin
- ✓ Il donne aussi un goût métallique désagréable
- ✓ Des accords sont possibles si les œufs sont associés à d'autres ingrédients
- ✓ Saumon, bacon, œufs mimosa, meurette, chorizo, truffes, tortilla...

La vinaigrette



- ✓ L'acidité du vinaigre va déséquilibrer le vin
- ✓ En cause : l'acide acétique présent dans le vinaigre
- ✓ Le vinaigre est considéré comme l'un des pires ennemis du vin !
- ✓ Les salades vertes et les salades de crudités sont difficiles voire impossibles à accorder
- ✓ Tentez éventuellement un blanc sec ou un rosé

Les erreurs courantes à éviter



- ✓ Le moelleux à l'apéritif : sature les papilles, coupe l'appétit
- ✓ Le vin rouge avec le fromage : la plupart des fromages s'accordent mieux avec du vin blanc
- ✓ Le champagne/crémant brut avec le dessert : on garde les effervescents brut pour le début du repas





Module 1

Mise en pratique



VINO LOVERS

Mise en pratique

Module 1 : comprendre les accords M&V

Résumé des thèmes abordés :

- L'alchimie entre les arômes du vin et les saveurs des aliments
- Tout est une question d'équilibre des forces et des saveurs
- On peut marier les semblables ou jouer sur la complémentarité plat/vin pour qu'un accord fonctionne
- Il faut respecter un ordre de service des vins pendant le repas
- Pourquoi certains accords ne fonctionnent pas



Mise en pratique

2 étapes

1. Les saveurs des aliments et le vin

- Entraînez-vous à identifier les caractéristiques d'un plat (acidité, sel, sucre, gras, amertume, umami, texture...). Notez-les sur une échelle de 1 à 5.
- Essayez de déterminer l'intensité d'un plat (échelle de 1 à 5) pour trouver ensuite un vin de la même intensité.

2. Appliquez les 5 règles de base

- Testez différents vins sur vos recettes préférées.
- Analysez ce qui fonctionne/ne fonctionne pas dans l'accord : est-ce que le vin prend le dessus sur le plat ? Est-ce que le vin manque d'acidité, est-ce que le plat fait trop ressortir les tanins du vin...?





