

Emi Kazuko  
Yasuko Fukuoka



# la cuisine japonaise

Toutes les traditions,  
les techniques et les recettes  
de cette cuisine intemporelle

# La Cuisine japonaise





# La Cuisine japonaise

**Emi Kazuko**  
**recettes de Yasuko Fukuoka**

traduit de l'anglais par J.-F. et J.-L. Verhoye-Millet



MANISE

Édition originale publiée en 2001  
en Grande-Bretagne par Lorenz Books

© 2001, Anness Publishing Limited  
© 2002, Manise, une marque du groupe  
La Martinière, pour la version française  
connectez-vous : [www.lamartiniere.fr](http://www.lamartiniere.fr)

Toute reproduction ou représentation intégrale  
ou partielle de l'ouvrage, par quelque  
procédé que ce soit, est strictement interdite  
sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Responsable éditoriale : Joanna Lorenz  
Responsable du projet : Linda Fraser  
Éditrice : Margaret Malone  
Assistants d'édition : Susan Fleming, Jan Cutler et Gwen Rigby  
Relecture : Hayley Kerr et Diane Ashmore  
Index : Hilary Bird  
Maquettiste : Nigel Partridge  
Photographes : Craig Robertson (partie recettes) et Janine Hosegood  
Stylisme : Helen Trent  
Préparation des plats pour les photographies : Julie Beresford, assistée  
d'Atsuko Console (partie recettes) ; et Annabel Ford (partie générale)

Traduction de l'anglais : Jeanne-Françoise et Jean-Luc Verhoye-Millet

ISBN 2-84198-183-5  
Dépôt légal : avril 2002  
Imprimé à Singapour



#### NOTES

1 cuil. à café = 0,5 cl – 1 cuil. à soupe = 1,5 cl

Sauf indication contraire, les œufs utilisés sont de grosseur moyenne.

Pour éviter les répétitions, la méthode de cuisson du riz et la préparation du *su-meshi* ne sont détaillées qu'une fois, à leur première apparition dans les recettes, respectivement aux pages 128 et 136.

Reportez-vous à ces pages ou au chapitre sur le riz et ses dérivés, pages 44 et 45,  
qui donne aussi un mode opératoire complet.

Le glossaire des pages 248 et 249 est un guide des ingrédients japonais.

# Sommaire

INTRODUCTION	6	Les poissons	90
Le développement de la cuisine japonaise	8	Les crustacés et les mollusques	96
Les influences étrangères	11	Les œufs de poissons	101
L'impact de l'isolement	14	Les produits à base de poisson	102
Le sushi : un plat national	15	Les pâtes de poisson	104
La cérémonie du thé	16	Les viandes et les volailles	105
Fêtes et traditions	19	Les sauces et les assaisonnements	106
Choisir les aliments	22	Les sauces toutes prêtes	108
Cuisiner et manger	25	Les vinaigres et le mirin	110
Équipement et ustensiles	28	Les assaisonnements secs	111
Cuisiner le riz	34	Les pickles	112
Cuisiner à table	36	Le pain	114
La vaisselle et les couverts	38	Les gâteaux et les confiseries	116
Le service des boissons	41	Le thé	118
LES INGRÉDIENTS	43	Les boissons alcoolisées	120
Le riz et ses dérivés	44	LES RECETTES	125
Les nouilles	48	Les sushis et le riz	127
Les légumes	52	Les soupes et les nouilles	145
Les légumes secs	64	Les algues et les légumes	159
Les haricots frais	67	Le tofu, les haricots et les œufs	185
Le tofu et ses dérivés	68	Les poissons, les crustacés et les mollusques	197
Les produits à base de gluten	72	Les volailles et les viandes	225
Les champignons	74	Les desserts et les gâteaux	241
Les algues	78	GLOSSAIRE	248
Les herbes et les épices	81	QUELQUES ADRESSES UTILES	250
Les fruits	86	INDEX	252



## INTRODUCTION



Pour nombre d'entre nous, le Japon est un pays exotique passionnant, mariant tradition et modernisme de façon remarquable. La cuisine ne fait pas exception à la règle et, à bien des égards, reflète la culture japonaise. Ainsi, le raffinement esthétique qui caractérise la poésie et la musique, l'art et l'architecture, est présent aussi dans la préparation et la présentation des mets les plus simples. De la même façon, l'attention méticuleuse au détail dont les Japonais font preuve dans de nombreux domaines – des arts graphiques à la production des micro-circuits électroniques – est également évidente dans leur approche de l'alimentation.

### FRAÎCHEUR ET SIMPLICITÉ

L'harmonisation des aliments avec la nature est probablement l'une des caractéristiques essentielles de la cuisine japonaise. Chaque fois que cela est possible, les denrées sont dégustées de la façon la plus naturelle, considérée comme la meilleure – sinon la seule – manière de profiter de la véritable saveur des aliments. Cette idée est profondément ancrée au cœur de la pensée japonaise. Les poissons et coquillages pêchés en mer du Japon, par exemple, sont le plus souvent mangés crus ou simplement préparés légèrement avec du vinaigre ou du sel.

**ci-dessus :** *La simplicité qui sous-tend l'architecture et l'art japonais se retrouve dans leur approche de la cuisine.*

De la même façon, les légumes frais de saison sont à peine cuits et salés pour conserver leur croquant et leur goût. Les aliments et la façon de les cuisiner sont fortement influencés par la saison et la production locale. En conséquence, le Japon propose une grande quantité de délicieux plats régionaux.

Pour préserver encore davantage la pureté des aliments, la cuisine japonaise évite les mélanges. Les sauces sont habituellement servies dans des récipients séparés, comme condiments. Cette méthode contraste avec les pratiques de nombreuses autres cuisines qui utilisent des techniques de cuisson longues et lentes, avec, souvent, l'addition de sauces et d'épices transformant complètement la saveur et la consistance des aliments crus.

L'esthétique japonaise en matière culinaire peut être décrite en termes artistiques. En effet, la cuisine peut être comparée aux fameux *ukiyo-e*, peintures sur panneaux de bois dont la beauté saisissante repose sur la simplicité et une grande économie de traits. C'est ce minimalisme délicat que l'on

retrouve dans toute bonne cuisine japonaise. Cette approche unique inspira la « nouvelle cuisine » élaborée par des chefs français au cours des années 1970, où les mets étaient artistiquement disposés sur l'assiette. Malheureusement, cette « nouvelle cuisine » devint célèbre pour l'accent disproportionné mis sur la présentation au détriment de la quantité, oubliant que le repas japonais se caractérise par une succession de nombreux petits plats.

### INFLUENCES CULTURELLES

Il est intéressant d'observer à quel point la culture culinaire japonaise s'est développée différemment de celle de ses voisins, particulièrement des Chinois. Ainsi, alors que beaucoup d'herbes, épices et sauces identiques sont utilisées dans les cuisines japonaise et chinoise, les résultats obtenus sont très différents. Le bouddhisme, présent dans les deux pays, a introduit la cérémonie du thé et du *cha-kaiseki* – repas qui la précède – uniquement dans la cuisine japonaise.

**ci-dessous :** *Cette peinture sur panneau de bois (ukiyo-e) de la série « Cent Vues d'Edo », par Utagawa Hiroshige (1797-1858), montre des Iris à Horikiri, un jardin toujours très visité de nos jours. L'élégance et la délicatesse de ces compositions sont aussi les maîtres mots de la cuisine japonaise.*



**COMMENT UTILISER CE LIVRE**

Les ingrédients, qui sont souvent consommés crus ou juste crus, nécessitent une sélection rigoureuse et une préparation soignée, ce qui fait tout l'intérêt de la cuisine japonaise. Les pages suivantes présentent les aliments et ustensiles de base de la cuisine japonaise en expliquant les techniques et pratiques essentielles. Aucune connaissance particulière n'est nécessaire

et, hormis des accessoires indispensables, telle une paire de baguettes, l'équipement de la plupart des cuisines permet de réaliser ces plats.

Les recettes offrent le meilleur de la cuisine japonaise – régionale et nationale –, des simples sushis aux ragoûts à partager en famille et entre amis. « Découvrez ce que la nature vous offre et régalez-vous », comme disent les Japonais.

**ci-dessous :** Le Japon s'étend sur seize degrés de latitude, du nord, le long de la Russie, jusqu'à la chaleur du Pacifique au sud, avec des productions locales très variées. Les vastes chaînes montagneuses ajoutent à la diversité des aliments produits dans les différentes régions. Les mers environnantes, où courants chauds et froids se rencontrent, sont parmi les plus poissonneuses au monde.



## LE DÉVELOPPEMENT DE LA CUISINE JAPONAISE

C'est dans des sites préhistoriques disséminés dans le Sud que les premières traces de nourriture ont été trouvées au Japon. Une incroyable variété d'aliments a été découverte, allant des animaux sauvages, comme les sangliers et les cerfs, aux végétaux, plantes, noix et baies, en passant par toutes sortes de poissons et de coquillages. Les techniques de préparation et de cuisson étaient élaborées : couper, écraser, broyer, griller et bouillir. Les restes retrouvés datant

de 200 avant Jésus-Christ suggèrent que les Japonais avaient une alimentation idéale, diversifiée et équilibrée, répondant parfaitement à leurs besoins. Cette précoce sophistication culinaire dans l'ancien Japon

**ci-dessous :** Comme le montre ce panneau de bois peint par Utagawa Hiroshige (1797-1858), la rizière est au cœur de la vie collective dans les campagnes japonaises.



**ci-dessus :** Portrait, datant du XIX<sup>e</sup> siècle, d'Izumi Tadahira (mort en 1189), avec un poème extrait des « Généraux célèbres du Japon ». Au XI<sup>e</sup> siècle, les seigneurs féodaux prirent le pouvoir, améliorant grandement la culture du riz.

révèle l'une des composantes fondatrices de la cuisine japonaise, à savoir une capacité à utiliser et exploiter les générosités de la nature pour la communauté.

### **LE RIZ : UN ALIMENT DE BASE POUR TOUS**

Cette céréale est tellement importante au Japon que le mot désignant le riz cuit, *gohan* ou *meshi*, signifie aussi « repas ». Au-delà de son rôle essentiel dans la cuisine, depuis son introduction au cours du II<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, le riz et sa culture ont constitué le véritable fondement de la nation elle-même.

Le riz est probablement arrivé au Japon en provenance du Sud-Est asiatique. Les premières traces de culture ont été trouvées dans des sites datant du II<sup>e</sup> siècle après Jésus-Christ. Sa culture révolutionna la vie dans l'ouest du pays et, de là, se répandit rapidement plus à l'est. La première nation, Yamato, fut fondée à l'ouest au IV<sup>e</sup> siècle ; le plus ancien livre d'histoire connu mentionne le « saké fermenté » (une boisson alcoolisée à base de riz fermenté), présenté au *tennō* (empereur), et donne la définition du « raffinage du riz ».



ci-dessus : Cette gravure sur bois par Utagawa Hiroshige (1797-1858) montre des ouvriers transportant le riz.

Du VIII<sup>e</sup> au XII<sup>e</sup> siècle, lorsque la culture aristocratique s'épanouit, le riz fut promu au rang d'aliment de base, cuisiné de différentes façons pour les classes dominantes, le reste de la population dépendant de céréales de moindre qualité comme le millet. C'est le succès du riz qui conduisit à la multiplication des accompagnements comme les condiments et les sauces. L'aristocratie développa aussi un cérémonial pour la table qui, par la suite, influença le *cha-kaiseki* – repas servi avant la cérémonie du thé – et, plus tard, la cuisine japonaise dans son ensemble.

À la cour royale, un nombre croissant de cérémonies annuelles et de rites furent célébrés. Les cérémonies shintoïstes – le shintoïsme fut la religion officielle du Japon jusqu'en 1945 – s'accompagnaient de mets

et de boissons. Le saké était – et est toujours – considéré comme un liquide sacré, écartant les mauvais esprits. Manger et boire devinrent une partie importante des rites et la cuisine elle-même prit une valeur rituelle : des survivances de ces traditions peuvent être observées aujourd'hui dans le soin avec lequel les grands chefs japonais manipulent leurs couteaux.

À la fin du XII<sup>e</sup> siècle, la société aristocratique fut remplacée par des seigneurs. Sous ce système féodal, les techniques de production de riz s'améliorèrent rapidement et, au cours du XIII<sup>e</sup> siècle, cette céréale fut à la portée de toute la population au quotidien.

#### **DES COMMUNAUTÉS FONDÉES SUR LE RIZ**

La culture du riz s'appuie sur un processus collectif et les villages se transformèrent en grandes « chaînes de production » travaillant la même terre, génération après génération, pendant des centaines d'années.

La nation reposait sur cette société villageoise et, même dans le Japon moderne hautement industrialisé, cette cohésion sociale reste manifeste aujourd'hui. La production de riz demande beaucoup de temps et nécessite une main-d'œuvre importante ; elle a contribué à établir une éthique japonaise du travail, faite de zèle et d'endurance. Avec un meilleur rendement que toute autre céréale, le riz permit au Japon d'être parmi les pays à très forte densité de population pendant plusieurs siècles.

Les méthodes de cuisson – l'eau, la vapeur, le gril ou la poêle – sont connues depuis fort longtemps puisqu'elles remontent au moins au II<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ. De plus, cette céréale se conservant bien, il était possible de la consommer tous les jours à la place d'autres produits de conservation moins sûrs, tels que la viande, le poisson et les coquillages. Le riz devint la nourriture de base et la cuisine japonaise se développa autour de lui.

### **L'IMPORTANCE DU SEL**

Le sel fit son apparition avec le développement de la culture du riz et commença à jouer un grand rôle sur la scène culinaire. Extrait de l'eau de mer, il remplaça peu à peu les précédentes sources d'assaisonnement, comme les intestins d'animaux. À cause de sa rareté et de sa faible capacité de conservation, ce sel était mélangé à des protéines animales ou à des fibres végétales. Ce mélange appelé *hishio* était à la fois un aliment fermenté et un assaisonnement. Il apparaît comme l'un des développements les plus importants dans l'histoire de la cuisine japonaise.

Les trois variétés de base étaient : l'*hishio* de grain (à base de riz, d'orge ou de haricots fermentés avec du sel), l'*hishio* de chair (à base de viande ou de chair de poisson) et l'*hishio* de légumes (à base de légumes, de baies ou d'algues). Plus tard, l'*hishio* donna naissance à quelques-uns des plats japonais les plus connus et les plus importants, tels que le *miso* et le

*shoyu* (*hishio* de grain), le *shiokara* et le *sushi* (*hishio* de chair) et le *tsukemono* (*hishio* de légumes).

L'idée de fermentation s'étendit plus tard à la fabrication d'alcool à base d'igname, d'orge ou de riz gluant. Bien qu'à l'origine le saké – boisson la plus populaire dans le pays – ait été une sorte d'aliment alcoolisé, il s'agit plutôt aujourd'hui d'un liquide.

### **UN LIQUIDE SACRÉ**

Pendant la période aristocratique (du VIII<sup>e</sup> au XII<sup>e</sup> siècle), le saké devint, pour les classes dirigeantes, un élément important dans les cérémonies, rites et réceptions, et fut considéré comme un liquide sacré. Il en existait deux sortes : le saké blanc – opaque – et le saké noir – aromatisé avec des feuilles brûlées –, ce dernier étant destiné aux temples.

Les Coréens qui affluèrent au XVI<sup>e</sup> siècle apportèrent de nouvelles techniques et, dans les siècles qui suivirent, le saké évolua vers la boisson claire et fine que nous connaissons aujourd'hui.

### **LE CÉRÉMONIAL DU SAKÉ**

Issu des coutumes de la société féodale, le cérémonial du saké a été établi entre le XV<sup>e</sup> et le XVII<sup>e</sup> siècle. Les hôtes de marque ouvraient les festivités en buvant chacun trois tasses de saké (ce rituel est encore observé aujourd'hui dans les mariages shintoïstes, où les mariés boivent dans trois tasses, chacun leur tour, prenant trois petites tasses gorgées de chaque). Après ce rituel d'initiation, les hôtes pénétraient dans la salle de réception et le banquet pouvait commencer. Le saké reléguait les plats qui n'étaient que de simples accompagnements pour mettre en valeur la boisson, à l'inverse de ce qui se passe chez nous avec le vin.

**ci-dessous :** *Le saké est aujourd'hui encore considéré comme un liquide sacré. La première production de l'année est traditionnellement offerte au temple de la paroisse, comme ici à ce temmangū (sanctuaire shintō) de Kyōto où les barils sont exposés à l'entrée.*



## LES INFLUENCES ÉTRANGÈRES

De tout temps, les voisins chinois et coréens exercèrent une grande influence sur le Japon. Entre 630 et 894, une dizaine de missions commerciales japonaises, ainsi que cinq à six cents étudiants, furent envoyés dans la Chine de la dynastie T'ang, rapportant avec eux des éléments de culture chinoise. Ainsi, le *kana* – l'alphabet phonétique japonais – fut conçu à partir de caractères chinois. La mode des « chinoïseries » dans les classes dirigeantes s'étendit alors à tous les domaines, y compris ceux de l'art, de l'architecture et de la cuisine. En 647, un moine chinois fit découvrir au *tennō* (empereur) le lait, de brebis aussi bien que de vache, et obtint pour récompense la fonction de laitier de la maison impériale. Toutefois, le lait ne devint jamais un élément de base de l'alimentation des Japonais et disparut complètement, comme en Chine, au XIII<sup>e</sup> siècle, avec l'arrivée du bouddhisme zen.

**à droite et ci-dessous :** *Les deux religions japonaises – shintoïsme et bouddhisme –, originaires de Chine, ont eu un grand impact sur la culture culinaire du pays. La coupe rituelle du tofu – shijyoryu hochoshiki – est réalisée au temple shintō de Nagano (à droite) et la cérémonie de l'offrande des premières récoltes de légumes de l'année se tient dans un temple bouddhiste (ci-dessous). Certains sanctuaires bouddhistes ont des restaurants qui servent des plats végétariens.*



### L'IMPACT BOUDDHISTE

La cuisine japonaise est préparée principalement à base de poisson et de légumes, et quand elle introduit de la viande, celle-ci est utilisée en petites quantités et souvent cuite avec des légumes. Cette habitude remonte au VI<sup>e</sup> siècle, lors de l'arrivée du bouddhisme – via la Chine – qui proclamait qu'abattre des animaux et consommer de la viande constituaient des péchés. En 675, une ordonnance impériale interdit de manger bœufs, chevaux, chiens et volailles. Cependant, cette interdiction semble ne jamais avoir été totalement appliquée. En effet, une autre ordonnance, édictée en 752 pour commémorer l'ouverture des yeux du Grand Bouddha au temple Tōdai-ji à Nara, précise qu'il était interdit de tuer toute créature pendant un an. Il est rapporté que

les pêcheurs reçurent du riz en dédommagement de leurs pertes. Malgré ces interdits, il fallut attendre la période allant du IX<sup>e</sup> au XII<sup>e</sup> siècle pour que cette philosophie de ne pas tuer les animaux se répande complètement, des moines bouddhistes aux classes dirigeantes, et ensuite, à l'ensemble de la population. Pendant tout ce temps, la classe des samurai maintint son style de vie, continuant à tuer et à manger sangliers, cerfs et autres gibiers.

