Green Plantation

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Guide de préparation du café

Ratios, mouture, températures et temps pour l'espresso, le filtre, la French press et la cafetière italienne

Un bon café repose sur quatre chiffres : la quantité de café, la quantité d'eau, la finesse de mouture et la durée d'extraction. Partez des valeurs du tableau, puis ne changez qu'un seul paramètre à la fois.

Tableau de préparation

Méthode	Café et eau	Mouture	Température	Temps
Espresso	18 g de café → 36 g de boisson (1 : 2)	fine	90–94 °C	25–30 s
Cafetière italienne (moka)	remplir le filtre sans tasser	moyenne-fine	eau chaude dans le réservoir du bas	4–5 min à feu moyen
Filtre (V60, Kalita)	60–65 g pour 1 l (1 : 15 à 1 : 17)	moyenne-fine	92–96 °C	2:30–3:30 min
Chemex	60 g pour 1 l	moyenne-grossière	93–96 °C	3:30–4:30 min
French press	60 g pour 1 l (1 : 16)	grossière	93–96 °C	4 min
AeroPress	15 g pour 220 ml	fine à moyenne	85–92 °C	1:30–2 min
Cezve (café turc)	7 g pour 70 ml	très fine (comme de la farine)	commencer à l'eau froide	chauffer lentement juste sous l'ébullition
Cold brew	80–100 g pour 1 l (1 : 10 à 1 : 12)	grossière	eau froide	12–18 h au réfrigérateur

Pesez idéalement le café et l'eau. Une balance de cuisine précise à 0,1 g est l'amélioration la moins chère, et elle change davantage le goût du café qu'une nouvelle machine.

Régler le goût

Ce que vous percevez	Ce que cela signifie	Ce qu'il faut changer
acidité, goût salé, corps léger	café sous-extrait	moudre plus fin, allonger le temps, augmenter la température
amertume, astringence, finale sèche	café sur-extrait	moudre plus gros, raccourcir le temps, baisser la température
goût faible et aqueux	trop peu de café	ajouter du café (ajuster le ratio), pas du temps
l'espresso coule trop vite	mouture trop grossière ou dose trop faible	moudre plus fin, compléter la dose, tasser bien à plat
l'espresso goutte ou ne coule pas	mouture trop fine	moudre plus gros

Pas à pas : filtre V60

1. Rincez le filtre papier à l'eau chaude, cela réchauffe aussi la carafe. Jetez l'eau.
2. Versez 15 g de café moulu moyen-fin et égalisez la surface.
3. Versez 30–40 g d'eau (pré-infusion) et attendez 30–40 s, le café libère son dioxyde de carbone.
4. Ajoutez l'eau par petites quantités en mouvements circulaires jusqu'à 250 g au total.
5. Le temps total doit être de 2:30–3:30 min. Si l'eau s'écoule plus vite, moulez plus fin.

Pas à pas : cafetière italienne

1. Versez de l'eau chaude dans le réservoir du bas jusqu'à la soupape de sécurité. Le café ne brûlera pas.
2. Remplissez le filtre de café à ras, sans le tasser.
3. Vissez la cafetière (attention, elle est chaude) et posez-la sur feu moyen, couvercle ouvert.
4. Dès que le café commence à siffler et crachoter, retirez la cafetière du feu. Vous pouvez refroidir la base sous l'eau courante pour arrêter l'extraction.

L'eau

- Le café est composé à 98 % d'eau. Utilisez une eau filtrée sans goût de chlore.
- Une eau très calcaire atténue le goût et entartre la machine, l'eau distillée donne un goût plat et abîme la machine. L'idéal est une eau moyennement douce.
- Ne faites pas bouillir l'eau du filtre plusieurs fois, laissez-la reposer 30–60 s après ébullition.

Conservation du café

- Conservez les grains dans un récipient opaque et hermétique, au frais et à l'abri de la lumière.
- N'utilisez pas le réfrigérateur : à chaque sortie, l'humidité se condense sur le café et il absorbe les odeurs.
- Moulez juste avant la préparation. Le café moulu perd son arôme en quelques dizaines de minutes.
- Consommez un paquet ouvert de préférence dans les 4–6 semaines. Laissez reposer un café fraîchement torréfié pour espresso 7–14 jours après la torréfaction, le café filtre peut se boire plus tôt.

Les valeurs sont des recommandations de départ. Chaque café et chaque moulin se comportent un peu différemment, affinez donc le goût à l'aide du tableau « Régler le goût ».
Retrouvez d'autres guides et ressources gratuites sur www.greenplantation.fr