Module 2

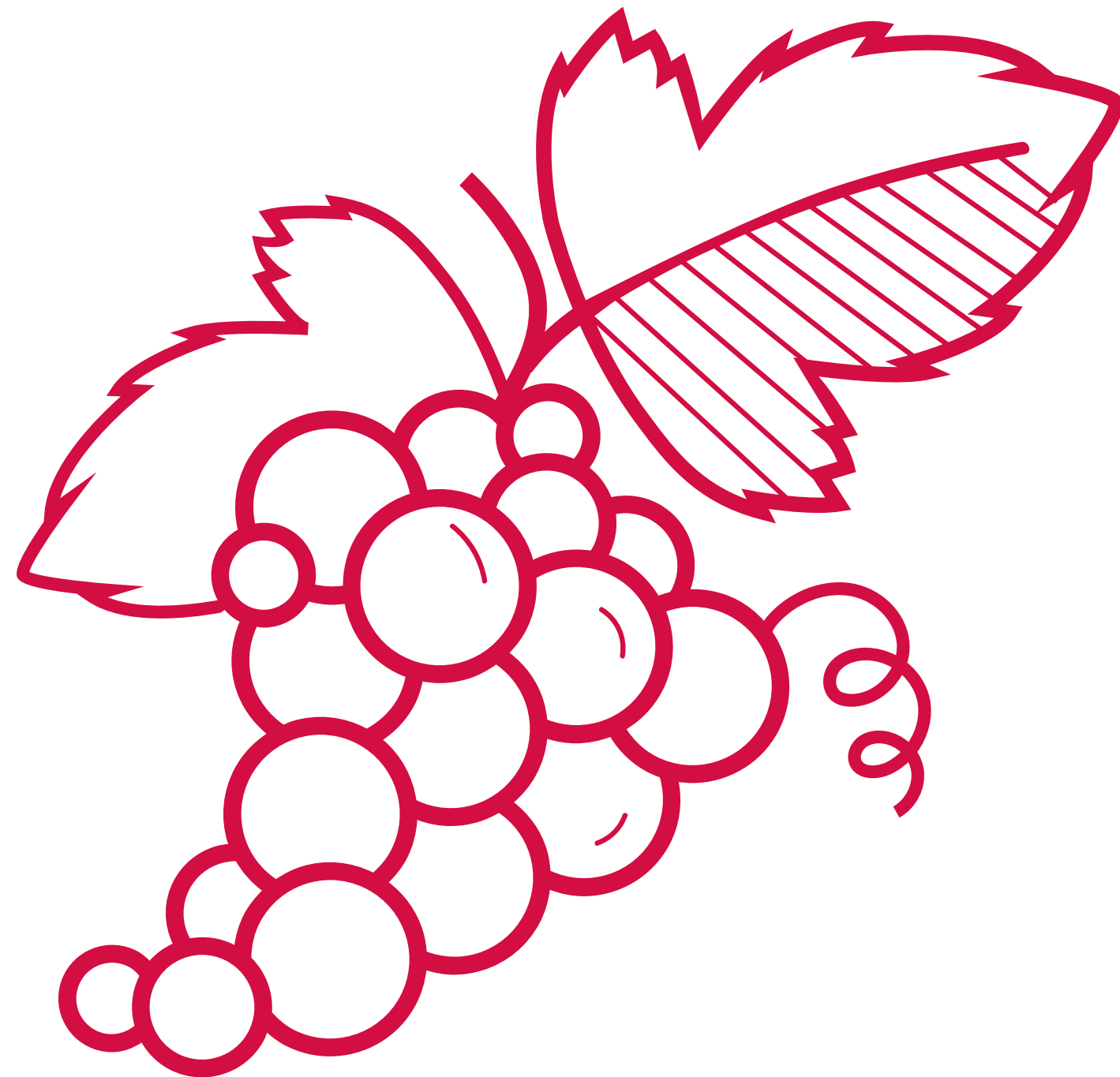
Construire des accords qui fonctionnent



VINO LOVERS

Objectifs du module 2 :

Construire des accords qui fonctionnent



- ✓ Les apéritifs et entrées
- ✓ Les poissons et crustacés
- ✓ Les charcuteries et viandes
- ✓ Les fromages
- ✓ Les desserts