### LE BOUDDHISME ZEN ET LES RITES DE LA NOURRITURE

À la fin du XII<sup>e</sup> siècle, une école stricte du bouddhisme – le Zen – arriva au Japon en provenance de Chine, amenant avec elle le

*shōjin ryori*. À l'origine, cette modeste cuisine végétarienne faisait partie du sévère enseignement reçu par les moines. Un repas comprenait habituellement un bol de riz, de la soupe et un ou deux plats, mais aujourd'hui ce terme désigne un repas végétarien complet. Beaucoup de plats japonais peuvent sembler préparés uniquement avec des végétaux mais, en fait, les légumes sont souvent cuits dans du *dashi*, un bouillon de poisson. L'authentique *shōjin ryori* est, quant à lui, strictement végétalien.

Les techniques culinaires et les produits alimentaires chinois entrèrent donc au Japon avec le mouvement zen. Parmi ces derniers, le plus important fut incontestablement le thé. Bien que déjà connu grâce

aux précédentes missions en Chine, il ne s'implanta vraiment chez les moines bouddhistes et dans les classes dirigeantes que lorsqu'un bouddhiste zen en rapporta des graines à la fin du XII<sup>e</sup> siècle. Bientôt fut créé le *cha-kaiseki* (le repas précédant la cérémonie du thé), fondement de la cuisine japonaise.

### LES INFLUENCES À TRAVERS LE COMMERCE

D'autres étrangers, dont les Espagnols, les Portugais, les Hollandais et les Anglais, influencèrent le Japon au fur et à mesure que le commerce se développa, du milieu du XVI<sup>e</sup> siècle jusqu'à la fermeture du pays au début du XVII<sup>e</sup>. Ces premiers étrangers, notamment les Portugais et les Espagnols, furent appelés, de façon désobligeante, *Nanban* (« Barbares du Sud »), parce qu'ils arrivèrent au Japon par le sud en provenance d'Asie du Sud-Est. Aux yeux des Japonais, ces nouveaux venus manquaient de sensibilité et d'hygiène corporelle.

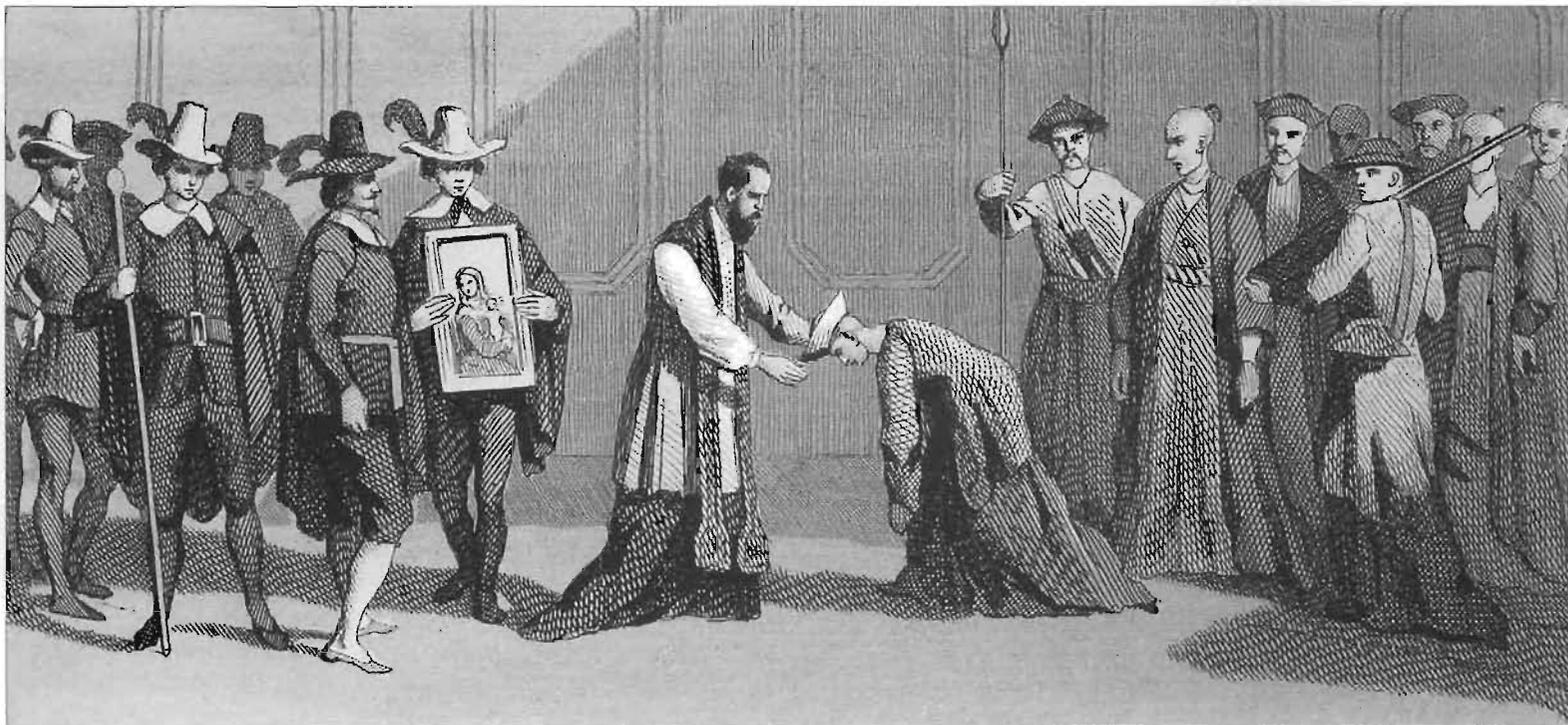
L'influence de leurs aliments et de leurs méthodes de cuisson est encore évidente aujourd'hui. Tous les plats et sauces appelés *nanban* proviennent de cette époque : citons entre autres le *nanban-zuke* (poissons ou légumes frits, marinés dans une sauce piquante vinaigrée). *Nanban* désigne aussi de nombreuses autres choses, telles que des peintures ou du mobilier.

Avec le commerce, beaucoup de nouveaux fruits et légumes arrivèrent au Japon : pastèques, cannes à sucre, piments, figues, pommes de terre, ainsi que la courge kabocha, dont le nom provient de son pays d'origine, le Cambodge. Les Portugais apportèrent encore la tomate, à l'origine employée comme plante décorative.

Le plat étranger le plus célèbre de cette époque – la *tempura* – fut introduit par les jésuites portugais. C'est aujourd'hui l'une des recettes les plus prisées des Occidentaux comme des Japonais eux-mêmes. Il existe plusieurs théories sur l'origine du mot *tempura*.

**à gauche :** Boîte à déjeuner japonaise en laque noire du XVII<sup>e</sup> siècle montrant des Nanban. Les Japonais désignèrent par ce terme, signifiant « Barbares du Sud », les premiers Européens – notamment Espagnols et Portugais – arrivés dans leur pays.





**ci-dessus :** Le jésuite François-Xavier rencontrant des représentants japonais, vers 1550. Ce prêtre introduisit le christianisme au Japon en 1549. Les jésuites firent eux aussi du commerce avec les Japonais, activité qui suscita des controverses en Europe comme au Japon.

L'une des explications possibles est qu'il dérive du latin *tempor* qui signifie « jours ambrés », ou encore de *quattuor tempora* qui se rapporte à l'époque où les catholiques n'avaient pas le droit de manger de viande et la remplaçaient par du poisson. Une autre hypothèse suppose que le mot est issu du terme portugais *tempero* qui veut dire « assaisonnement ». En fait, personne n'en connaît l'origine exacte. Une chose est sûre, c'est que le premier shōgun Tokugawa, Leyasu, aimait tellement la *tempura* de daurade qu'il en mourut d'indigestion.

La consommation de viande, introduite par les *Nanban*, se répandit chez les seigneurs féodaux catholiques – il existe encore une importante communauté catholique à Nagasaki sur l'île méridionale de Kyūshū.

Les bonbons et gâteaux comptèrent parmi les importations. L'appellation de nombreux

produits dérive de leur nom étranger d'origine : *konpeito* et *aruheito*, de petites boules de sucre rugueuses, viennent du portugais *confeitos* et *alfeloa*; *karumera*, un léger gâteau sucré, vient de *calamela*; *kasutera*, une sorte de baba, spécialité de Nagasaki, de *castella*. On attribua l'introduction, à la même époque, de boissons tels le vin rouge et le *shochu*, aux *Nanban*.



**à droite :** La porcelaine japonaise est célèbre pour sa finesse, comme en témoigne ce vase Satsuma du XIX<sup>e</sup> siècle.

## LA PORCELAINE

Une autre influence significative sur l'histoire culinaire japonaise se fit sentir au travers du développement de la production de porcelaine par des potiers coréens faits prisonniers après l'attaque japonaise contre la Corée en 1592. Les Coréens, qui disposaient alors d'une technologie très avancée sur leur époque, participèrent à la fondation de l'industrie potière japonaise. Ils sont à l'origine de la porcelaine d'Arita, aujourd'hui célèbre dans le monde entier.

La porcelaine, remplaçant le métal, devint très vite à la mode pour présenter les préparations culinaires, et par la suite, le Japon en devint l'un des plus gros producteurs mondiaux, fabriquant une large variété de modèles comme Bizen, Hagi, Imari, Karatsu, Kutani, Mashiko, Mino et Seto, pour n'en citer que quelques-uns. Le verre apparut au Japon à peu près au même moment.

La finesse de ces porcelaines de grande qualité, associée à la délicatesse de la nourriture servie, constituait un ensemble raffiné, tant pour les yeux que pour le palais. Cette attention à la présentation a participé au raffinement de la culture culinaire et demeure encore une composante essentielle de la cuisine japonaise. La vaisselle actuelle est très colorée, et des modèles venant d'autres pays, comme Wedgwood, font leur apparition.

## L'IMPACT DE L'ISOLEMENT

La fermeture du pays au monde extérieur pendant plus de deux siècles (de la première moitié du xvii<sup>e</sup> siècle au milieu du xix<sup>e</sup> siècle) permit à la *washoku* (cuisine japonaise) de définir ses caractéristiques. Tōkyō devint la capitale culinaire grâce à la présence du shōgun, mais Kyōto resta la capitale culturelle, où l'aristocratique et religieuse cuisine *kaiseki* continua de s'améliorer avec de nouveaux condiments tels que la *shoyu* (sauce de soja) et le sucre.

Toutes les régions, régentées par des seigneurs, commencèrent à s'industrialiser et se firent une concurrence féroce, produisant et vendant leurs spécialités locales. Tōkyō, tout comme Ōsaka, près de Kyōto, devint un centre vers lequel convergèrent tous les produits alimentaires et les modes de cuisson. Les seigneurs régionaux devaient se rendre à Tōkyō, chacun leur tour, appor-

tant avec eux leurs produits locaux. Cette arrivée constante de nouveaux ingrédients et de techniques culinaires venant de toutes les contrées contribua à la richesse de la cuisine japonaise que nous connaissons aujourd'hui.

La création des restaurants eut aussi un impact sur la *washoku*. Le premier établissement connu à Tōkyō ouvrit ses portes à la fin du xvii<sup>e</sup> siècle, rapidement suivi par de nombreux autres. Les restaurants se spécialisèrent plus ou moins dans un seul type d'aliment ou dans un seul plat, comme les sushis, les *soba* (nouilles), le *kabayaki* (anguille grillée) ou la *tempura*. Cette caractéristique unique de la restauration japonaise reste encore très forte de nos jours.

**ci-dessous :** Une scène typique du Japon pendant la période d'isolement, vers 1850.



**ci-dessus :** L'association des traditions à la technologie apparaît sur cette illustration montrant les premiers voyageurs en train.

### LA RÉOUVERTURE DU JAPON

Après la réouverture au monde extérieur, vers le milieu du xix<sup>e</sup> siècle, la consommation de viande fut réintroduite. En 1872, l'empereur Meiji Tennō lui-même dégusta du bœuf, répandant ainsi l'idée dans la population que manger de la viande était un fait nouveau et très en vogue. Les plats à base de viande, comme le *sukiyaki* et le *shabu shabu*, furent créés à cette période. Les pains français et anglais affluèrent également mais ils furent considérés comme des gâteaux ou des collations.

L'intégration de denrées et de méthodes culinaires occidentales nouvellement arrivées fut à l'origine d'une cuisine éclectique appelée *yōshoku* (cuisine occidentale) par opposition à la *washoku* (cuisine japonaise). Le *tonkatsu* (côtelette de porc) apparaît comme le plus remarquable de ces nouveaux plats, et de nombreux restaurants de *tonkatsu* ouvrirent leurs portes dans tout le pays.

Ainsi, alors que la fermeture du pays a probablement retardé sa modernisation pendant plus de deux cents ans, c'est cette période d'isolement qui permit au Japon d'élaborer les spécificités de sa cuisine. En conséquence, au lieu d'être submergée par les influences culinaires étrangères, la cuisine japonaise influença positivement la cuisine occidentale et réciproquement.

## LE SUSHI : UN PLAT NATIONAL

Les sushis les plus célèbres, appelés *nigiri*, sont des « doigts » de riz vinaigré, moulés à la main, surmontés de fines tranches de poisson cru. Ce ne sont que l'un des nombreux sushis. Personne ne sait exactement quand cette appellation a été donnée pour la première fois. Le mot *sushi* signifie « marinade de riz dans le vinaigre » (à l'origine on ne gardait que le vinaigre pour imbiber le poisson, le riz étant jeté), mais le riz vinaigré en est aujourd'hui devenu l'élément essentiel, le terme *sushi* désignant toutes les préparations en comportant.

### LE NARE-ZUSHI

Le type de sushi le plus ancien que l'on peut encore trouver au Japon est le *funa-zushi* de Shiga, qui est une variété de *nare-zushi*, ou « sushi longuement pressé ». Il est préparé avec des poissons de rivière comme le *funa* (variété de carpe), le *dojo* (loche) ou le *namazu* (genre d'orphie). Le poisson est tout d'abord salé, puis mariné dans du riz cuit et du sel pour être conservé. Le riz et le sel sont ensuite jetés. L'origine de cette recette remonte au *hishio*, un mélange de poisson cru et de sel. Certains prétendent cependant qu'elle s'inspire de méthodes de conservation du poisson qui existaient en Chine dès 300 avant Jésus-Christ. Bien que les Chinois aient, à une certaine époque, utilisé un mélange de riz et de sel, cette technique a complètement disparu au cours du XVII<sup>e</sup> siècle.



**ci-dessus :** *Cuisiniers travaillant derrière un comptoir dans un restaurant de sushis à Miyako, au nord du Japon.*

**ci-dessous :** *Devanture d'un restaurant de sushis à Beppu, province de Kyūshū. Des livreurs en scooter portent à domicile les sushis fraîchement préparés.*



### LE SUSHI ACTUEL

La façon dont le *nare-zushi* a évolué jusqu'au sushi d'aujourd'hui est bien connue. Tout d'abord, il fut simplifié ; la préparation longue du *nare-zushi* – il était compressé pendant près d'un an – a été réduite à dix jours environ, pour que le riz puisse aussi être mangé avant qu'il soit complètement fermenté. Pour accélérer le processus et se prémunir contre le pourrissement du poisson, du vinaigre fut ajouté au riz. Le résultat est le simple *oshi-zushi*, ou « sushi pressé », une spécialité du Kansai, la région d'Osaka. Mais c'est à Tôkyô, au XIX<sup>e</sup> siècle, que le procédé fut encore accéléré pour donner le *nigiri*, ou « sushi instantané ».

Vendu dans la rue, sur des étals et dans des boutiques, comme un en-cas, le *nigiri*, aussi appelé *edomae*, fut à la base de la restauration rapide de l'époque. Il était, et est toujours, le plus connu de tous.

Aujourd'hui, les restaurants de sushis abondent et leurs chefs sont considérés comme des artisans hautement qualifiés qui consacrent plusieurs années à l'apprentissage de cette technique. Les meilleurs restaurants de sushis sont des endroits très chers car, même s'il reste un plat léger, c'est sans aucun doute un mets de grande qualité.

## LA CÉRÉMONIE DU THÉ

Ce sont les Anglais qui ont transformé la consommation du thé en un style de vie, mais ce sont les Japonais qui l'ont élevé au niveau d'un art. L'expression « cérémonie du thé » est la traduction généralement acceptée de *chādo* ou *sadō*, signifiant littéralement « voie du thé ». Les aspects rituels ne sont que l'une des facettes de ce qui est en fait un événement intense et philosophique dans la vie des Japonais. Il n'est pas exagéré de dire que la cérémonie du thé – le *chanoyu* – est l'essence de la culture japonaise, englobant toutes les formes

**à droite :** Gravure du *xix<sup>e</sup>* siècle montrant une cérémonie du thé au palais du *shōgun*.

**ci-dessous :** Peinture sur panneau de bois (1833) figurant un salon de thé au bord de l'ancienne route menant de *Tōkyō* à *Ōsaka*.



**à droite :** La cérémonie du thé incarne, pour l'hôte comme pour ses invités, simplicité, respect mutuel et calme. Les pavillons et maisons de thé, entourés de jardins d'une grande beauté, constituent des havres de paix physique et spirituelle.

d'art visuel, comme les rouleaux de peinture et de calligraphie, la poterie, l'ikebana (art d'arranger les fleurs) et même l'architecture.

La cérémonie du thé, qui exprime la philosophie japonaise de la vie et de l'étiquette, n'est pas consacrée à la seule consommation du thé ; elle est aussi destinée à divertir les hôtes et à se faire divertir par eux. De plus, elle incite chacun à connaître sa position dans la société et à bien se comporter.

Cette tradition n'a maintenant plus grand lien avec le bouddhisme zen, mais elle est encore très pratiquée par les femmes, particulièrement les jeunes pendant la préparation des noces. La maîtrise de la « voie du thé » prend plus de dix ans et l'apprentissage peut se poursuivre toute la vie.

### LES BALBUTIEMENTS

Le thé arriva au Japon en provenance de Chine au cours du VIII<sup>e</sup> siècle, mais il fallut attendre que le moine zen Eisai (1141-1215) en rapporte des graines pour que sa consommation se répande chez les bouddhistes, les aristocrates et les samurai. L'origine du *chanoyu* se trouve dans les réunions de dégustation, où les invités pariaient sur la provenance du thé qu'ils buvaient ; ils poursuivaient souvent la rencontre en buvant du saké. Pendant les guerres civiles mouvementées qui se déroulèrent aux XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles, la dégustation du thé devint un moment propice à la détente et à la paix, loin des clameurs de la guerre.

C'est un autre moine, Murata Jukoh (1423-1502), qui épura la « voie du thé » en mettant l'accent sur la philosophie zen du *wabi* et du *sabi* (sérénité et simplicité) et en concevant le *wabisha*. Il appliqua à la cérémonie du thé le célèbre enseignement du Zen, *ichigo ichië*, qui signifie littéralement « une vie, une réunion ». Cet enseignement implique que les participants conduisent la cérémonie comme si elle ne devait avoir lieu qu'une fois dans leur vie, élargissant ainsi de façon significative le sens et l'interprétation de la « voie du thé ».



### LA PRATIQUE DU CHANOYU

Le *chanoyu* d'aujourd'hui doit beaucoup à Sen-no Rikyu (1522-1591) qui, en élaborant tous ses principes, mit en pratique sa philosophie propre à la cérémonie du thé. Le *chanoyu* devint un événement social et religieux si important que Rikyu fut nommé maître du thé deux fois de suite par les shōguns Nobunaga et Hideyoshi. Malheureusement, Rikyu paraissant trop puissant aux yeux de Hideyoshi, celui-ci le contraignit à se suicider.