Cours n° 1

Les apéritifs et entrées



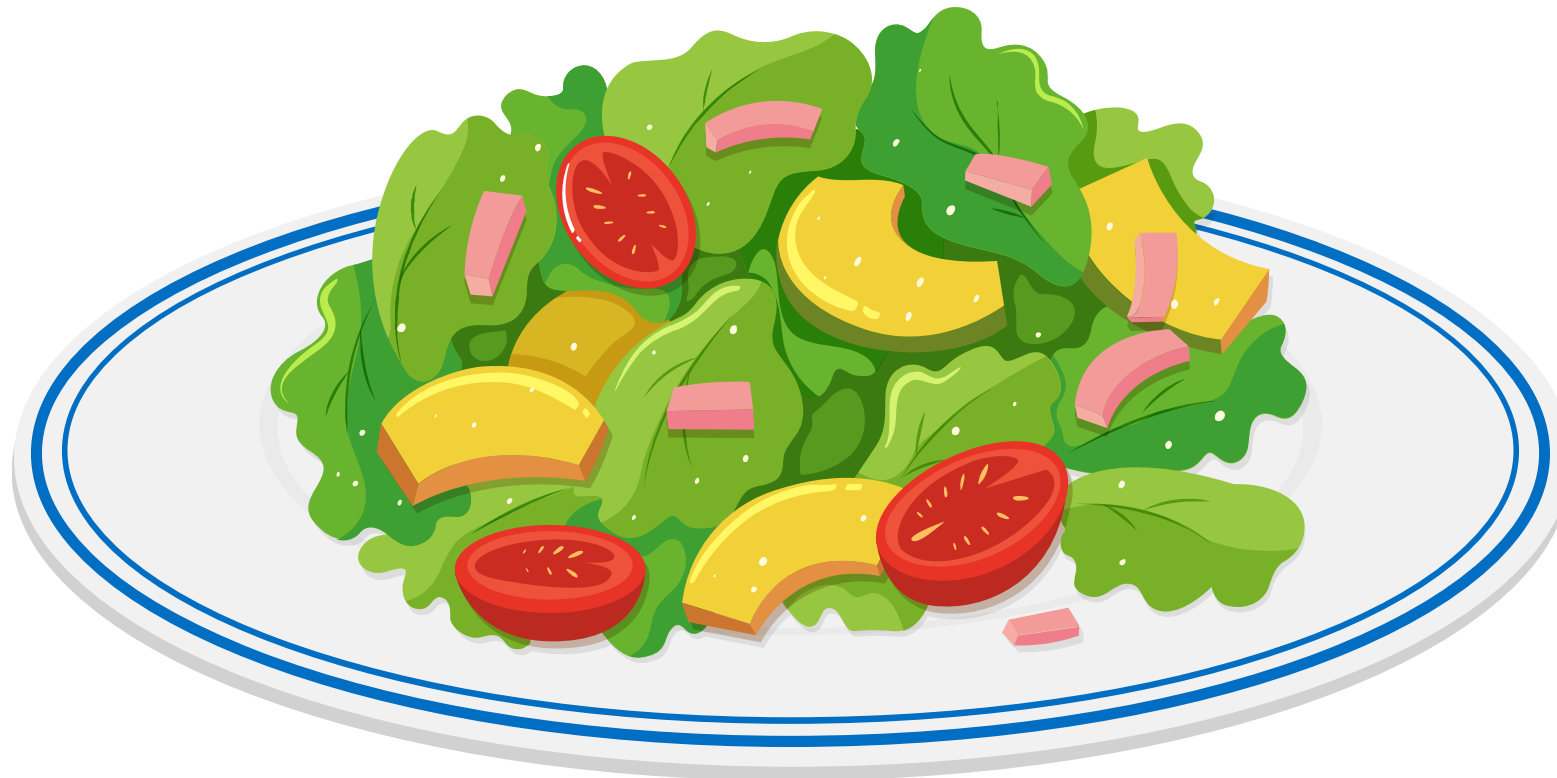
VINO LOVERS

Les apéritifs



- ✓ Évitez les alcools forts (whisky, rhum...), les vins sucrés ainsi que les vins doux naturels (Porto, Banyuls...)
- ✓ Privilégiez les vins effervescents bruts et extra-brut (crémants, champagnes, prosecco...)
- ✓ Ainsi que les blancs secs (vifs, légers) ou encore le rosé

Les entrées



- ✓ Servez des vins simples, souples et fruités
- ✓ Réserver les vins plus puissants et complexes pour le plat de résistance
- ✓ Vous pouvez aussi poursuivre avec le même vin qu'à l'apéritif si l'entrée s'y prête bien

Les entrées : exemples

Entrées	Types de vins	Exemples concrets
Verrines avocats & crevettes	Blancs fins	Mâcon, Beaujolais blanc
Carpaccio de bœuf	Rouges tendres	Anjou-gamay, Beaujolais
Tartare de saumon	Blancs frais et fruités	Entre-deux-mers, Picpoul de Pinet
Quiche lorraine	Blancs aromatiques	Riesling d'Alsace
Salade de chèvre chaud	Blancs vifs et minéraux	Sancerre, Menetou-Salon
Salade de gésiers	Rouges fruités et épicés	Fronton, IGP Côtes de Gascogne
Bricks au thon	Rosés épicés	Languedoc, Côtes de Provence
Huîtres	Blancs frais, minéraux	Muscadet, Entre-deux-mers, Sancerre, Chablis
Melon au jambon ibérique	Rosés généreux	Bandol, Lirac, Tavel
Salade niçoise	Rosés méridionaux	Rosés de Provence
Flammekueche	Blancs vifs et fruités	Sylvaner d'Alsace ou Pinot blanc d'Alsace