Les enseignements de Rikyu peuvent être résumés par quatre attitudes : *wa* (harmonie), *kei* (respect), *sei* (propreté) et *jaku* (sérénité). En pratique, cependant, il définit sept règles pour le *chanoyu* : disposez les fleurs comme elles apparaissent dans la nature, faites brûler le charbon de bois juste pour faire frémir l'eau, servez la bonne quantité de thé, faites en sorte que l'endroit où se tient la cérémonie soit

frais en été et chaud en hiver, préparez-vous suffisamment à l'avance, prévoyez la pluie même par beau temps et respectez vos invités.

Aujourd'hui, trois écoles de *chanoyu* – Ura-senké, Omote-senké et Mushanokojisenké –, fondées par trois petits-fils de Rikyu, suivent ses enseignements. Ceux-ci se sont répandus non seulement au Japon mais aussi à l'étranger.

Le cœur du *chanoyu*, de même que le principe *mu* (néant) du Zen, est essentiellement un précepte sur la façon dont chacun doit traiter les autres, sans penser à soi-même, dans une société dont tous les éléments sont fortement imbriqués. Malheureusement, cette philosophie semble difficile à appliquer dans le Japon actuel, modernisé et égocentrique. Son expansion économique et la rapide industrialisation qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale vont à l'encontre même de cette façon de penser.



### CHAJI ET CHA-KAISEKI

Au moment où la cérémonie du thé était élaborée, une forme de *shōjin ryōri* – la cuisine végétalienne des moines bouddhistes – était rapportée de Chine. La nourriture consommée par les moines pendant leur formation était non seulement végétarienne mais aussi très modeste. Les premiers *cha-kaiseki*, conçus en s'inspirant du *shōjin ryōri*, comprenaient un bol de riz et de la soupe, accompagnés de deux ou trois plats.

La cérémonie du thé précédée d'un *cha-kaiseki* porte le nom de *chaji*. Le repas est servi en premier pour éviter qu'il ne rivalise avec la dégustation du thé, celle-ci restant la partie essentielle de la cérémonie. Avec le temps, il s'est transformé en *kaiseki ryōri* (repas complet comprenant plusieurs plats).

Le mot *kaiseki* signifie « pierre étreinte » et fait allusion à la pierre chauffée que les moines portaient serrée sur leur corps pour les aider à supporter la faim et le froid. Aujourd'hui, un *cha-kaiseki* comprend normalement du riz, de la soupe, une entrée, un plat grillé, un plat mijoté, un peu de soupe claire, un plat principal, un légume salé, de l'eau chaude et du saké. Parfois, un plat de poisson, un autre plat mijoté, un légume préparé et un légume vinaigré complètent le repas. La vaisselle et la présentation doivent refléter la saison en cours.

### Les différentes cérémonies du thé

Les sept occasions principales du *chaji* sont :

- le chaji de midi**, le plus cérémonieux, débutant entre 11 heures et midi ;
- le chaji du matin**, qui se tient uniquement en été et débute à 6 heures ;
- le chaji du soir**, qui se tient uniquement en hiver et débute au crépuscule ;
- le chaji de l'aube**, qui se tient au milieu de l'hiver et débute à 4 heures ;
- le chaji des absents**, pour les personnes qui n'ont pas pu participer au *chaji* ;
- le chaji d'après repas**, qui se tient uniquement après les petit déjeuner, déjeuner et dîner ;
- le chaji ad libitum**, qui est réservé aux visiteurs inattendus.

Le programme pour un *chaji* dépend de l'occasion et comprendra différentes étapes. C'est un rite très compliqué, long et cérémonieux, qui pour beaucoup d'Occidentaux est à la fois fascinant et décourageant.

### Les rituels de la cérémonie du thé

Bien que cela ne puisse pas exprimer le sens de la cérémonie, ce qui suit est une brève explication du *chaji* le plus respectueux des règles traditionnelles, celui de midi. Tout d'abord, les invités entrent, par une très petite porte coulissante, souvent à peine plus grande qu'une trappe, dans la pièce où la cérémonie va se tenir et admirent les

**à gauche :** La cérémonie du thé joue traditionnellement un grand rôle dans la formation des futures épouses, formation qui peut se poursuivre leur vie durant.

rouleaux décoratifs et les fleurs avant de s'asseoir. L'invité principal s'installe à une extrémité de la table, les autres à côté de lui par ordre décroissant d'importance. Le *kaiseki* est servi sur des plateaux individuels et peut durer près de deux heures, jusqu'au premier « charbon de bois » qui comprend la présentation de la boîte à encens dont on peut, à l'occasion, respirer l'odeur. Puis, des *wagashi* (gâteaux de riz) sont servis, avant que les invités ne rejoignent la salle d'attente.

Lorsqu'ils entrent à nouveau dans la pièce, toujours par la petite porte, la cérémonie du *koicha* (thé épais) peut commencer. L'hôte prépare, devant ses invités, le *matcha* (thé en poudre), en utilisant l'eau chaude de la théière. Le thé est fouetté pour former une sorte de pâte, d'où son nom. Le bol circule et chacun en boit une petite gorgée. Le deuxième « charbon de bois » est ensuite montré (pour que chacun admire comme il brûle bien), suivi de l'*usucha* (thé léger). Le maître des lieux procède à nouveau devant ses convives et leur présente, cette fois, un thé léger dans un bol individuel. Pour finir, chacun contemple les bols à thé, les rouleaux décoratifs et les fleurs avant de partir. Pendant la cérémonie, la conversation se déroule entre l'hôte (préparateur du thé) et l'invité principal ; les autres convives doivent peu parler.

Ce programme diffère légèrement pendant la moitié hivernale de l'année, quand le *kaiseki* est servi après le premier « charbon de bois ».

Les services à thé, accessoires, rouleaux décoratifs, fleurs et bonbons, ainsi que les kimonos que revêtent les invités varient selon la saison. La cérémonie peut durer plusieurs heures et être extrêmement fatigante, notamment pour les petites filles qui ne sont pas habituées à porter le kimono, ni à se tenir assises sur le sol pendant de longues périodes, les jambes pliées, serrées. Quoi qu'il en soit, considéré comme une immersion spirituelle dans les fondements de la culture japonaise, le *chanoyu* provoque un sentiment d'allégresse, accompagné d'une prise de conscience de tout l'être.

## FÊTES ET TRADITIONS

Le Japon maintient de nombreuses fêtes traditionnelles, depuis celle consacrée aux enfants jusqu'aux grandes célébrations nationales avec processions en costume de samurai. Ces événements sont presque toujours accompagnés de préparations culinaires spécifiques. Bien que les Japonais ne préparent plus, comme par le passé, de plats longuement élaborés pour chaque circonstance, les grandes fêtes traditionnelles restent l'occasion de déguster des plats particuliers. Voici quelques célébrations annuelles et les mets qui leur sont associés.

### LE NOUVEL AN

Le 1<sup>er</sup> janvier est la date la plus importante du calendrier. Ce jour-là, les Japonais se rendent dans les temples shintoïstes et demandent joie et prospérité pour l'année qui commence. Le repas traditionnel de nouvel an s'appelle *o'sechi ryori*. Il comprend différents plats cuisinés comme du *kombu* (algues laminaires), des haricots, des œufs de hareng et des *gomames* (poissons séchés), qui sont normalement servis dans des petites boîtes à tiroirs en laque, appelées *jubako*. Ces plats étaient traditionnellement choisis pour leur signification symbolique en regard des souhaits de

**ci-dessous** : Le Nouvel An, par Utagawa Kunisada (1786-1864). Faire voler les cerfs-volants est une tradition de ce jour-là.

prospérité et de joie formulés. L'*o'sechi* est une sorte de collation que l'on consomme au retour du temple, avec, en fin de repas, des *o'zoni* (gâteaux de riz glutineux accompagnés de bouillon de poulet). La période des festivités du nouvel an, qui dure trois ou sept jours selon la région, est l'occasion pour les Japonais de rendre visite à leurs amis, à leur famille et à leurs collègues.

### LE GRUAU DE RIZ AUX SEPT HERBES

Chaque année, le 7 janvier, on mange le *nanakusa gayu* (gruau de riz aux sept herbes). Les sept herbes sont : le *seri* (persil japonais), le *nazuna* (bourse-à-pasteur), le *gogyo* (herbe à chats), le *hakobera* (mou-ron blanc), le *hotokenoza* (sorte de menthe), le *suzuna* (feuilles de navet) et le *suzushiro* (feuilles de radis). Ces plantes médicinales traditionnelles sont consommées dans l'espoir de se maintenir en bonne santé toute l'année. Cependant, il n'est pas toujours facile de se les procurer aujourd'hui et d'autres leur sont souvent substituées.

### L'APPROCHE DU PRINTEMPS

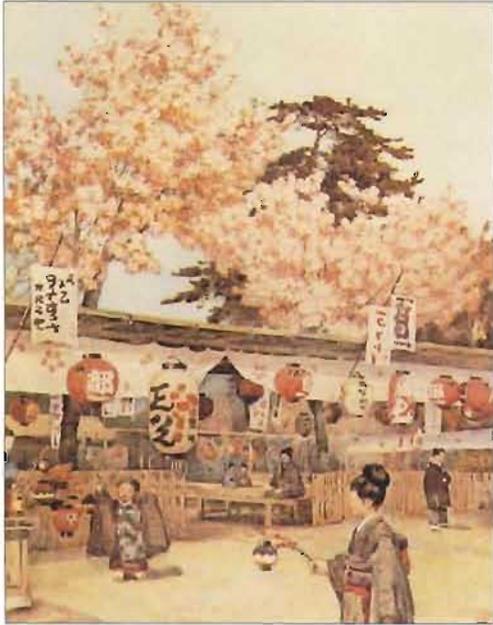
Le Japon a un été très chaud et humide, un hiver sec, souvent très froid, un printemps et un automne magnifiquement doux, chaque saison ayant une durée à peu près égale. L'approche du printemps, célébrée le 4 février, est bien accueillie. La nuit précédente, on lance rituellement des fèves.

Cette coutume, où l'on utilise normalement des fèves de soja grillées, est destinée à chasser les démons de la maison. Elle est accompagnée des cris : « Dehors les démons, dedans la joie ! » Puis, chacun mange le même nombre de fèves que son âge, pour se protéger de toute souffrance. Des rameaux sacrés et des têtes de sardines étaient jadis placés aux portes des maisons pour faire fuir les démons, mais cette pratique a presque complètement disparu aujourd'hui, surtout dans les grandes villes.

### LA FÊTE DES FILLES

Cette fête est aussi connue sous les noms de fête des Poupées ou fête des Fleurs de pêcheurs. À cette occasion – le 3 mars –, les familles comprenant des fillettes célèbrent leur croissance réussie en exposant un ensemble élaboré de poupées sur un autel à sept gradins tapissé de rouge. Les poupées retracent l'arrivée de l'aristocratie pendant l'ère Heian (794-1185), avec le prince et la princesse sur le gradin le plus élevé, leurs sujets, ainsi que des accessoires décoratifs sur les gradins inférieurs. De minuscules biscuits de riz et des petits gâteaux en forme de diamant, de toutes les couleurs, sont la base de la décoration. Ils s'accompagnent d'une tasse de saké blanc, aujourd'hui fabriqué à partir de pulpe de saké et d'eau bouillante. Les familles organisent habituellement une fête chez eux ce jour-là.





**ci-dessus :** Cette gravure, datant de 1912, évoque un moment très prisé des Japonais : l'observation des cerisiers en fleur.

### LES JOURS D'ÉQUINOXE

Pendant sept jours entourant l'équinoxe de printemps (autour du 20 mars) et l'équinoxe d'automne (autour du 20 septembre) se déroulent les fêtes traditionnelles bouddhistes, au cours desquelles les familles se rendent au cimetière pour apaiser les esprits de leurs ancêtres. Le plat lié à l'événement est le *o'hagi*, une boule de riz couverte de pâte confectionnée avec des haricots *azuki*. Les *azuki* sont souvent utilisés à l'occasion des fêtes, probablement à cause de leur splendide couleur rouge. Cependant, personne ne connaît vraiment l'origine du *o'hagi* et la raison pour laquelle on le consomme spécialement ces jours-là.

### LES FLEURS ET LA FÊTE DES FLEURS

L'amour des Japonais pour les fleurs est bien connu et ils sont nombreux à fréquenter les jardins dès que le printemps arrive. Début avril, lorsque les cerisiers commencent à éclore, les chaînes de télévision informent des prévisions de floraison au même titre qu'elles donnent les bulletins météorologiques. Prenant les cerisiers en fleur comme prétexte, amis, familles et collègues se réunissent pour faire la fête, jusque tard dans la nuit, sous leurs branches. Il n'y a pas de spécialité culinaire pour cette

circonstance, mais beaucoup préparent des *bentō* (boîtes-repas à compartiments), qu'ils consomment avec du saké, de la bière ou du whisky. La fête des Fleurs se tient le 8 avril, le jour anniversaire de la naissance de Sakyamuni Bouddha, fondateur du bouddhisme. On verse du saké doux sur les statues de Bouddha et l'on en consomme pour fêter l'événement.

### LA FÊTE DES ENFANTS

Appelée aussi fête des Garçons, elle a lieu le 5 mai et est l'équivalent de la fête des Filles qui se tient le 3 mars. Des décorations de papier ou des banderoles de tissu

**ci-dessous :** Symbole de bravoure, la carpe est donnée en exemple aux jeunes garçons pour qu'ils deviennent aussi forts et courageux qu'elle.

représentant des carpes sont attachées à de grands mâts dans les jardins ou sur les toits pour qu'elles flottent au gré du vent. L'image de ces carpes « animées » relevant le défi de remonter une impressionnante chute d'eau exprime les vœux que nourrissent les familles de voir leurs fils devenir aussi braves que ces carpes. Ce jour-là, on mange des *kashiwa-mochi*, gâteaux de riz glutineux farcis de pâte de haricots *azuki* et enveloppés dans des feuilles de chêne.

### LES FÊTES D'ÉTÉ

Au Japon, de nombreux événements traditionnels se déroulent pendant l'été, à commencer par la fête de l'Étoile du tisserand le 7 juillet. Le Gion – la fête de Kyôto – est l'une des trois plus importantes festivités ; se tenant du 17 au 24 juillet, elle ouvre la voie à différents événements shintoïstes



dans tout le pays. Le saké – liquide sacré, dédié aux dieux et aux déesses – est toujours associé à ces fêtes.

En été, les feux d'artifice sont très appréciés. Le plus célèbre d'entre eux est donné sur la rivière Sumida à Tôkyô, vers la fin du mois de juillet. Les fêtes sur les bords des rivières et sur les bateaux sont nombreuses à cette époque de l'année.

Le *o'bon* est un rite bouddhiste destiné à accueillir les esprits des ancêtres dans leurs temples ; il se tient le 16 août et paralyse le pays pendant une semaine. Les Japonais qui travaillent loin de leur région natale voyagent pour se rendre dans les cimetières familiaux. C'est le 16 août aussi qu'a lieu le *Daimonji-yaki*, la fête de Kyôto liée au rite du *o'bon*. Il donne lieu à un spectaculaire feu figurant le caractère *dai* (« grand », « important »), allumé sur une colline près de Kyôto. De nombreuses fêtes régionales, où l'on danse en *yukata* (kimono d'été), ont lieu à cette époque et l'on y trouve des étals proposant des spécialités locales.

#### **OBSERVER LA PLEINE LUNE DE LA RÉCOLTE**

La nuit de la pleine lune, aux environs du 17 septembre, un plateau de boulettes de pâte, accompagnées d'un autre aliment caractéristique des récoltes d'automne, comme la pomme de terre, décoré d'herbe de la pampa, est exposé près de la fenêtre par laquelle la famille observe la lune. La pleine lune suivante est honorée de la même façon, mais cette fois avec des noisettes.

#### **LES FÊTES POUR ENFANTS**

Le 15 novembre, les Japonais fêtent les enfants qui atteignent les âges de trois, cinq et sept ans. Les familles au grand complet se rendent au temple. Des bonbons roses et blancs – appelés *chitose-amé* –, qui symbolisent les vœux de santé et de longévité, leur sont distribués. À la maison, on sert habituellement le *o'sekihan* (du riz cuit avec des haricots *azuki*).

#### **LE SOLSTICE D'HIVER**

Le solstice d'hiver, normalement le 23 décembre, donne lieu à l'ancienne coutume du bain chaud avec du jus de *yuzu* (agrume local). Cette tradition est censée aider le baigneur à rester en bonne santé pendant l'hiver glacial. Ce jour-là, la règle veut que l'on mange du potiron *kabocha*,



cuit dans un léger gruau de riz. Des *yuzu* et du potiron *kabocha* sont aussi offerts aux dieux dans l'attente du printemps.

#### **LA VEILLE DU NOUVEL AN**

La veille du nouvel an, les gens mangent traditionnellement des *soba* (nouilles) en écoutant les cent huit sonneries de cloches symbolisant l'élimination des cent huit péchés, qui débutent à minuit dans tous les temples du pays. Cette journée, réservée

ci-dessus : Des bateaux décorés à la fête du Sanno à Tsushima, province d'Owari, xylographie d'Utawaga Hiroshige (1797-1858).

à la préparation du lendemain, est très chargée. Ceci était particulièrement vrai pour les marchands qui devaient terminer leurs comptes de l'année. Rapides à préparer, les nouilles *soba* constituaient le plat idéal pour ce jour affairé ; elles sont devenues aujourd'hui une tradition nationale.

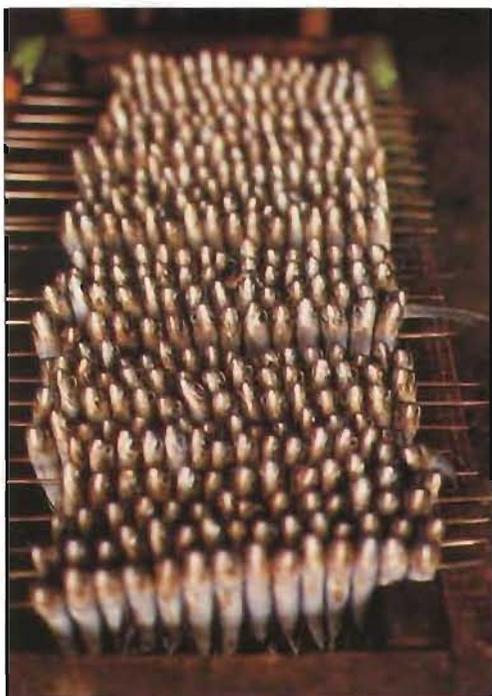
## CHOISIR LES ALIMENTS

Chaque saison offre son lot de produits spécifiques et d'espèces de poissons provenant des mers environnantes. Le Japon s'étend sur seize degrés de latitude, depuis le nord, longeant la Russie et la Corée, jusqu'à l'océan Pacifique, à l'autre extrémité, avec des productions locales très diversifiées d'une région à l'autre. Le pays est constitué de vastes chaînes de montagne qui couvrent 70 à 80 % du territoire. La production agricole varie, en conséquence, selon les saisons, les régions et l'altitude.

L'affrontement entre courants chauds et froids rend les mers autour du Japon particulièrement poissonneuses, parmi les plus riches du monde, avec une énorme diversité de poissons et de coquillages. Le pays en consomme trois mille sortes par jour, sans compter les variétés locales.

La cuisine japonaise est très marquée par les saisons. Il existe même un terme pour désigner les produits de saison : *shun*. Ce concept est très présent à l'esprit des Japonais qui, chaque fois qu'ils cuisinent ou prennent leurs repas, s'assurent que tout est bien *shun*.

**ci-dessous :** Les *mezashi* (brochettes de sardines semi-séchées) constituent un en-cas quotidien très apprécié dans tout le Japon.



**ci-dessus :** Produits frais et séchés sur un marché à Tōkyō.

### PRODUITS ET PLATS SAISONNIERS

La richesse de la mer et la variété des produits locaux ont, sans aucun doute, contribué au développement d'une cuisine riche en spécialités régionales. Les exemples suivants de poissons, de légumes et de plats de saison illustrent cette diversité.

#### Printemps

Les légumes tels les petits pois, les fèves et les haricots mange-tout sont tendres et croquants au début du printemps. Les pousses de bambou cuites avec du riz sont l'une des spécialités de la saison. Avec les nouvelles pousses de gingembre, on fait des bâtonnets vinaigrés qui accompagnent le poisson grillé et des tranches pour les sushis. C'est aussi le moment du ramassage des palourdes sur les plages et de la pêche à la truite *masu* dans les rivières. Les fraises sont également savoureuses à cette époque.

#### Été

Au début du mois de mai, le nouveau *katsuo* (bonite) arrive sur les marchés. Le *katsuo no tataki* (sashimi de *katsuo* débité en fines lamelles avec des herbes et des épices) est un plat très apprécié à cette époque de l'année. D'autres poissons comme le *aji* (sorte de maquereau), le *kajiki* (espadon),

le *suzuki* (bar) et le *maguro* (espèce de thon avec de grands yeux) sont tous *shun* et particulièrement prisés sous forme de sashimi (poisson cru finement coupé).

Les nouveaux *eda-name* (petits pois mange-tout) sont légèrement bouillis, puis servis avec de la bière fraîche pendant les chaleurs estivales. Les *ume* (abricots verts) apparaissent au début de juin, un mois traditionnel pour le *tsukemono* (conserves au vinaigre) dans le calendrier culinaire. *Rakkyo* (bulbe local), *umeboshi* (*ume* séchés et salés) et *umeshu* (liqueur d'*ume*) sont préparés pour l'année ou, dans le cas du *umeshu*, afin d'être consommé l'été suivant.

#### Automne

Au Japon, l'automne ne se passe jamais sans avoir dégusté du *samma* grillé (genre d'orphie) ou au moins avoir senti son arôme se dégager de chez un voisin qui en prépare. Le saumon, le maquereau et la daurade sont aussi *shun*; le saumon est salé, alors que les autres poissons sont dégustés crus.

Les aubergines sont tellement appréciées par les Japonais qu'un proverbe affirme que les belles-mères les cachent à leurs brus! Le roi des champignons, le *matsutake*, domine la saison; il est cuit avec du riz ou seul à la vapeur. L'automne est aussi la saison des fruits : le kaki, en particulier, arrive en abondance.

## Hiver

Le plus connu des poissons d'hiver est le *fugu*. Il est si notoirement vénéneux qu'il faut une licence spéciale pour pouvoir le préparer. *Fugu-shiri* (ragoût de *fugu*) et *anko-nabe* (ragoût de lotte) sont des plats de saison.

Le *shungiku* (sorte de chrysanthème), *shun* à cette époque, est un bon accompagnement pour les ragoûts. Les *kakusai* et *daikon* sont deux légumes très répandus et c'est en hiver qu'ils sont les meilleurs ; on en prépare alors des conserves au vinaigre pour les mois à venir. Les agrumes, tels le *mikan* et le *yuzu*, sont abondants ; le *yuzu* est même utilisé pour le bain (coupé en deux et ajouté à l'eau chaude – mais il en faut beaucoup).

La pêche au *wakasagi* (éperlan japonais), sur les lacs couverts de glace, est le passe-temps hivernal favori des pêcheurs à la ligne.

## PRODUITS ET PLATS RÉGIONAUX

Depuis l'île d'Hokkaidō à celle de Kyūshū à l'extrême sud, il existe une grande variété de produits et de plats régionaux. Où qu'il se rende, le Japonais amateur de bonne chère pose inévitablement ces deux questions : « Quelle est la spécialité locale ? » et

**ci-dessous :** Les Japonais consomment quotidiennement près de trois mille variétés de poissons et de coquillages différentes. Le marché aux poissons de Tōkyō est l'un des plus importants au monde.



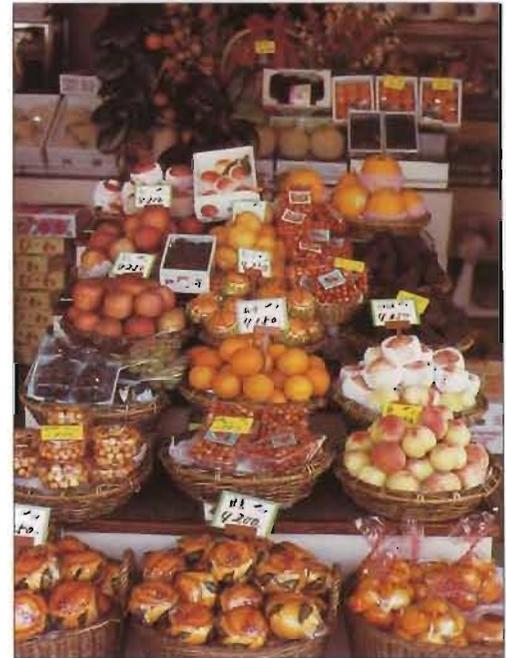
« Qu'est-ce qui est *shun* ? » Les restaurants locaux sont les meilleurs endroits pour goûter la cuisine régionale, même si celle-ci est bien représentée à Tōkyō et à Ōsaka. Les régions sont si désireuses d'assurer la promotion de leurs spécialités qu'elles confectionnent, avec des produits locaux, des versions de *bentō* (boîtes-repas), vendus sur les quais des gares des grandes lignes ; on les appelle *ekiben* (*bentō* de gare). Quelques-uns de ces plats sont décrits ci-dessous comme exemples de cuisine régionale.

### L'île d'Hokkaidō

Une grande partie des produits de la mer vient de cette île : crabes, huîtres, encornets, harengs, cabillaud et *kombu* (algues). L'île d'Hokkaidō est aussi la seule région du Japon où l'on élève des moutons : le *ghengis-khanabe* (barbecue d'agneau) est typiquement local. Les nouilles – *miso-ramen* (nouilles ramen dans une soupe au *miso*) en particulier – sont originaires de Sapporo, la capitale de l'île. À la gare d'Oshamanbe, l'*ekiben* comprend du *kani-meshi* (riz au crabe) ; à Asahikawa, c'est du *ezo-wappa* (assortiment de spécialités d'Hokkaidō avec du riz) ; et à Mori, le *ika-meshi* (riz au calamar) est le plat le plus courant.

### Le nord de l'île d'Honshū

Au nord-ouest de la ville d'Akita, à Toyama, en passant par Niigata, se trouve la précieuse « ceinture de riz », qui produit les



**ci-dessus :** Étal de fruits à Tōkyō.

meilleurs sakés. La production régionale comprend aussi diverses variétés de *sansai* (légume de montagne) et le champignon *maitake*. Le *shottsuru*, spécialité hivernale d'Akita, est un ragoût de *hata hata*, un poisson local, alors que le *wanko-soba* (nouilles de sarrasin servies en nids) est la spécialité de Morioka. À Sendai, on trouve des plats typiques à base de poisson tel le *sasa kamaboko* (pain de poisson broyé, enveloppé dans des feuilles de bambou). Non loin de là, Mito est connue pour sa production de *natto* (fèves de soja fermentées).

On trouve dans les gares des *ekiben* régionaux. À Akita, du *maitake-wappa* (champignon *maitake* avec du riz *komachi*) ; à Morioka, du *sansai-kurimeshi* (légumes de montagne, noix et riz) ; à Niigata, du *gyu-meshi* (riz au bœuf) ; et à Sendai du *sake harako-meshi* (caviar de saumon et riz).

### Tōkyō et la région centrale

La capitale du Japon et sa région, le Kantō, n'ont presque plus de production agricole, mais constituent un centre gastronomique pour les cuisines régionales. C'est là que se trouvent les meilleurs restaurants et pas seulement ceux de cuisine japonaise. Le style culinaire de Tōkyō utilise plus les condiments et les *shoyu* que celui d'Ōsaka. Le *nigiri-zushi* (doigt de riz avec une fine lamelle de poisson) est une spécialité locale.



Le Shinshu, la région centrale montagneuse, est connu pour ses *soba* (nouilles), son *wasabi* (sorte de radis), ses raisins et ses vins, aussi bien que pour ses anguilles du lac Suwa.

Le Shizuoka, la région côtière qui fait face à l'océan Pacifique, produit du thé et des *satsuma* (mandarines). À Yokokawa, le *kama-meshi* (sept ingrédients locaux sur un lit de riz au thé) est le plus connu des *ekiben*; c'est lui en effet qui est à l'origine du phénomène, il y a une cinquantaine d'années.

### Le Kansai et l'Ouest

Le Kansai, qui comprend Ōsaka et Kyōto, est une région importante en matière culinaire. La vieille capitale Kyōto est le berceau de la cuisine japonaise et Ōsaka est devenue aujourd'hui le cœur de la gastronomie.

Les nouilles *udon* sont la spécialité locale et le *udon-suki* (*shabu shabu*, c'est-à-dire ragoût de bœuf et de légumes, avec des *udon*) un plat réputé. À Kyōto, on trouve de nombreux *ryotei* (auberges à l'ancienne), situés le plus souvent dans des endroits paisibles et retirés. Le *yuba* (peau de lait de soja séchée) y est toujours préparé à la main. Le Kansai produit également le meilleur *wa-gyu* (bœuf massé à la bière), connu aussi sous les noms de bœuf de Kōbe ou de Matsuzaka. On peut y déguster d'autres plats comme le *sukiyaki* (bœuf et

**ci-dessus :** Les champignons abondent au Japon et constituent une part essentielle de l'alimentation quotidienne.

légumes cuits dans une sauce de soja douce), des *shabu shabu* et des steaks.

Dans les gares du Kansai, on peut se procurer un *sukiyaki ekiben* qui comprend un dispositif pour réchauffer automatiquement le plat de bœuf de Kōbe qu'il contient.

À Nagoya, la troisième ville du Japon derrière Tōkyō et Ōsaka, on fabrique du

*hatcho-miso* (*miso* noir) et des *kishimen* (nouilles en ruban).

La péninsule de Kii, au sud d'Ōsaka, produit du thé et des *mikan* ou *satsuma* (mandarines). Il y a, dans cette région, de bons endroits où l'on peut déguster des *somen* (nouilles très fines). Dans les gares, les deux *ekiben* les plus anciens et les plus appréciés proviennent de Toyama – *masuzushi* (sushi à la truite) – et de Shingu – *mehari-zushi* (sushi enveloppé de feuilles de moutarde au vinaigre).

### Les îles de Shikoku et de Kyūshū

Le poisson et les coquillages sont abondants toute l'année dans ces deux îles méridionales. Le *tosa-no tatak*i, un sashimi de *katsuo* (bonite) légèrement saisi, est la grande spécialité de Shikoku. Différents types d'agrumes sont produits sur ces îles. Par ailleurs, Kyūshū est le producteur de shiitake (champignons) le plus important du Japon. Dans les gares, on trouve les meilleurs *ekiben* locaux : le *kashiwa-meshi* (riz au poulet) à la gare d'Hakata ; le *ko-dai* (sushi de petite daurade) à Tokushima ; l'*anago-neshi* (riz au congre) à Takamatsu ; et le *tonkotsu bentō* (porc noir mijoté avec du riz) à Nishi Kagoshima.

**ci-dessous :** Scène de marché typique, rue Ameyokocho, dans le quartier d'Ueno, à Tōkyō.



## CUISINER ET MANGER

La philosophie de la cuisine japonaise consiste à servir des aliments ayant conservé au maximum leur saveur naturelle. C'est pourquoi il est si important de choisir les produits à leur meilleure période, frais et de saison. S'ils doivent être cuits, ce sera pendant le minimum de temps. Les cuisiniers japonais pensent, en effet, que les légumes sont meilleurs crus ou très peu cuits, pour conserver tout leur croquant. Par ailleurs, ils les salent légèrement pour les faire dégorger.

### MÉTHODES DE PRÉPARATION ET DE CUISSON

La préparation est l'aspect le plus important de la cuisine japonaise. Les Japonais se servant de *hashi* (baguettes) comme tout couvert, les aliments doivent être coupés en morceaux de la taille d'une bouchée. Les légumes, de différentes formes et consistances, sont à peine cuits pour leur donner une douceur croquante qui les rendra attrayants et appétissants. Le poisson frais est presque toujours débité en filets et dégusté cru en sashimi. La viande est aussi, la plupart du temps, coupée en fines lamelles, ou encore hachée.

**ci-dessous :** *Le quartier de Ginza – la partie la plus moderne et la plus commerçante de Tōkyō – offre un très large choix de restaurants.*



La cuisson des aliments se fait à l'eau, à la vapeur, au grill ou en friture. Rôtir n'est pas un mode de cuisson employé dans la tradition japonaise.

De nombreux légumes et poissons doivent être grillés directement sur la fonte mais, de nos jours, on lui préfère la cuisson à la poêle qui fait moins de fumée. La cuisine japonaise utilise aussi les marinades et les saumures.

**ci-dessus :** *Devanture d'un restaurant de fondue, situé non loin du stade de sumō, à Tōkyō.*

### LES REPAS TYPES

Le petit déjeuner traditionnel japonais est un repas substantiel. Il comprend un bol de riz chaud fraîchement cuit, de la soupe au *miso*, une omelette épaisse en rouleau et des petits poissons grillés. Toutefois, aujourd'hui, les gens actifs, en particulier les jeunes, préfèrent les petits déjeuners à l'occidentale avec des aliments tout prêts comme le pain, le jambon, le fromage, la salade et des fruits, accompagnés de thé ou de café.

Pour le déjeuner, les nouilles – *soba* (au sarrasin), *udon* (à la farine de blé) et *ramen* (aux œufs) – sont très prisées, que ce soit à la maison ou au restaurant. En plat unique, on mangera un bol de riz avec des côtes de porc, un curry ou un *bentō* (boîte-repas). On dit que la moitié de la population du Japon mange à l'extérieur une fois par jour. Le déjeuner est le repas que les Japonais prennent au restaurant au détriment du *bentō*, qui est plutôt réservé maintenant aux enfants allant à l'école.

Le dîner à la maison est un moment de détente : chaque membre de la famille a un bol de riz et de la soupe au *miso*, avec généralement un plat principal de poisson





ou de viande. Deux ou trois autres plats, où chacun peut se servir des légumes blanchis, des poissons marinés et des pickles, sont placés au centre de la table. Des fruits et du thé vert sont toujours servis en fin de repas.

#### **MENUS DE RÉCEPTION**

Un banquet officiel japonais commence avec des hors-d'œuvre, une soupe claire et des sashimis (fines tranches de poisson cru), suivis d'un plat grillé, un plat cuit à la vapeur, un plat mijoté et, enfin, un plat frit, accompagnés de salade. Le repas se termine par du riz et une soupe au *miso* avec des pâtes et des pickles. Tous les plats sont servis individuellement sur un plateau.

Il n'y a pas un grand choix de desserts dans la cuisine japonaise, probablement parce que le sucre est déjà largement

**à gauche :** *Pour le dîner, la famille se rassemble souvent autour du kotashu (table chauffante).*

**ci-dessous :** *Repas dans un ryotei (auberge à l'ancienne). Chaque plat est servi sur un plateau individuel à pieds.*

#### **L'étiquette**

C'est une coutume japonaise de tenir sa tasse ou son verre lorsqu'on vous sert à boire. La même paire de *hashi* (baguettes) sert à tout le repas. Quand on ne s'en sert pas, les baguettes reposent sur un porte-*hashi*, près de vous, parallèles au bord de la table. Ne les plantez jamais à la verticale dans le riz car les Japonais sont très superstitieux ; cela leur rappelle les bâtons d'encens plantés dans les cendres d'un défunt. Ne vous passez jamais de nourriture d'une paire de *hashi* à une autre ; c'est de cette façon, qu'aux funérailles, les proches du défunt prennent les ossements dans les cendres et se les présentent mutuellement.



employé en cuisine. Par ailleurs, la grande quantité de plats présentés au cours du repas laisse peu de place aux sucreries. Les *wagashi* (gâteaux de riz), qui sont dégustés à l'heure du thé avec du thé vert, sont trop sucrés et trop lourds pour être servis en fin de repas. Celui-ci se termine en général par des fruits frais accompagnés de thé. Du saké chaud est servi pendant tout le repas jusqu'à ce que le riz arrive.

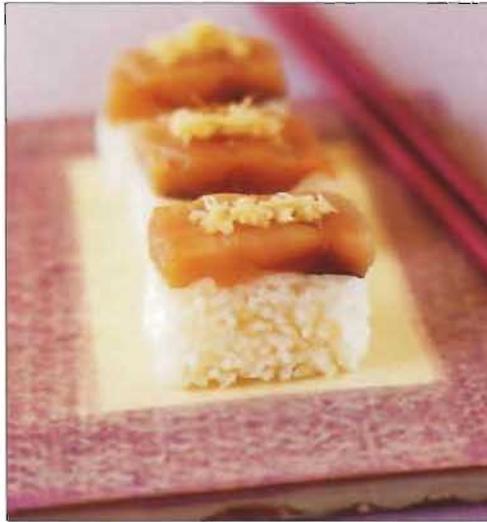
À la maison, un dîner traditionnel plus simple comprendra des bols individuels de soupe et de riz avec trois plats principaux, chacun cuit d'une façon différente : par exemple, des sashimis, un plat mijoté et un plat grillé. Tous sont placés au centre de la table, la famille se servant sur des assiettes individuelles.

Pour un dîner entre amis, le menu habituel est constitué d'un plateau de hors-d'œuvre qui accompagne les boissons (quand un toast doit être porté), suivi d'une entrée, puis du plat principal et, enfin, des bols de riz et de soupe avec des pickles. Le saké et le vin ne sont plus servis dès que le riz est sur la table. Des fruits et du thé vert terminent le repas.

### LES BOISSONS

En Occident, les amateurs de gastronomie japonaise sont à la recherche des vins qui l'accompagneraient le mieux ; certains experts disent que le champagne est le plus approprié. En réalité, rien n'égale la saveur délicate et moelleuse du saké, qui n'altère pas la nature subtile de la cuisine japonaise. De plus, alors que le vin peut avoir été conçu pour accompagner les plats, il en est à l'inverse pour le saké. Il n'est pas exagéré de dire que la cuisine japonaise s'est développée avec ce breuvage sacré, et même peut-être pour lui donner tout son caractère.

Les Japonais consomment plus de bière que de toute autre boisson et débudent souvent un repas avec un verre de bière glacée. Celui-ci est habituellement suivi de saké, que l'on boit frais en été ou chaud en hiver. Le *shoshu* – boisson également à base de riz, qui peut remplacer le saké – est très alcoolisé. On le boit habituellement dilué dans de l'eau chaude additionnée d'*umeboshi* (abricots verts séchés et salés).