Les charcuteries

Charcuteries	Types de vins	Exemples concrets
Saucisson sec	Rouges souples et gouleyant	Chiroubles, Brouilly, Irancy, vins primeurs
Pâté de campagne	Rouges fruités	Saint-Amour, Fleurie, Julié纳斯
Rillettes de porc	• Blancs aromatiques • Rouges souples	• Jasnières, Montlouis-sur-Loire, Cheverny • Malepère, Côtes-du-Marmandais
Jambon cru	• Blancs savoureux • Rouges charnus	• Collioure • Gigondas, Irouléguy, Madiran
Jambon cuit persillé	• Blancs tendres • Rouges souples	• Graves, Marsannay • Saint-Nicolas-de-Bourgeuil, Irancy
Rillettes d'oie	Blancs vifs et expressifs	Quincy, Sancerre, Reuilly, Bergerac
Boudin noir	Rouges charnus	Corbières, Madiran, Cahors, Saint-Joseph
Andouille de Géméné	Blancs vifs et secs	Vouvray, Muscadet, Sancerre, Quincy
Saucisson à l'ail	Blancs aromatiques	Minervois, Saint-Péray, Côtes-du-Rhône



Les crustacés & coquillages

Crustacés & coquillages	Types de vins	Exemples concrets
Langoustines mayonnaise	Blancs secs, aromatiques	Entre-deux-mers, Muscadet, Anjou, Quincy
Gambas grillées	Blancs riches, expressifs	Sancerre, Limoux, Mâcon-Villages
Tourteaux / araignées de mer	Blancs frais et minéraux	Chablis, Sancerre, Pouilly-Fumé, Picpoul-de-Pinet
Coques en persillade	Blancs méridionaux fruités	Côtes-du-Roussillon, Cassis, Corbières, Hermitage
Homard (ou langouste) grillé	Blancs complexes	Puligny-Montrachet, Corton-Charlemagne, Hermitage, Meursault, Pessac-Léognan
Coquilles St-Jacques à la crème	Blancs tendres à moelleux	Meursault, Puilly-Fuissé, Montlouis-sur-Loire
Bulots mayonnaise	Blancs vifs et jeunes	Quincy, Picpoul-de-Pinet, Muscadet, Reuilly
Carpaccio de St-Jacques	Blancs frais et fruités	Muscadet, Montagny, Jasnières
Moules Marinières	Blancs aromatiques	Sylvaner d'Alsace, Côtes-de-Provence, Bandol



Cours n° 2

Les plats principaux



VINO LOVERS

Les viandes



- ✓ Viande blanche et vin blanc
Viande rouge et vin rouge
- ✓ Sauce crème et vin blanc
Sauce tomate et vin rouge
- ✓ La cuisson et la texture jouent aussi un rôle important dans le choix du vin (ex : plat avec du jus = vin tannique)
- ✓ La puissance de la viande doit s'accorder avec la puissance du vin (mouton et gibier = viandes fortes)