à gauche : Saba-zushi (*sushis pressés de maquereau*).

### IDÉES DE MENUS

Voici quelques exemples de menus traditionnels de saison.

#### Printemps

*Oshi-zushi*, sushi pressé de saumon fumé  
*Wakatake-ni*, jeunes pousses de bambou blanchies dans un bouillon de poisson (*dashi*)

Bœuf *teriyaki* (sauce à base de soja) avec des brocolis

*Iridori*, légumes blanchis avec du poulet  
Riz cuit avec des petits pois et de la soupe au *miso*, accompagné de palourdes et de ciboules (oignons de printemps)

Fruits assortis et thé vert

#### Été

*Eda-name*, petits pois mange-tout au sel  
*Katsuo no tataki*, fines tranches de bonite saisies avec des herbes et des épices  
Poulet *yuan* avec des haricots verts  
Riz bouilli avec de la sauce et soupe au *miso* avec du *wakame* (algue) et du tofu  
Salade de fruits avec des dés de *kanten* (*agar-agar*) et du *mugicha* (infusion d'orge grillée) glacé

#### Automne

*Yakitori* (poulet grillé)  
Aubergines grillées avec de la *tempura* au *miso*  
Riz bouilli et soupe claire avec des *matsutake* (champignons) et des *somen* (nouilles très fines)  
Kakis et thé vert

à droite : Yakitori (*poulet grillé*).

### Hiver

*Shungiku goma-aé*, feuilles de chrysanthèmes comestibles avec un assaisonnement au sésame

*Saba no tatsuta-agé*, filets de maquereau marinés frits

*Sukiyaki*, très fines tranches de bœuf avec légumes assortis

Riz bouilli

*Yokan*, gâteau à la pâte d'*azuki* (haricots doux) et thé vert

### REPAS DE SUSHIS

Voici deux repas de sushis, faciles et amusants à préparer et à déguster à la maison.

#### Repas de sushis n° 1

*Yakitori* (poulet grillé)

Salade assaisonnée à la japonaise

Assortiment de sushis – *saba-zushi* (sushis pressés de maquereau) et *nori-maki* (sushis à la feuille d'algue *nori*)

Fruits et thé vert

#### Repas de sushis n° 2

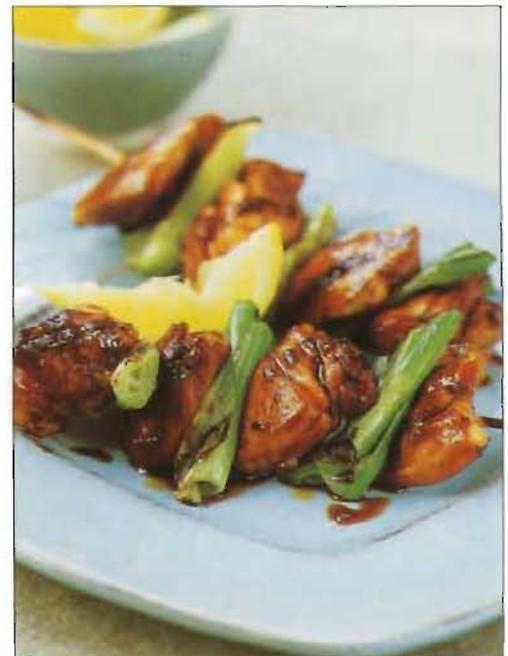
*Tsukune*, brochettes constituées de boulettes de poulet haché

*Kabocha*, courge cambodgienne à la vapeur

*Temaki-zushi*, sushis roulés à la main

Assortiment de pickles

Fruits et thé vert



## ÉQUIPEMENT ET USTENSILES

La phase la plus importante de la cuisine japonaise réside dans la préparation, et plus particulièrement dans la découpe. C'est pourquoi les cuisines japonaises sont équipées d'une batterie d'ustensiles soigneusement choisis pour pouvoir préparer les ingrédients de façon efficace aussi bien qu'esthétique. Pour conserver la douceur du contact et absorber l'humidité excédentaire, les matériaux naturels tels que le bois, le bambou, la faïence et le grès sont préférés au plastique ou à l'acier inoxydable.

Si votre cuisine est équipée comme il convient, avec la batterie de base habituelle, dont un assortiment de couteaux bien aiguisés et une planche à découper, vous pouvez vous lancer dans la cuisine japonaise sans rien y ajouter. Cependant, quelques ustensiles traditionnels, telle une râpe, seront très utiles. La plupart des instruments décrits dans cet ouvrage sont disponibles dans les coutelleries ou dans les boutiques spécialisées en produits japonais.

### LES COUTEAUX

Pour les Japonais, les couteaux sont le cœur et l'âme du cuisinier. Les chefs professionnels ont les leurs qu'ils emportent avec eux lorsqu'ils changent d'établissement. On peut utiliser jusqu'à vingt types de couteaux différents dans une cuisine professionnelle japonaise. Ceux que l'on

trouve par ailleurs chez les particuliers ne sont pas très différents de ceux que l'on utilise en Occident, à l'exception du couteau à sashimi, dont la lame très coupante mesure 30 cm de long et 2,5 cm de large.

La plupart des couteaux japonais ne possèdent qu'un seul côté de lame aiguisé ; ils sont donc, en général, plus minces que leurs équivalents occidentaux, ce qui les rend plus efficaces aux coupes délicates. Les lames de qualité supérieure fabriquées au Japon sont faites, comme les épées, d'une seule pièce d'acier au carbone et portent le nom de leur fabricant gravé sur l'une des faces.

Les lames de couteaux de moindre qualité sont composées de deux pièces : seule la partie basse de la lame est en acier au carbone, le reste étant en acier doux. Ces couteaux demandent un soin constant car l'acier est un matériau qui rouille facilement. Dans les cuisines familiales, on trouve également souvent des couteaux en acier inoxydable.

Le jeu de couteaux de base comprend un couperet pour découper le poisson, la viande et les volailles, un couteau à sashimis pour les débiter en tranches fines, un petit couteau pour éplucher les légumes et une lame fine pour les émincer. Avant d'acheter un couteau, vérifiez bien que la lame porte une marque de fabricant : c'est un signe de qualité.

### Les types de découpe

Les aliments doivent être coupés de façon à pouvoir être saisis avec les *hashi* (baguettes). Il existe de nombreuses formes de découpe, aux noms différents. En voici quelques exemples : *sengiri* (en lanières), *wagiri* (en rondelles), *arare* (en dés), *hangetsu* (en demi-lunes), *tanzaku* (en baguettes), *sainome* (en dés), *sasagaki* (en copeaux) et *hanagiri* (en forme de fleurs). La découpe *hyoshigi* (en forme de lattes), qui



donne des morceaux rectangulaires et épais, s'emploie surtout pour les légumes très compacts.

**ci-dessous :** De bas en haut, couteau à légumes, couteau à sashimis, couperet et couteau à tout faire. Les lames de ces quatre couteaux sont faites d'une seule pièce d'acier au carbone et portent le nom de leur fabricant gravé.



### Couper les légumes à la main

Entraînez-vous à la découpe décorative avec des produits peu coûteux – des carottes, par exemple – avec lesquels vous pourrez recommencer aisément si besoin.



Débitez en rondelles une carotte à l'aide d'un couteau très bien aiguisé, puis coupez chaque rondelle en formes simples comme des fleurs.



ci-dessus : Pierre à aiguiser.

### LA PIERRE À AIGUISER

Garder ses couteaux bien aiguisés est primordial, et les chefs japonais prennent autant de soin à choisir leurs pierres à aiguiser que leurs couteaux. C'est la pierre naturelle qui a la préférence. Les professionnels aiguisent leurs couteaux en utilisant trois pierres de grains différents : gros, moyen et fin. Attention, si vous n'aiguisiez pas vos couteaux convenablement, vous pouvez facilement les abîmer ; c'est pourquoi, au Japon, beaucoup de gens font appel à des rémouleurs.

### LA PLANCHE À DÉCOUPER

Si vous réussissez à bien découper les différents ingrédients, vous êtes assuré de devenir un « chef » en cuisine japonaise et la planche devient votre « scène ». Le mot japonais pour « chef » est *itamae*, qui signifie littéralement « devant la planche », car aucun plat n'est préparé sans elle au Japon. Pour des raisons d'hygiène, le plastique est plus répandu chez les particuliers, alors que les professionnels préfèrent encore le bois, plus doux pour les couteaux et les aliments.

Les planches doivent être soigneusement lavées après chaque usage. Des aliments

différents, tels que le poisson cru et la viande, ne doivent jamais y être placés en même temps.

### LES EMPORTE-PIÈCES

Dans les restaurants japonais, les Occidentaux sont souvent surpris par la délicatesse des formes qu'ont les légumes les plus ordinaires, transformés en fleurs délicates, en feuilles dentelées ou en oiseaux. Les formes simples sont facilement obtenues à l'aide d'emporte-pièces, mais de nombreux chefs japonais préfèrent la découpe à la main, celle-ci constituant une partie importante de leur formation. Les légumes longs et durs comme la carotte et le *daikon* (gros radis blanc) sont d'abord coupés en morceaux, puis en rondelles. Réaliser une découpe à la main artistique nécessite de l'expérience ; les emporte-pièces sont une façon plus simple et plus rapide d'ajouter cette touche d'originalité à vos plats.

ci-dessous : Pour des raisons d'hygiène, les planches à découper en bois sont de plus en plus délaissées au profit de modèles en plastique.



ci-dessus : Faciles et rapides à utiliser, les emporte-pièces existent en différentes tailles.





### LA RÂPE

Si vous ne deviez acheter qu'un seul ustensile japonais, ce serait certainement le *oro-shi-gane* ou *daikon-oroshi* (râpe à *daikon* à fines dents). Il en existe plusieurs modèles en matières variées, tels l'aluminium et la porcelaine, mais tous sont des objets plats munis de pointes.

Le plus pratique et le moins cher est en aluminium et a une base incurvée au pied de chaque pointe pour recueillir le jus qui sort au grattage. On emploie aussi bien la pulpe que le jus des légumes râpés, tels le *daikon* (gros radis blanc) ou la racine fraîche de gingembre – pour cette dernière, la râpe en aluminium est plus efficace.



**ci-dessus :** Râpes en porcelaine et en aluminium.

Beaucoup de râpes disposent d'une partie où les pointes sont plus fines, permettant de râper des ingrédients comme l'ail et le *wasabi* frais (racine ressemblant au raifort). Il existe même une râpe en peau de requin, conçue spécialement pour le *wasabi*, mais elle n'est destinée qu'à la cuisine professionnelle.

### LE « RABOT » À KATSUO-BUSHI

Le *katsuo-bushi* (la bonite séchée), est l'un des ingrédients les plus courants de la cuisine japonaise. Ses copeaux sont le principal élément pour préparer le bouillon *dashi*. Le bruit produit par les femmes débitant des copeaux de *katsuo-bushi* accueillait traditionnellement, le matin, les familles japonaises.

Aujourd'hui, des copeaux sous cellophane sont couramment utilisés. Cependant, les personnes âgées préfèrent les copeaux fraîchement coupés qu'ils trouvent bien plus savoureux, que ce soit pour confectionner le *dashi* ou décorer un plat de légumes.

**ci-dessus :** Ce type de fouet sert à battre le thé lors de la préparation du chanoyu (cérémonie du thé).

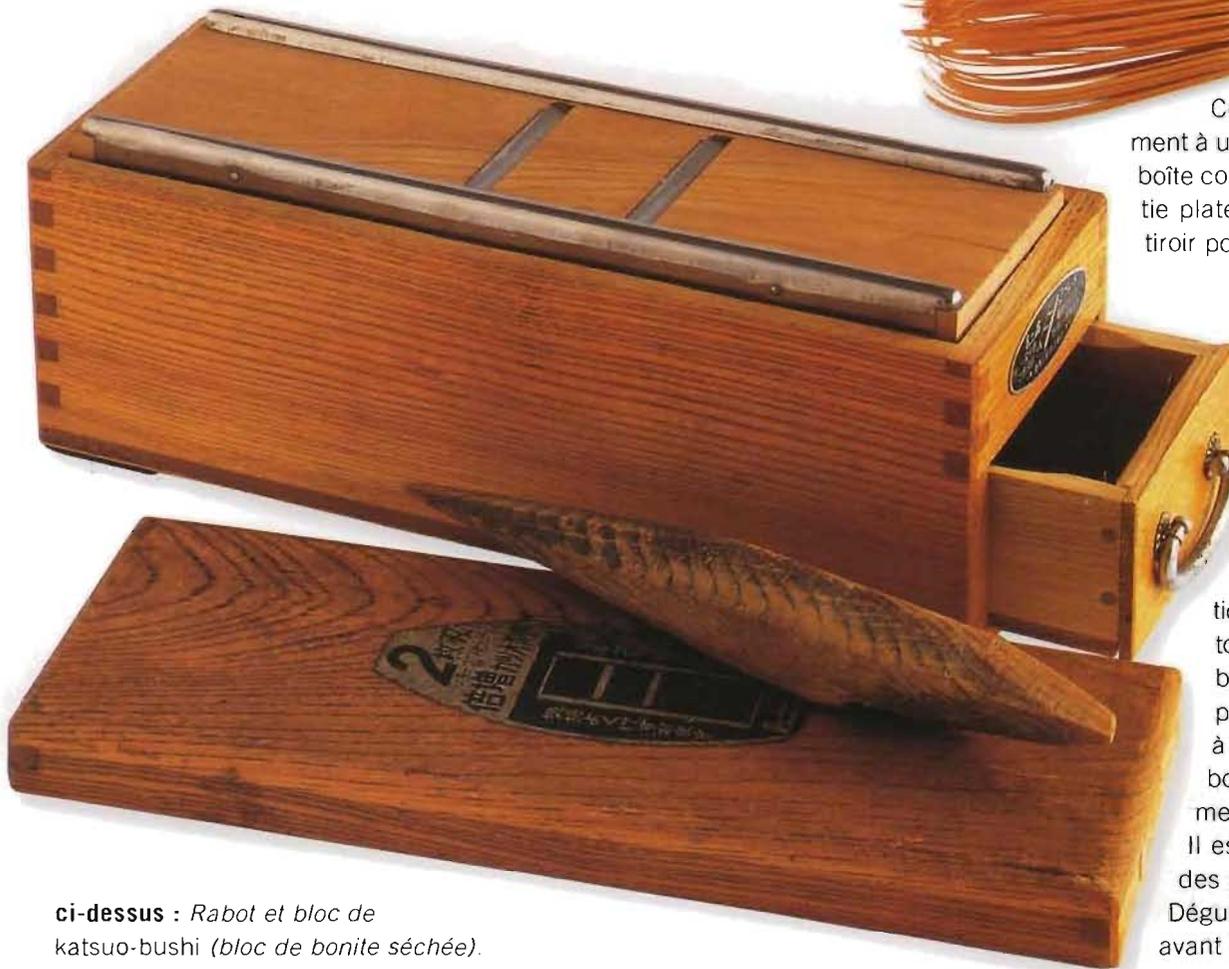


Cet ustensile ressemble véritablement à un rabot : il présente la forme d'une boîte comprenant, sur le dessus, une partie plate où sont situées les lames et un tiroir pour recueillir les copeaux.

### LE FOUET EN BAMBOU

Lors de la préparation pour la cérémonie du thé, le *matcha* (thé en poudre d'un vert lumineux) est battu avec ce genre d'ustensile au lieu d'être infusé dans une théière.

Le thé est préparé devant les invités selon un cérémonial traditionnel. Les extrémités du fouet sont tout d'abord trempées dans l'eau bouillante pour ne pas être tachées par le thé. Un peu d'eau est ajouté à une faible quantité de thé dans un bol, puis le liquide est vigoureusement fouetté jusqu'à ce qu'il écume. Il est ensuite servi rapidement dans des bols car il ne doit pas attendre. Dégustez des *wagashi* (gâteaux de riz) avant de le boire.



**ci-dessus :** Rabot et bloc de *katsuo-bushi* (bloc de bonite séchée).

à droite : Les brochettes en métal ou en bambou existent en diverses longueurs.



à gauche : Hashi (baguettes) de cuisine. La paire de droite présente des rainures pour manipuler plus facilement des ingrédients glissants comme les nouilles.

### LES MORTIERS ET PILONS

Les *suribachi* et *surikogi* (mortiers et pilons) broient plus finement que leurs homologues occidentaux. Le *suribachi*, qui a la forme d'un grand bol, est fait en terre cuite avec des arêtes très aiguës sur sa surface intérieure pour que des aliments aussi variés que le sésame, la viande émincée ou les crevettes soient transformés en pâte. Un mixer est sûrement plus pratique pour les grosses pièces, mais pour des ingrédients aussi fins que le sésame, les *suribachi* et *surikogi* restent ce qu'il y a de mieux.

### LES HASHI DE CUISINE

Une fois leur maniement parfaitement maîtrisé, les *hashi* (baguettes) deviennent des instruments indispensables en cuisine et à table. Pour battre les œufs comme pour retourner des petits morceaux de viande ou de poisson, une paire de *hashi* se révèle très vite plus pratique qu'une fourchette. Il existe des baguettes de cuisine de différentes longueurs, de 25 cm à plus de 35 cm ;

elles sont en général attachées par un lien pour empêcher qu'elles ne se dépareillent. Les plus longues sont utilisées pour la friture, évitant ainsi au cuisinier d'exposer ses mains aux éclaboussures d'huile bouillante. Les *hashi* sont aussi très élégantes à table. Il en existe de nombreux modèles, adaptés à chaque circonstance.

### LE GRIL MÉTALLIQUE

La cuisine japonaise s'est développée en utilisant le bois et le charbon de bois comme combustibles. Ainsi, griller au-dessus d'un feu – bois, charbon de bois et maintenant souvent gaz – est la méthode de cuisson la plus courante. Le gril circulaire simple, appelé *yakiama*, est placé sur le feu, avec du poisson, de la viande, des légumes et même du tofu. C'est un ustensile indispensable pour la cuisine de tous

les jours, mais le gril du four occidental fait aussi l'affaire.

### LES BROCHETTES

En bois ou en métal, les brochettes permettent de griller les aliments plus facilement et les empêchent de se briser lorsqu'on les retourne. On les utilise aussi pour tester la cuisson. Elles existent en différentes tailles ; les plus grandes en métal peuvent être employées, par exemple, pour embrocher un poisson entier de façon à lui donner un aspect vivant après cuisson.

Lorsque les aliments sont servis en brochette, comme le *yakitori* (poulet grillé) ou le *dengaku* (tofu grillé), on utilise plutôt du bambou parce qu'il présente un bel aspect naturel et qu'il est plus facile à tenir que le métal. Pour les aliments moelleux comme le tofu, les brochettes courtes et plates en bambou sont préférables, car elles évitent tout glissement pendant la cuisson.



à droite : *Suribachi* (mortier en terre cuite) et *surikogi* (pilon en bois).

### Brochettes en bambou



Pour les empêcher de brûler, faites-les tremper pendant 30 minutes avant de les utiliser.



### LE CUIT-VAPEUR

Les Japonais utilisent le cuit-vapeur aussi souvent que les Occidentaux emploient le four. Cet ustensile permet une cuisson douce des produits frais, sans altérer leurs valeurs nutritionnelles et sans endommager leurs formes. C'est pour cette raison que le cuit-vapeur est idéal et constitue l'un des accessoires de base de la cuisine japonaise.

Le cuit-vapeur traditionnel japonais n'est pas très différent de ceux que l'on trouve habituellement en Occident, mais il est fourni avec une base percée que l'on pose sur une poêle. Choisissez de préférence le modèle le plus grand. Bien que le four à micro-ondes se soit largement répandu depuis quelques années et qu'il se révèle extrêmement pratique pour réchauffer, en particulier, les restes de riz, le cuit-vapeur règne toujours en maître sur la cuisine japonaise. Si vous ne possédez pas de cuit-vapeur, vous pouvez en improviser un avec un wok et un trépied. Placez ce dernier dans le wok, mettez un tiers d'eau et portez à ébullition ; placez les aliments dans un bol résistant à la chaleur et disposez-le sur le trépied ; couvrez d'un grand couvercle hémisphérique et cuisez à point. Le couscoussier est aussi un excellent cuit-vapeur.

### LA PASSOIRE

La passoire japonaise, ou *zaru*, en bambou ou en acier inoxydable, est aussi un ustensile qui fait petit à petit son chemin dans les cuisines occidentales. Très efficace, elle peut servir à passer du riz ou des nouilles très fines. Les *zaru* présentent de nombreuses formes et tailles, convenant à leurs différents usages. Les modèles plats, par exemple, sont utilisés pour égoutter et laisser refroidir des aliments, en particulier les légumes, après cuisson. Il va sans dire que les *zaru* doivent être soigneusement lavés après usage et parfaitement séchés avant d'être rangés.

**à droite :** Les *zaru* (passoires) en bambou peuvent être utilisés pour égoutter de nombreux aliments de petite taille tels que les nouilles ou les légumes, mais les grands modèles ne sont pas adaptés au riz car les grains ont tendance à se coincer dans les fentes.

**ci-dessus :** Les cuit-vapeur japonais sont généralement pourvus d'une base percée amovible.





à gauche :

Yukihiro (casserole traditionnelle) avec son couvercle en bois de diamètre légèrement inférieur pour cuire les aliments délicats comme le tofu sans les écraser.

ci-dessous : L'uragoshi (tamis en bois) est garni d'un fin treillis de poil de cheval, d'acier inoxydable ou de nylon, qui permet de tamiser la farine et de filtrer les aliments humides.



### LE TAMIS

Appelé *uragoshi*, il est composé d'un cadre circulaire en bois de 20 cm de diamètre et de 7,5 cm de haut avec, au fond, un fin treillis de crin de cheval, d'acier inoxydable ou de nylon. Il est utilisé pour tamiser la farine et filtrer des aliments humides. On le place à l'envers au-dessus d'une assiette en pressant la nourriture à travers le treillis avec une spatule en bois. Le crin de cheval pouvant se fendre quand il est trop sec, il est conseillé de le faire tremper avant utilisation, sauf si vous l'employez pour tamiser. Après usage, lavez-le soigneusement, en enlevant les petits morceaux retenus dans le treillis, séparez celui-ci du cadre et rangez-les séparément.



ci-dessus : Poêle rectangulaire à bord droit pour faire des omelettes roulées.

Les treillis en acier ou en nylon doivent être soigneusement séchés.

### LES CASSEROLES

La casserole traditionnelle, ou *yukihiro*, est faite en cuivre ou en aluminium et possède une surface finement dentelée pour répartir la chaleur et éviter une cuisson trop brutale. Pour que les aliments délicats ne soient pas brisés, on utilise un couvercle en bois d'un diamètre légèrement inférieur à celui de la casserole, qui repose sur les ingrédients en cours de cuisson. La pression délicate de ce couvercle, ainsi placé directement sur les aliments, les maintient sans les écraser.

### LA POÊLE À OMELETTE

La poêle à omelette, appelée *tamago-yakinabe*, est réservée à la cuisson des *tamagoyaki* (omelettes en rouleau). Il en existe de différentes tailles et formes (rectangulaires ou carrées) et de marques variées. Cependant, la meilleure est en cuivre, étamé à l'intérieur.

Bien que très pratique, cette poêle à bord droit peut être remplacée par une poêle ordinaire. Découpez alors le bord des œufs cuits pour donner à l'omelette une forme rectangulaire que vous roulerez.

## CUISINER LE RIZ

Le riz est l'aliment de base dans toute l'Asie, qui représente plus de la moitié de la population mondiale. Au Japon, les premières traces de sa culture remontent au 11<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ. Cette céréale étant véritablement au cœur de toute la cuisine japonaise, il ne faut pas s'étonner de trouver un certain nombre d'ustensiles spécialement conçus pour la préparer et la cuisiner.

### LE CUISEUR ÉLECTRIQUE À RIZ

Traditionnellement, le riz est cuit sur un feu de bois dans un *o'kama*, marmite en fonte à base ronde, une jupe en forme de tutu l'entourant pour concentrer la chaleur sur la base. Une fois cuit, il est transféré dans un *o'hitsu*, récipient profond en bois muni d'un couvercle, dans lequel il est présenté à table. Aujourd'hui, on utilise plutôt le cuiseur électrique qui permet de maintenir le riz à température toute la journée. Cependant, certains Japonais préfèrent encore le riz cuit sur le feu ; c'est pourquoi les fabricants s'efforcent de recréer le goût du riz cuit au feu de bois.



ci-dessus : Bac à sushis en bois.



à gauche : Shamoji (spatules) en bois brut ou laqué.

### LE PLAT À RIZ

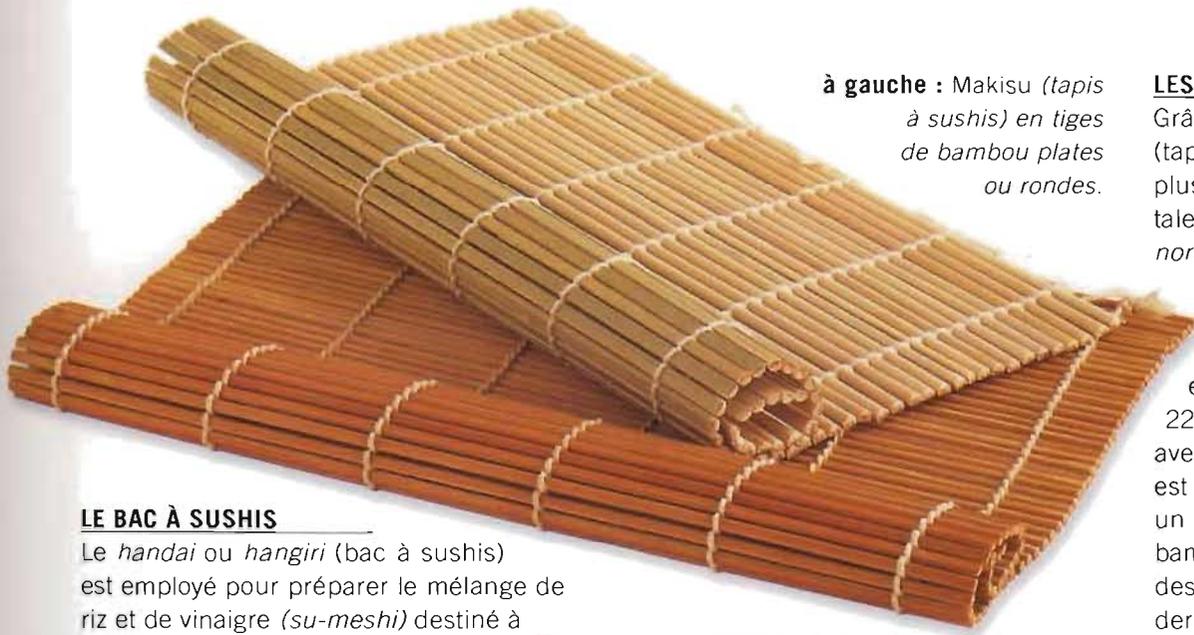
Jadis, toutes les familles japonaises possédaient un *o'hitsu*, dans lequel les restes de riz étaient conservés – le bois ne garde pas très bien la chaleur, mais il évite le dessèchement – mais, depuis l'arrivée du cuiseur électrique qui maintient le riz au chaud, ce récipient en bois est devenu un élément de décoration dans les cuisines et les salles à manger.

### LA SPATULE

La spatule en bois – *héra* ou *shamoji* –, universellement présente dans toutes les maisons, est le symbole même de la ménagère japonaise. Elle est, par exemple, brandie lors des manifestations pour protester contre l'augmentation des prix de l'alimentation. Il en existe de nombreux modèles, depuis celles en bois brut jusqu'aux *shamoji* laqués. La spatule est surtout utilisée pour aérer le riz, mais aussi pour presser les aliments à travers le tamis.

à gauche : Cuiseur électrique à riz.





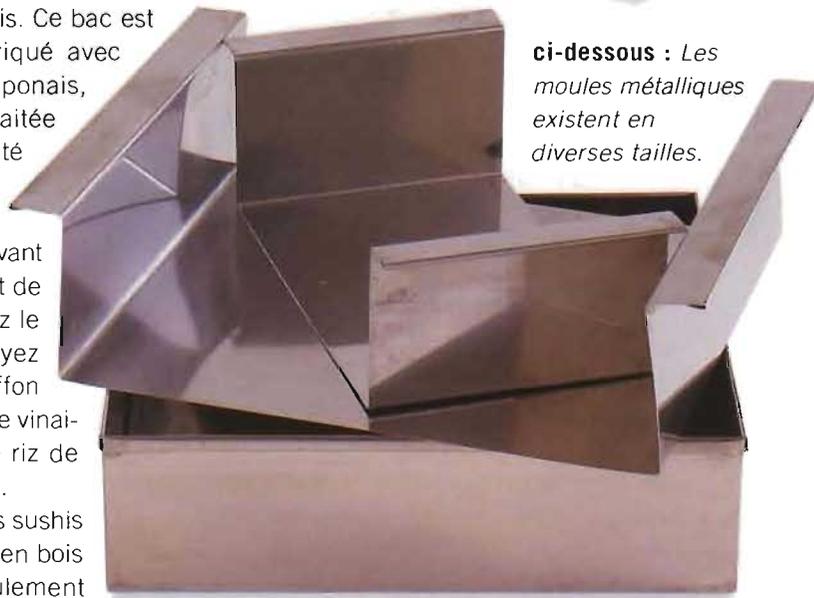
à gauche : Makisu (tapis à sushis) en tiges de bambou plates ou rondes.

### LE BAC À SUSHIS

Le *handai* ou *hangiri* (bac à sushis) est employé pour préparer le mélange de riz et de vinaigre (*su-meshi*) destiné à la confection des sushis. Ce bac est presque toujours fabriqué avec du bois de cyprès japonais, qui a la porosité souhaitée pour absorber l'humidité excédentaire.

Il est nécessaire de bien humidifier le bac avant de l'utiliser. Juste avant de travailler le riz, enlevez le surplus d'eau et essuyez le bac avec un chiffon trempé dans le mélange vinaigré pour empêcher le riz de rejeter encore de l'eau.

Si vous préparez des sushis régulièrement, ce bac en bois est très utile, non seulement pour la préparation mais aussi pour le service – une grande jatte ordinaire n'absorbera pas l'humidité aussi bien que le bois de cyprès, mais c'est un substitut acceptable pour un usage occasionnel.



ci-dessous : Les moules métalliques existent en diverses tailles.

### LES TAPIS À SUSHIS

Grâce au succès des sushis, le *makisu* (tapis en tiges de bambou) est de plus en plus présent dans les cuisines occidentales. Il est indispensable pour faire des *nori-maki* (sushis roulés dans une feuille d'algue *nori*), mais peut aussi être utilisé à d'autres fins : presser la salade pour en extraire l'eau par exemple. Il existe deux types de *makisu* : l'un, de 22 cm sur 20 cm, fait de tiges de bambou avec un côté brillant vert très pâle et plat, est destiné à rouler les sushis ; l'autre, un peu plus grand, constitué de tiges de bambou triangulaires ou rondes, permet de dessiner des motifs sur les rouleaux. Ce dernier sert aussi à rouler les *tamagoyaki* (omelettes en rouleau).

### LES MOULES EN BOIS

Les moules rectangulaires en bois sont destinés à la préparation des *oshi-zushi* (sushis pressés). Comme pour le bac à sushis, il est nécessaire d'humidifier les moules avant de les remplir de poisson et de *su-meshi* (mélange de riz et de vinaigre). Posez le couvercle et pressez fortement, ou placez un poids dessus. Les autres moules sont aussi utilisés pour mettre en forme le riz cuit et préparer des canapés pour l'apéritif ou pour les enfants.

### LES MOULES MÉTALLIQUES

Ces moules à deux niveaux sont très utiles pour mettre en forme les mousses, le tofu ou des préparations à base d'*agar-agar*.

ci-dessous, à gauche : moules à sushis en bois pour donner forme au riz et faire des canapés individuels.

ci-dessous : moule rectangulaire pour préparer des *oshi-zushi* (sushis pressés).



## CUISINER À TABLE

Il est très facile et agréable de cuisiner à table : cela permet d'apprécier les aliments frais dès qu'ils sont cuits. Il existe un ustensile propre à chacune des nombreuses préparations japonaises que l'on peut réaliser à table mais, pour la plupart des plats, seuls un réchaud portatif et une marmite en faïence réfractaire sont vraiment indispensables. On trouvera ci-dessous quelques-uns de ces ustensiles.

### LA MARMITE EN FAÏENCE

La plupart des foyers japonais disposent, pour cuisiner à table, d'un petit meuble comprenant un réchaud électrique ou à gaz encastré au centre. Une marmite en faïence réfractaire, qui chauffe lentement et retient bien la chaleur, est idéale pour cuire les soupes, les fondues et les ragoûts comme le *shabu shabu*, l'*oden*, le *sukiyaki* ou le *yodofu*, plats favoris de l'hiver. On peut aussi se servir de ce récipient pour cuire les nouilles *udon*. Présentant souvent un bel aspect, ces marmites sont utilisées également pour le service. Après usage, laissez-la refroidir complètement avant de la laver. Ne mettez jamais une marmite en faïence vide sur le feu.

à droite : Marmite en faïence réfractaire.



### LA MARMITE EN FONTE

Autrefois, la seule source de chaleur, dans les maisons, était l'*hibachi* (urne à feu) ou, dans les fermes, l'*irori* (à même le sol), placé au centre de la pièce principale. Un récipient en fonte était posé dessus ou pendu au plafond, de sorte que l'eau bouillante était disponible toute la journée pour le thé, ou que les ragoûts pouvaient y cuire pendant de longues heures. Alors que les *hibachi* ou les *irori* sont maintenant très rarement utilisés, on se sert encore de la marmite en fonte, non seulement pour son élégance, mais aussi parce qu'elle convient bien à la cuisson et au service des plats mijotés, que ce soit à la maison ou au restaurant. Cette marmite est noire, avec un couvercle en bois et un manche amovible.

### LA POËLE À SUKIYAKI

Comme son nom l'indique, cet ustensile sert uniquement à préparer le *sukiyaki* à table. C'est une lourde poêle en fer avec un bord assez haut – mais une poêle normale peut aussi faire l'affaire –, dans laquelle on fait revenir le bœuf *sukiyaki*, auquel on ajoute de la sauce *shoyu* et d'autres aliments. Les convives se servent dans la poêle et y ajoutent, au fur et à mesure, les ingrédients de leur choix.

### LA MARMITE À YUDOFU

Le *yudofu* (tofu cuit) est un plat hivernal très répandu au Japon, préparé traditionnellement dans une marmite à *yudofu*, mais une casserole ordinaire ou un récipient en faïence conviennent aussi bien. Le service à *yudofu* comprend une marmite avec, à l'intérieur, un haut plat métallique à *shoyu* avec des pieds plats, une petite cuillère perforée pour le service et des bols individuels. Le plat à *shoyu* plein est placé au centre de la marmite, qui est remplie d'eau chaude (de cette façon, le *shoyu* est également chaud) ; autour, les dés de tofu sont disposés sur un lit de *kombu* (laminaires). Les invités se servent directement en ajoutant de la racine fraîche de gingembre râpée et des herbes pour aromatiser.

### LA MARMITE À SHABU SHABU

Cette marmite de style mongolien est habituellement utilisée pour cuire le *shabu shabu* (fondue au bœuf), mais un récipient en faïence convient aussi. Elle est équipée

à gauche : Poêle à *sukiyaki*.



ci-dessous : Plateau pour servir les tempura.



d'une cheminée centrale, autour de laquelle on verse le bouillon chaud. La marmite est placée sur un réchaud portatif et les convives y cuisent des morceaux de bœuf et de légumes dans le bouillon.

Le terme de *shabu shabu* est une onomatopée suggérant le clapotis de l'eau, comme lorsqu'on lave du linge à la main. Les convives prennent une fine tranche



ci-dessus : Friteuse à tempura.

de bœuf avec leurs *hashi* (baguettes) et la remuent dans le bouillon d'un mouvement régulier de va-et-vient pour éviter qu'elle soit trop cuite. Quand il ne reste plus de viande ni de légumes, du riz ou des nouilles sont ajoutés dans le bouillon et servis en fin de repas. Les meilleures marmites à *shabu shabu* et les plus chères sont en laiton.

#### LA FRITEUSE À TEMPURA

La friteuse à *tempura* est en fer épais ; elle possède deux anses et un égouttoir en demi-cercle posé sur le bord. Il en existe de différentes tailles, du modèle pour deux

au format familial, mais une grande friteuse classique peut aussi bien convenir.

Les *tempura* sont servies normalement sur des plateaux métalliques ou en bambou. Ces plateaux ne sont pas indispensables mais ils ajoutent, indéniablement, une jolie touche de couleur locale. Mettez une feuille de papier japonais avant d'y déposer les *tempura*.

#### LE GRIL ÉLECTRIQUE

Voici un équipement essentiel de la maison au Japon : il s'agit d'un gril rond ou carré, en métal antiadhésif, muni d'un bord de 5 cm de haut et fonctionnant à l'électricité. Le modèle le plus répandu est circulaire, mesure 40 cm de diamètre et est muni d'un couvercle en verre réfractaire. Placé au centre de la table, il est entouré des ingrédients préparés – légumes frais, viande, poisson et coquillages – et chacun se sert. Il permet de faire un repas familial simple, idéal pour les gens très pressés. Certains grils plus profonds peuvent même rôtir un poulet entier.

Une fois le repas terminé, ajoutez un peu d'eau pendant que le gril est encore chaud et nettoyez-le avec du papier absorbant.

#### LE RÉCHAUD À GAZ PORTATIF

Ce petit réchaud peut être utilisé pour cuisiner à table, mais aussi à l'extérieur pour faire des barbecues. Il possède un brûleur et un compartiment sur le côté pour la petite bouteille de gaz.

ci-dessus : Marmite à shabu shabu.



## LA VAISSELLE ET LES COUVERTS

La présentation et l'aspect esthétique des plats sont très importants pour les Japonais ; c'est pourquoi la vaisselle joue un rôle de tout premier ordre. Depuis des siècles, le Japon est réputé pour sa production de porcelaine fine et de splendides pièces ont été réalisées autour de la cérémonie du thé et des banquets.

La vaisselle japonaise est probablement la plus variée du monde. Même un simple dîner familial demande des bols pour le riz, pour la soupe, des assiettes et des saucières, ainsi que des plats de service et, bien sûr, des coupes à saké. La laque est largement utilisée, non seulement pour les plateaux, mais aussi pour les bols destinés à la soupe et aux aliments mijotés. La vaisselle et les ustensiles en bois sont courants, parce que ce matériau naturel s'accorde bien à la philosophie de vie japonaise.