Les viandes : exemples

Viandes	Types de vins	Exemples concrets
Bœuf bourguignon	Rouges évolués (tanins patinés)	Mercurey, Châteauneuf-du-pape, Givry, St-Emilion
Côte de bœuf grillée	Rouges aux tanins veloutés	Saint-Estèphe, Margaux, Pauillac, Haut-Médoc
Burger (bœuf)	Rouges fruités et souples	Côte de Brouilly, Beaujolais-Villages, Mâcon
Blanquette de veau	Blancs suaves et délicats	Pouilly Fuissé, Saint Chinian, Pinot gris d'Alsace
Paupiettes de veau à la tomate	Rouges méridionaux	Costières de Nîmes, Côtes de Provence, Languedoc, Coteaux d'Aix en Provence
Gigot d'agneau rôti	Rouges de caractères	Fitou, Côte-Rotie, Saint-Julien Médoc, Pauillac
Epaule d'agneau braisée	Rouges charnus (tanins fondus)	Côte de Beaune, Pommard, Crozes-Hermitage,
Travers de porc	Rouges épicés	Côtes du Roussillon, Fronton, Bourgueil
Rôti de porc	Rouges fruités	Givry, Minervois, Côtes du Rhône Villages
Filet mignon à la crème	• Blancs riches, élégants • Rouges légers, fruités	• Savennières, Bourgogne Aligoté, Graves • Pinot noir d'Alsace, Côtes du Jura

Les viandes : exemples (suite)

Viandes - suite	Types de vins	Exemples concrets
Civet de sanglier	Rouges puissants et évolués	Corbières, Bandol, Cahors, Pomerol, Chinon
Canard laqué	Blancs moelleux	Jurançon, Cadillac, Loupiac, Gewürztraminer
Cuisse de canard confite	Rouges charnus et épicés	Gaillac, Madiran, Cahors, Limoux rouge
Coq au vin	Rouges riches au tanins patinés	Volnay, Cahors, Bandol, Châteauneuf-du-Pape, Gevrey-Chambertin
Dinde farcie aux marrons	Rouges profonds au tanins fondus	Vosne-Romanée, Haut-Médoc, Saint-Chinian, Cornas, Côte-Rôtie
Poulet rôti	Rouges frais et fruités	Bourgogne, Beaujolais Villages, Pinot noir d'Alsace, Chinon, Languedoc
Poulet à l'estragon	• Rouges souples • Blancs frais et fruités	• Saumur Champigny • Mâcon, Touraine
Lapin aux pruneaux	Rouges charnus et épicés	Fitou, Vin de Corse, Côtes-du-Rhône
Poularde à la crème	Blancs riches et élégants	Meursault, Limoux, Pessac-Léognan, Cérons

Les poissons



- ✓ Crus ou fumés, en tartare ou carpaccio
- ✓ Grillés, frits, cuisinés en sauce, cuits au four...
- ✓ La cuisson et la texture jouent une fois encore un rôle important dans le choix du vin
- ✓ Poisson = vin blanc. Le rosé et le vin rouge sont possibles dans certains cas particuliers

Les poissons

Poissons	Types de vins	Exemples concrets
Tartare de saumon	Blancs fruités et expressifs	Petit Chablis, Riesling d'Alsace, Quincy, Picpoul-de-Pinet
Truite fumée	Blancs légèrement boisés	Saint-Chinian, Graves, Faugères, Limoux
Sushis	Blancs minéraux	Muscadet, Chablis, Saint-Joseph
Sole Meunière	Blancs frais et délicats	Saint-Aubin, Meursault, Graves, Pessac-Léognan
Dos de cabillaud au court-bouillon	Blancs secs et aromatiques	Saint-Véran, Saumur, Auxey-Duresses, Minervois
Lotte à la crème	Blancs amples et expressifs	Montagny, Châteauneuf-du-pape, Sancerre
Bouillabaisse	Rosés, blancs chaleureux	Côtes-de-Provence, Côtes-du-Roussillon
Saumon grillé	Blancs vifs et floraux	Reuilly, Touraine, Pouilly-Fumé, Chablis
Daurade en croûte de sel	Blancs méridionaux	Coteaux-du-Cap-Corse, Minervois, PatrimONIO
Encornets farcis	- Rouges jeunes et charnus - Rosés	- IGP Pays d'Oc (merlot), IGP Côtes Catalanes - Corbières, Côtes-du-Roussillon