### LA VAISSELLE EN PORCELAINE

Le Japon produit quelques-unes des plus belles porcelaines du monde, avec des noms bien connus comme Arita, Bizen, Hagi, Imari, Karatsu, Kutani, Mashiko, Mino et Seto.

Un service complet comprend des jeux de bols à riz, à soupe et à nouilles, des assiettes de différentes tailles, des plats de service, des petites jattes pour la sauce et un ensemble de plateaux laqués. Bien évidemment, la vaisselle occidentale pourra aussi être utilisée, excepté pour le riz et la soupe.

### LA VAISSELLE POUR LE KAISEKI

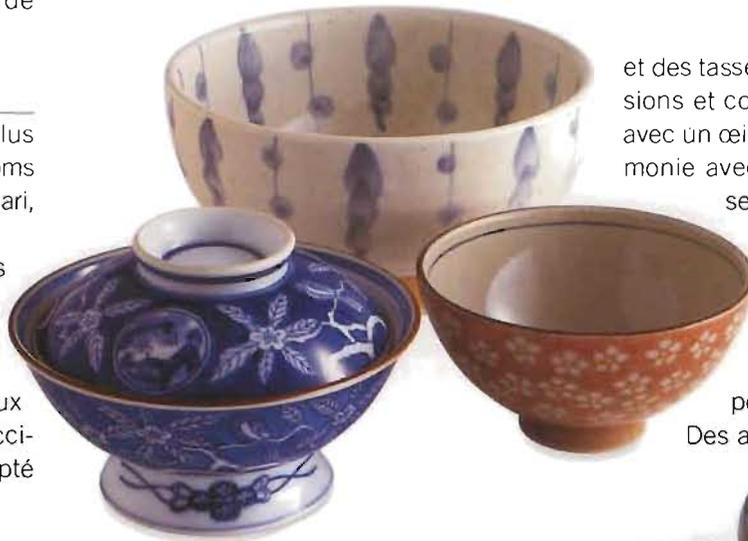
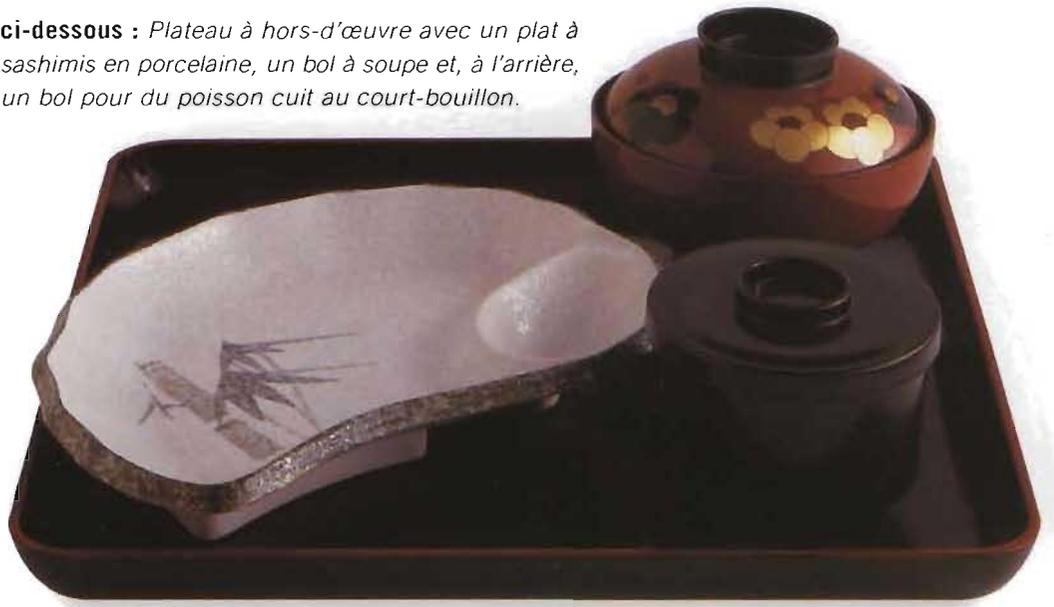
Le *kaiseki* (banquet) se compose d'une dizaine de plats, servis séparément dans des assiettes, des bols

**à droite :**

Coupes à sauce de tailles variées et assiette rectangulaire à hors-d'œuvre.



**ci-dessous :** Plateau à hors-d'œuvre avec un plat à sashimis en porcelaine, un bol à soupe et, à l'arrière, un bol pour du poisson cuit au court-bouillon.



et des tasses de différentes formes, dimensions et couleurs. La vaisselle est choisie avec un œil d'artiste afin qu'elle soit en harmonie avec les mets présentés et diffère selon la saison.

Dans l'ordre du service, la vaisselle peut comprendre un plateau à hors-d'œuvre, un petit plat à sashimis, un bol à soupe claire et un autre pour le poisson cuit au court-bouillon. Des assiettes en bambou tressé sont

**ci-dessus :** Bol avec couvercle pour du poisson cuit à la vapeur ou au court-bouillon, bol à rizet, à l'arrière, bol à nouilles.



**ci-dessus :** Service à nouilles soba comprenant des soucoupes à condiments, une petite jatte et des bols à sauce.

ensuite utilisées pour servir un plat de viande grillée, un autre de poulet frit et un autre encore de poisson cuit à la vapeur. Enfin, le riz, la soupe et les nouilles sont servis dans des bols accompagnés d'une jatte de sauce.



**ci-dessous :** Jubako carré (boîte à tiroirs) avec des hashi (baguettes) assorties et boîte bentô en laque rouge.

### LES BOÎTES BENTÔ

En Occident, le *bentô* est connu comme un plat. En réalité, le mot *bentô* signifie « plat simple » ou « plat à emporter », pour le pique-nique ou le déjeuner, et désigne une « boîte-repas » à compartiments. Il existe de nombreux types de boîtes *bentô*, depuis le *bentô* en laque jusqu'à la simple boîte en plastique. Leurs dimensions aussi sont très diverses : le *makunouchi bentô* est de la taille d'un ordinateur portable, alors que les boîtes à déjeuner pour enfants sont beaucoup plus petites. Les boîtes très sophistiquées comme le *makunouchi*, avec leurs cinq à six casiers, ne sont pas vraiment conçues pour un « plat simple ». Les boîtes *bentô* ordinaires comprennent deux récipients : l'un compartimenté pour le poisson, la viande et les légumes, l'autre, situé en dessous, pour le riz.

### LES PLATEAUX

Dans les banquets, les plateaux sont utilisés comme des sets de table. Cette manière de procéder vient de la façon dont les plats étaient servis pour la cérémonie du thé : séparément, sur des plateaux laqués à pieds, qui faisaient office de tables individuelles. De plus petits plateaux, laqués, en bois ou en bambou, sont aussi employés comme plats, sur lesquels les mets sont disposés directement ou sur du papier décoratif plié artistiquement.

**ci-dessous :** Les plateaux pour servir les nouilles *soba* sont ronds avec un couvercle ou carrés.



### LES PLATEAUX À NOUILLES SOBA

Les nouilles *soba*, que l'on trempe dans la sauce au fur et à mesure, sont servies sur un plateau constitué d'un tapis de bambou posé sur un cadre de bambou ou de bois. Les formes (carrée, rectangulaire ou circulaire) et tailles de ces plateaux sont très variées. Un service à *soba* en porcelaine comprend une jatte à sauce, cinq soucoupes à condiments et cinq petits bols à sauce.

**ci-dessous :** Plateau en bambou plat.



### LES HASHI

Par contraste avec la vaisselle très variée, les couverts japonais se limitent aux seules *hashi* (baguettes). Les *hashi*, ou plus correctement, les *ohashi*, sont plus courtes et plus délicates que leurs homologues chinoises et leurs extrémités sont en pointe. Jadis, elles étaient en ivoire, mais aujourd'hui majoritairement en bois, en laque ou en plastique. Elles sont de différentes tailles et couleurs, selon la personne à qui elles sont destinées ; ainsi, les *hashi* des hommes sont plus longues de 2 à 4 cm que celles des femmes et il en existe divers modèles pour les enfants. Chaque membre de la famille possède sa paire de *hashi* pour tous les jours et une paire, rangée dans une boîte à *hashi*, à utiliser avec le *bentō*.

On trouve maintenant des baguettes partout dans le monde, y compris des modèles en argent, dont certains ont été introduits sur le marché nippon. Cependant, il faut savoir que les Japonais n'utilisent jamais de baguettes en métal pour manger ; en effet, celles-ci sont réservées aux funérailles où elles servent à prendre les ossements du défunt dans les cendres du crématorium. Tous les matins, les Japonais déposent un bol de riz accompagné d'une très fine paire de *hashi* en métal à l'autel familial consacré aux âmes de leurs ancêtres – « celles en métal sont pour le Bouddha », dit la tradition.

**ci-dessous :** Cruchon à shoyu en porcelaine, avec sa soucoupe assortie.



**ci-dessus :** De simples *hashi* en bois dans des pochettes décoratives.



### LES WARIBASHI

Pour les invités, on utilise de simples *hashi* en bois, appelées *waribashi*, longues pièces de bois divisées au centre par un trait de scie de bas en haut. Pour s'en servir, on les sépare en brisant la partie non sciée. Il en existe aussi par paires séparées. Les *wari-bashi* se présentent dans des pochettes en papier de différentes couleurs, portant des illustrations et des textes.

Certaines pochettes sont dédiées à des repas de cérémonie. On les distingue selon la couleur de la pochette. Le rouge, ou une couleur vive similaire, sert pour les grandes occasions. S'il y a un lien avec un nœud à la pochette, ou une illustration le représentant sur le papier, elles sont destinées aux banquets de mariage.

### LE PORTE-HASHI

Le porte-*hashi* – petit objet en porcelaine, en métal ou en bois, de la forme

**ci-dessus :** Différents types de *hashi* avec leurs boîtes. Les porte-*hashi* évitent de poser les baguettes directement sur la table.

d'un bateau d'à peu près 5 cm de long – est à la table japonaise ce que le porte-couteau est à la table française mais, à la différence de ce dernier qui tend à disparaître, le porte-*hashi* est toujours utilisé, car on ne pose jamais directement ses baguettes sur la table.

### LA VAISSELLE DES CONDIMENTS

Sur les tables japonaises, le cruchon à *shoyu* tient la place qu'occupent le sel et le poivre en Occident. De la taille d'un verre étroit et court, il a un bec verseur et un couvercle, et est souvent assorti d'une soucoupe.

Le *shichimi* (mélange de sept poivres) et le *sansho* (poivre vert) sont aussi placés sur la table, soit dans leur flacon d'origine, soit dans des petits pots à couvercle avec une toute petite cuillère.

## LE SERVICE DES BOISSONS

On connaît l'importance accordée par les Japonais à la présentation des mets : il en va de même pour les boissons.

### LA CARAFE À SAKÉ

On ne sert jamais le saké directement de la bouteille : on doit toujours utiliser un *tokkuri* (carafe à saké). Il est en porcelaine résistante à la chaleur pour pouvoir le réchauffer avant de le servir. Le *tokkuri* standard contient 18 cl, ce qui correspond à un *go* (ancienne mesure japonaise).

### LES COUPES À SAKÉ

Il existe deux types de coupes à saké : le *choko*, ou plus exactement l'*ochoko*, et le *guinomi*. Les *ochoko* sont petits – de la taille d'une demi-balle de golf – et leur bord est évasé comme les pétales d'une fleur ; parfois, ils sont presque plats. Les *guinomi* – légèrement plus grands, avec un bord droit – sont employés de façon plus ordinaire. Il existe aussi des coupes plates, de la taille d'une soucoupe à thé, appelées *sakazuki* ; elles sont utilisées dans certaines occasions particulières comme, par exemple, pour porter un toast en l'honneur

#### à droite :

Les théières japonaises n'ont pas d'anse en boucle fixée à l'arrière.

à droite : Carafes à saké et coupes assorties.

de quelqu'un. Les serments du mariage traditionnel shintoïste sont échangés par le couple en se portant mutuellement des toasts avec des *sakazuki* en laque rouge.

Le *shochu*, un alcool distillé fait à partir de différentes céréales et de pommes de terre, est bu dans un verre, soit sec soit dilué avec de l'eau.

### LES THÉIÈRES

Les théières sont tout à fait comparables à celles que l'on trouve en Occident, à l'exception de l'anse ; aucune théière japonaise ne possède d'anse en boucle fixée sur l'arrière. Elles présentent soit un manche comme les casseroles, situé sur le côté, soit une anse comme les paniers, généralement amovible et fixée à la partie supérieure. Les *kyusu* sont les théières les plus petites : leur capacité n'est que de deux ou trois tasses et elles sont pourvues d'un manche latéral droit.

Celles en terre cuite sont de préférence réservées pour servir les thés de grande qualité en raison de l'aspect naturel que leur confère leur matériau. Les *dobin*, de plus grande taille, avec une anse de panier, sont utilisées pour les thés plus ordinaires. Toutes les théières japonaises retiennent les feuilles de thé au pied du bec verseur, évitant ainsi l'emploi d'une passoire lorsqu'on le sert.



ci-dessus : Il existe de nombreux modèles de

tasses à thé, de la coupe de la taille d'un œuf aux plus grandes munies d'un couvercle.

On trouve même des ensembles pour couples (dans la boîte), l'une des deux tasses étant légèrement plus grande que l'autre.

### LES TASSES À THÉ

Les tasses à thé vont de la taille d'un œuf à celle d'un grand bol, comme celles utilisées dans les bars à sushis. Le thé étant bu tiède, elles n'ont pas besoin d'anse. Les grandes tasses sont en général dotées de couvercles et de soucoupes, ces dernières étant en bois, brut ou laqué.

La cérémonie du thé n'a pas grand-chose à voir avec la consommation quotidienne de cette boisson : on y utilise des bols plutôt que des tasses, et le *matcha* (thé en poudre) est battu dans l'eau bouillante avec un fouet en bambou devant les convives.





# LES INGRÉDIENTS

Les aliments les plus utilisés au Japon sont les légumes et le poisson, dont la fraîcheur est d'une importance primordiale. Les Japonais ont également créé, avec le raffinement et l'inventivité qui les caractérisent, un certain nombre de produits spécifiques. Les pages qui suivent présentent une sélection des ingrédients les plus typiques de la cuisine japonaise. Pour chacun sont décrits l'arôme, le goût, la texture et l'aspect, ainsi que les techniques de préparation et de cuisson.



## LE RIZ ET SES DÉRIVÉS

Le riz est cultivé et consommé au Japon depuis la préhistoire. Ses qualités nutritives – richesse en protéines végétales, hydrates de carbone, vitamines et minéraux – lui ont permis de se répandre rapidement à l'ensemble du pays. Au VII<sup>e</sup> siècle, il devient l'aliment de base de toute la population et l'est encore aujourd'hui.

La cuisine japonaise s'est, en fait, développée autour du riz dont la simple, mais subtile et délicate saveur, permet de mettre en valeur la consistance et le goût exquis des nombreux produits.

Il existe différents types et formes de riz, ainsi qu'un certain nombre de produits dérivés comme le saké, le mirin (vin de riz), le vinaigre et le *miso*. On trouvera ci-dessous les types de riz les plus couramment utilisés en cuisine japonaise.

### URUCHIMAI

Le riz japonais à grains ronds (*Oryza sativa japonica*) est très différent du riz à longs grains des pays voisins d'Asie du Sud-Est, *jawa* et *indica*. Il a évolué au cours des siècles pour s'adapter au climat, ainsi

qu'au goût des consommateurs. Cuit, il est tendre et moelleux mais assez ferme pour conserver un peu de croquant. À la différence des riz à longs grains, il devient légèrement collant, ce qui permet de le saisir par bouchée avec les *hashi* (baguettes). Il a une saveur riche, légèrement douce.

Il en existe plus de trois cents variétés, cultivées en rizières, dans tout le Japon. Les marques Koshihikari et Sasanisiki sont parmi les plus connues. Cependant, la grande majorité du riz japonais vendu en Occident provient de Californie et certaines variétés sont originaires d'Espagne, où il est cultivé à sec. De l'une à l'autre, la fermeté change quelque peu : Kahomai (le plus ferme), Nishiki, Maruyu et Kokuho (en provenance de Californie) et Minori (le plus tendre, en provenance d'Espagne) sont les marques les plus répandues.

**ci-dessous :** Les marques Kahomai, Maruyu, Minori et Nishiki commercialisent du riz japonais cultivé en Californie et en Espagne.



### Cuisson du riz japonais



**1** Lavez minutieusement le riz à l'eau froide. Changez l'eau plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle devienne claire. Égouttez dans une fine passoire et laissez reposer 1 h.

**2** Mettez le riz dans une casserole et ajoutez 25 % de plus d'eau froide que de riz (200 g de riz pour 25 cl d'eau). Le niveau d'eau ne doit pas dépasser le tiers de la hauteur de la casserole.



**3** Couvrez, portez à feu vif et amenez à ébullition, environ 5 min. Baissez le feu et laissez frémir 10 à 13 min, ou jusqu'à absorption complète de l'eau.

**4** Retirez la casserole, toujours couverte, et mettez de côté 10 à 15 min avant de servir.

### CONSEIL

Pour cuire le *genmai* (riz brun), lavez-le et égouttez-le soigneusement, puis mettez deux mesures d'eau pour une mesure de riz dans la casserole. Portez à ébullition, couvrez et laissez frémir 40 min.

**GENMAI**

Il existe plusieurs degrés de polissage du riz ; le *genmai* (riz brun) est le moins poli. Seule son enveloppe est enlevée, le son étant ainsi préservé. C'est le riz le plus nourrissant – il contient beaucoup de fibres –, mais il est beaucoup plus long à cuire et plus difficile à mâcher que les autres variétés. On trouve du *genmai* dans la plupart des magasins de produits diététiques et dans les épiceries asiatiques.

**MOCHIGOME**

Ce riz rond et opaque est aussi connu sous le nom de « riz glutineux ». Une fois cuit, il donne une masse collante et dense. Présentant une grande teneur en sucre, il est souvent cuit à la vapeur plutôt que bouilli, puis écrasé pour faire des *mochi* (gâteaux) et des *senbei* (biscuits). Le *mochigome* est l'élément de base du mirin (vin de riz).