Cours n° 3

Les fromages et desserts



VINO LOVERS

Les fromages



- ✓ C'est très difficile d'accorder un vin unique avec un plateau de fromages
- ✓ Fromages à pâte fraîche, à pâte molle (croûte lavée ou fleurie), à pâte pressée (cuite ou non cuite) ou à pâte persillée...
- ✓ Fromages au lait de vache, de brebis ou de chèvre



Les fromages : exemples

Fromages	Vins blancs/effervescents	Vins rouges
Comté	Blancs secs, fruités, gras	Rouges tendres et fruités
Gruyère	Blancs gras et épicés	Rouges tendres et fruités
Parmesan	Champagne, blancs fruités et gras	Rouges tendres et fruités
Roquefort	Blancs moelleux ou liquoreux	Rouges corsés et épicés
Brie de Maux	-	Rouges tendres et fruités
Ossau-Iraty	Blancs gras, épicés	Rouges corsés et épicés
Crottin de Chavignol	Blancs secs, fruités, gras	-
Bleu d'Auvergne, Fourme d'Ambert	Blancs moelleux ou liquoreux	Vins doux naturels rouges (Porto)
Mozzarella	Blancs secs et fruités	-
Reblochon	Blancs secs et fruités	Rouges tendres et fruités
Munster	Moelleux, blancs gras et épicés	-
Camembert	Cidre	Rouges tendres et fruités

Les desserts



- ✓ Dans la plupart des cas, les desserts s'accordent avec des vins sucrés ou des vins doux naturels (Porto...)
- ✓ On peut aussi boire des vins effervescents demi-sec ou doux (on évite les brut, extra-brut, brut naturels)
- ✓ Les vins de liqueur fonctionnent aussi (Pineau des Charentes, Floc de Gascogne, Macvin du Jura)

Les desserts : exemples

Desserts	Types de vins	Exemples concrets
Tarte aux pommes	Blancs moelleux ou liquoreux	Sauternes, Coteaux-du-Layon, Cadillac
Crème brûlée	Blancs moelleux évolués	Monbazillac, Jurançon, Riesling d'Alsace
Salade de fruits	Effervescents demi-sec	Crémants et champagnes demi-sec
Fondant au chocolat noir	Vins doux naturels rouges	Rivesaltes, Maury, Banyuls
Quatre-quarts	• Vins de liqueur • Effervescents demi-sec	• Pineau des Charentes • Blanquette-de-Limoux demi-sec
Tarte aux abricots	• Vins doux naturels blancs • Effervescents demi-sec • Moelleux	• Muscat de Rivesaltes • Montlouis-sur-Loire demi-sec • Sauternes, Alsace vendanges tardives
Bûche glacée	Effervescents demi-sec	Champagne ou Vouvray demi-sec
Opéra	Vins de liqueur	Floc-de-Gascogne
Crème caramel	Blancs moelleux	Monbazillac, Alsace vendanges tardives (Riesling)
Tarte aux fruits rouges	• Vins doux naturels rouges • Vins de liqueur	• Banyuls • Floc-de-Gascogne rosé



Module 2

Mise en pratique



VINO LOVERS

Mise en pratique

Module 2 : construire des accords M&V

Résumé des thèmes abordés :

- Comment construire des accords qui fonctionnent
- Avec l'apéritif, l'entrée, le plat, le fromage et le dessert
- Exemples concrets et idées d'accords



Mise en pratique

3 étapes

1. Entraînez-vous

- Essayez des accords classiques et simples dans un premier temps

2. Expérimentez

- Suivez votre instinct et tentez des accords originaux et audacieux
- N'oubliez pas d'analyser ce qui fonctionne / ne fonctionne pas

3. Suivez avant tout vos goûts personnels et non les injonctions, et surtout amusez-vous !



Bravo, vous avez terminé ce cours !