**Utilisation du riz**

En tant qu'aliment de base, le riz est servi, sous une forme ou une autre, à chaque repas, y compris au petit déjeuner. Il est

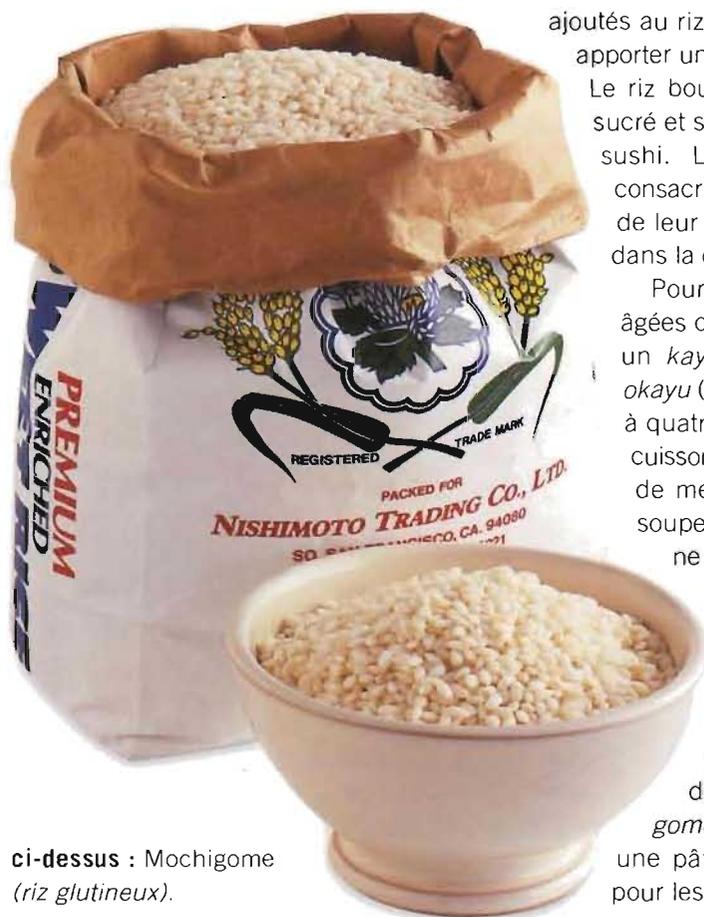


ci-dessus : Genmai (riz brun).

presque toujours consommé bouilli, servi dans un bol et accompagné de soupe au *miso*. D'autres ingrédients servent souvent de simples accompagnements au riz. Un bol de riz copieux est également présenté pour le déjeuner avec d'autres plats cuisinés comme les *tonkatsu* (côtes de porc) ou les *tempura* (poissons ou légumes frits). Des produits comme les pousses de bambou au printemps, les petits pois en été, les noix ou les champignons à l'automne, sont ajoutés au riz pendant sa cuisson pour lui apporter une saveur saisonnière typique.

Le riz bouilli, mélangé à du vinaigre, sucré et salé, constitue la base de tout sushi. Les grands chefs japonais consacrent les trois premières années de leur formation à se perfectionner dans la cuisson du riz.

Pour les enfants, les personnes âgées ou malades, on peut préparer un *kayu* ou, plus exactement, un *okayu* (gruau de riz) en utilisant trois à quatre fois plus d'eau que pour la cuisson normale. Il est fréquent aussi de mettre du riz bouilli dans une soupe pour faire du *zosui*, mais on ne frit jamais le riz cuit. Le *mochigome* (riz glutineux) est souvent servi pour les grandes occasions, comme dans le *sekikan* (riz cuit avec des haricots rouges) pour les anniversaires et autres fêtes de famille, ou l'*ohagi* (*mochigome* cuit à la vapeur, roulé dans une pâte de haricots rouges doux) pour les jours d'équinoxe.



ci-dessus : Mochigome (riz glutineux).

**Préparer le riz pour les sushis**

Le *su-meshi* (riz vinaigré) est la base de toutes sortes de sushis ; il est donc essentiel de bien le préparer. Quantitativement, pour des *hosomaki* (petits sushis roulés dans du nori, algue séchée), 350 grammes de riz rond permettent de confectionner 6 rouleaux (36 morceaux), ce qui est suffisant pour 6 personnes.



**1** Faites cuire le riz comme indiqué à la page précédente. Pour donner plus de saveur, ajoutez un carré de 5 cm de kombu (laminaire séchée) dans la casserole, enlevez-le avant que l'eau bouille.



**2** Dans un bol, versez 3 cuillerées à soupe (4,5 cl) de vinaigre de riz japonais (ou vinaigre de vin blanc), 2 cuillerées à soupe et 1/2 (4 cl) de sucre et 2 cuillerées à café de sel de mer (1 cl). Mélangez bien jusqu'à complète dissolution.

**3** Mettez le riz cuit dans un bac à sushis humide et arrosez-le avec l'assaisonnement. Incorporez sans agiter avec une spatule en bois. Laissez refroidir le riz avant de préparer les sushis.

### Préparation et cuisson

Avant cuisson, il est impératif de bien laver le riz à l'eau froide. L'idéal est de le laisser égoutter 1 heure, au moins 30 minutes, pour permettre au riz d'absorber la bonne quantité d'eau restée sur la surface des grains, sans se détremper. Si votre temps est limité, trempez-le 10 à 15 minutes dans une grande quantité d'eau et égouttez bien. Quand il est correctement humidifié, il prend une douce couleur opaque. On compte en général 200 g de riz pour deux personnes ; il est déconseillé d'en cuire une plus faible quantité car, dans ce cas, l'humidification ne se fait pas correctement.

### Donner des formes au riz

Quand vous préparez des portions individuelles de *su-meshi*, celles-ci peuvent ne pas être très réussies. Les faire parfaitement régulières demande au moins deux ans de pratique dans un restaurant à sushis.

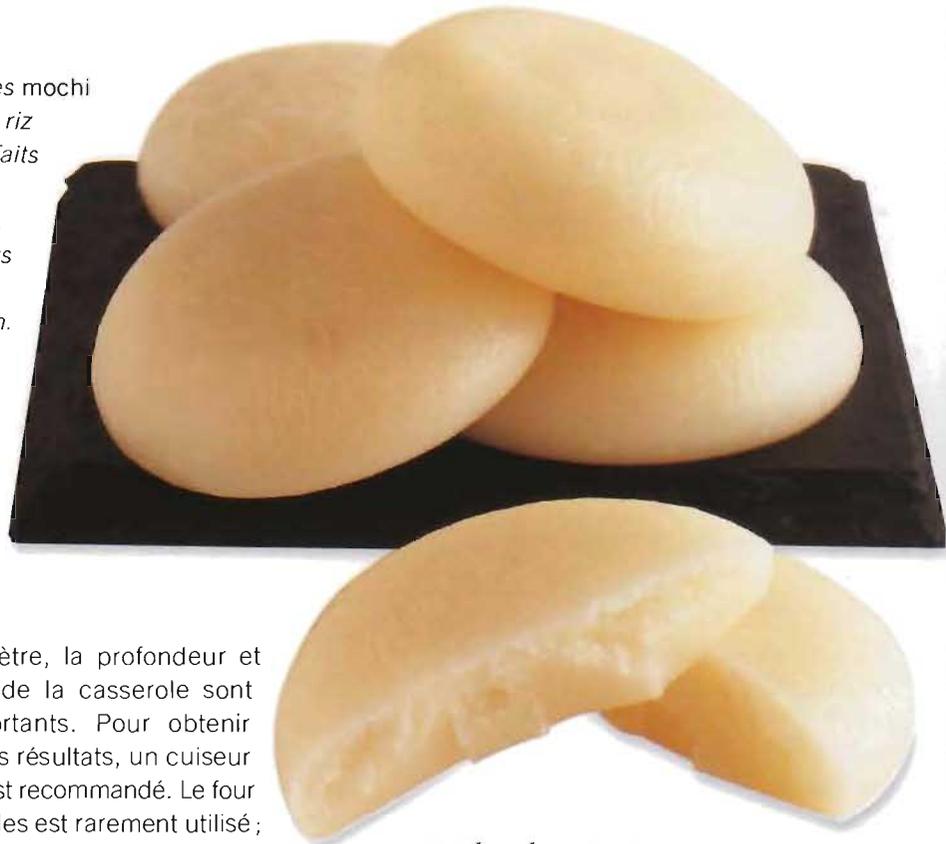


Pour former le riz, mouillez vos mains et le moule. Maintenez votre plan de travail bien net et utilisez les deux mains pour presser le riz en un bloc dense.

### Utiliser des moules

Pour faire des sushis moulés, vous trouverez facilement des petits moules en plastique. Sinon, vous pouvez utiliser un coquetier que vous garnissez de film alimentaire. Mettez la garniture à l'intérieur, ajoutez une touche de pâte de *wasabi*, remplissez ensuite les moules de *su-meshi*. Fermez le film et pressez avec les doigts. Enlevez le sushi du coquetier et ôtez le film.

à droite : Les mochi (gâteaux de riz glutineux), faits avec du riz mochigome, sont un mets traditionnel du nouvel an.



Le diamètre, la profondeur et la matière de la casserole sont aussi importants. Pour obtenir les meilleurs résultats, un cuiseur électrique est recommandé. Le four à micro-ondes est rarement utilisé ; cependant, pour une personne seule, il peut donner satisfaction.

Le *mochigome* (riz glutineux), quant à lui, doit être trempé toute une nuit et cuit à la vapeur (35 à 40 minutes) plutôt que bouilli. Un grand cuit-vapeur en bambou sera parfait, car le riz peut y être étalé en couche fine. Si vous voulez le faire bouillir, mélangez 20 % de mochigome à du riz normal.

Le *genmai* doit aussi tremper pendant quelques heures, idéalement une nuit entière ; il doit ensuite être cuit avec deux fois plus d'eau et trois fois plus de temps que le riz ordinaire.

### Conservation

C'est quand il vient juste d'être moissonné que le riz est le meilleur car, ensuite, il perd lentement de sa saveur. Même s'il se conserve très longtemps, il est donc préférable de le manger le plus tôt possible après la récolte. Mettez-le dans un récipient en grès, en céramique ou en plastique avec un couvercle et conservez-le dans un endroit aéré et frais, à l'abri de la lumière. Maintenez-le parfaitement au sec car s'il prend l'humidité, il risque de moisir. Le riz disponible en Occident contient généralement des conservateurs, c'est pourquoi il est possible de le garder assez longtemps.

### LES DÉRIVÉS DU RIZ

Compte tenu de l'importance que le riz a prise dans leur alimentation, il n'est pas surprenant que les Japonais aient développé une grande quantité de produits dérivant de cette céréale et que ceux-ci se soient fait une place de choix dans la cuisine japonaise.

#### Mochi

Le *mochi* – principal produit dérivé du riz – est un gâteau fait avec du *mochigome* (riz glutineux), duquel il tient son nom.

Les mochi sont traditionnellement confectionnés à la main. Il faut tout d'abord préparer une purée homogène, lisse et malléable, puis la laisser sécher et en faire en bloc. Celui-ci est alors détaillé en petits morceaux rectangulaires ou circulaires, à consommer frits ou légèrement grillés, avec des accompagnements. Le *mochi* durcit rapidement et se conserve très bien. Dégusté en soupe au nouvel an, il est censé apporter longue vie et prospérité. On peut aussi le savourer avec du *shoyu* (sauce au soja) ou du *wasabi* (sorte de raifort).

On peut préparer des *mochi* à la maison à l'aide d'une machine électrique – pratique et récente invention japonaise –, mais on en trouve d'excellents dans les supermarchés. Un paquet non entamé peut se conserver plusieurs mois.

### Mochi au fromage et algue nori

Ce canapé, rapide et facile à faire, est une savoureuse introduction au *mochi*.



**1** Coupez du comté en morceaux de 5 mm d'épaisseur et de taille légèrement inférieure à celle des *mochi*.



**2** Grillez les *mochi* de chaque côté pendant 2 à 3 min à température moyenne, en les retournant fréquemment pour éviter qu'ils brûlent. Pendant qu'ils sont encore chauds, faites une fente sur le côté et insérez le morceau de comté.



**3** Si vous le souhaitez, coupez une feuille de nori de 18 x 20 cm en 4 ou 8 morceaux, et enveloppez-en chaque canapé avant de servir avec un peu de shoyu (sauce de soja).

**à droite :** *Le nuka* (son de riz) – très apprécié pour sa puissante saveur – est une excellente base pour des pickles.



### Shiratama

Cette farine est essentiellement composée d'amidon tiré du *mochigome* (riz glutineux), qui est d'abord trempée dans l'eau, puis égouttée et séchée. Sa saveur subtile sert principalement à faire des *wagashi* (gâteaux) et des glaçages.

### Domyoji

Le riz *mochigome* est finement broyé pour produire cette farine, généralement utilisée pour préparer des *wagashi* (gâteaux traditionnels) et, parfois, pour cuisiner, principalement les plats à la vapeur.

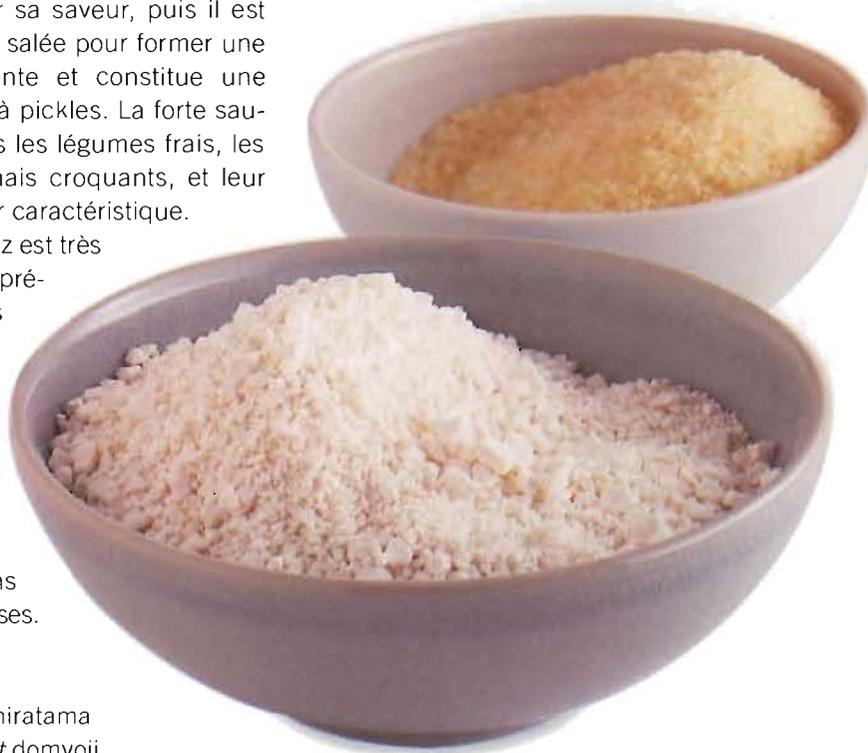
### Nuka

C'est le son du riz qui est traditionnellement employé pour préparer des pickles. Il est tout d'abord légèrement grillé afin de lui faire exhiler sa saveur, puis il est mélangé à de l'eau salée pour former une bouillie qui fermente et constitue une remarquable base à pickles. La forte saumure s'infiltré dans les légumes frais, les rendant souples mais croquants, et leur donnant une saveur caractéristique. L'odeur du son de riz est très forte et n'est pas appréciée de tous, mais une fois que votre palais sera familiarisé, vous découvrirez avec surprise combien son goût est délicieux. Le *nuka* est maintenant disponible dans les épiceries japonaises.

**à droite :** Farines shiratama (au premier plan) et domyoji.

### Mugi

Utilisé autrefois en tant qu'ersatz de riz quand la production était insuffisante, le *mugi* (orge) est maintenant considéré comme un aliment diététique par les Japonais. Il contient plus de protéines et dix fois plus de fibres que le riz. Cependant, il est très difficile à cuire et son enveloppe est trop profondément incrustée pour être enlevée. Le *mugi* est donc vendu soit broyé, soit brisé. Le *oshimugi* (orge broyé) et le *setsudan mugi* (orge brisé) sont cuits seuls ou avec du riz, pour un plat appelé *mugi-toro* (orge et patate douce râpée). Le *mugi* est vendu habituellement dans les magasins d'alimentation diététique.



## LES NOUILLES

Les nouilles sont l'un des aliments les plus répandus dans le Sud-Est asiatique. Elles sont très largement appréciées au Japon, où de nombreux magasins jalonnent toutes les rues commerçantes. Les nouilles japonaises commencent à être connues en Occident ; *soba*, *udon* et *ramen* y sont proposées dans certains magasins spécialisés.

### SOMEN

Ces nouilles extrêmement fines sont faites avec de la farine de blé. La pâte est étirée en ajoutant de l'huile végétale pour obtenir des bandes très fines qui sont ensuite séchées à l'air. C'est à Miwa dans le Nara et à Ibo dans l'Himeji, que sont fabriquées les *somen* les plus appréciées. Il suffit d'une minute pour les cuire.

### SOBA

C'est une nouille spécifiquement japonaise, faite de farine de sarrasin mélangée à celle de blé ordinaire. Pour obtenir de la farine de sarrasin, la graine à enveloppe noire est d'abord grossièrement broyée. La farine est ensuite dissociée de la peau et moulue finement. Les *soba* élaborées seulement avec du sarrasin manquent d'élasticité et de collant, c'est pourquoi une petite quantité de farine de blé est nécessaire. Selon la méthode de fabrication employée, la couleur des *soba* varie du brun-gris foncé au beige clair.

**ci-dessous :** Les nouilles somen sont disponibles en paquets ou en fagots.

### Somen à la sauce piquante

Voici un plat léger et rafraîchissant de somen froides, parfait pour un déjeuner d'été.

#### Pour 2 personnes

#### INGRÉDIENTS

200 g de somen

1 botte de cresson, une dizaine de rondelles de concombre, 1 tomate tranchée et des glaçons pour garnir

1 oignon nouveau (ou 1 ciboule) finement haché(e), de la racine de gingembre fraîche râpée pour servir

Pour la sauce (20 cl environ)

1/2 cuil. à café de dashi

3 cuil. à soupe de shoyu

1 cuil. à soupe de mirin

(ou 2 cuil. à soupe de sucre)

12 cl d'eau chaude ou froide



**3** Pour la sauce, versez dans l'eau chaude ou froide, le dashi, le shoyu, le mirin ou le sucre, et remuez. Répartissez-la dans des tasses individuelles.

**4** Garnissez les nouilles avec le cresson, le concombre et les tomates en tranches, et quelques glaçons si vous le désirez.

**5** Servez les nouilles somen dans des bols, l'oignon et le gingembre dans des petites assiettes individuelles et la sauce, également à part. Les convives mélangent l'oignon et le gingembre dans leur sauce, puis, avec les *hashi* (baguettes), ils prennent une bouchée de somen qu'ils trempent dans la sauce.



**1** Faites cuire les somen dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 1 à 3 min selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide courante pour éliminer l'excès d'amidon.

**2** Placez les somen dans un grand plat creux et couvrez avec de l'eau glacée.





Il existe aussi des nouilles *soba* vertes, appelées *chasoba*, qui contiennent de la poudre de thé. Les plus fines proviennent du Shinshu, la région montagneuse située au centre du Japon. Des *soba* fraîches sont vendues dans des boutiques spécialisées qui en préparent quotidiennement. Il y a, dans les villes importantes des *soba-ya* (boutiques à *soba*) tous les dix mètres le long des artères principales. On y sert des *soba* fraîches et toutes sortes d'autres nouilles. En été, on mange fréquemment des *soba* froides, servies sur un plateau de bambou avec une sauce.

Les Japonais apprécient particulièrement le goût de ces nouilles ; la sauce dans laquelle ils les trempent sert à relever leur saveur. Hors du Japon, les nouilles sèches *soba* sont vendues en fagots de fines baguettes, dans les grands supermarchés et magasins spécialisés.

**à gauche :** Les nouilles *soba* du Shinshu, au centre du Japon, sont considérées comme les meilleures du pays.

### Conservation

Les *soba* sèches se conserveront des mois dans leur emballage d'origine ou dans une boîte parfaitement hermétique. Les *soba*, plus que tout autre type de nouille, sont considérées comme un aliment diététique.

**ci-dessous :** Nouilles *soba* (dans le pot) et *chasoba* vertes ; ces dernières tirent leur couleur de la poudre de thé qu'elles contiennent.



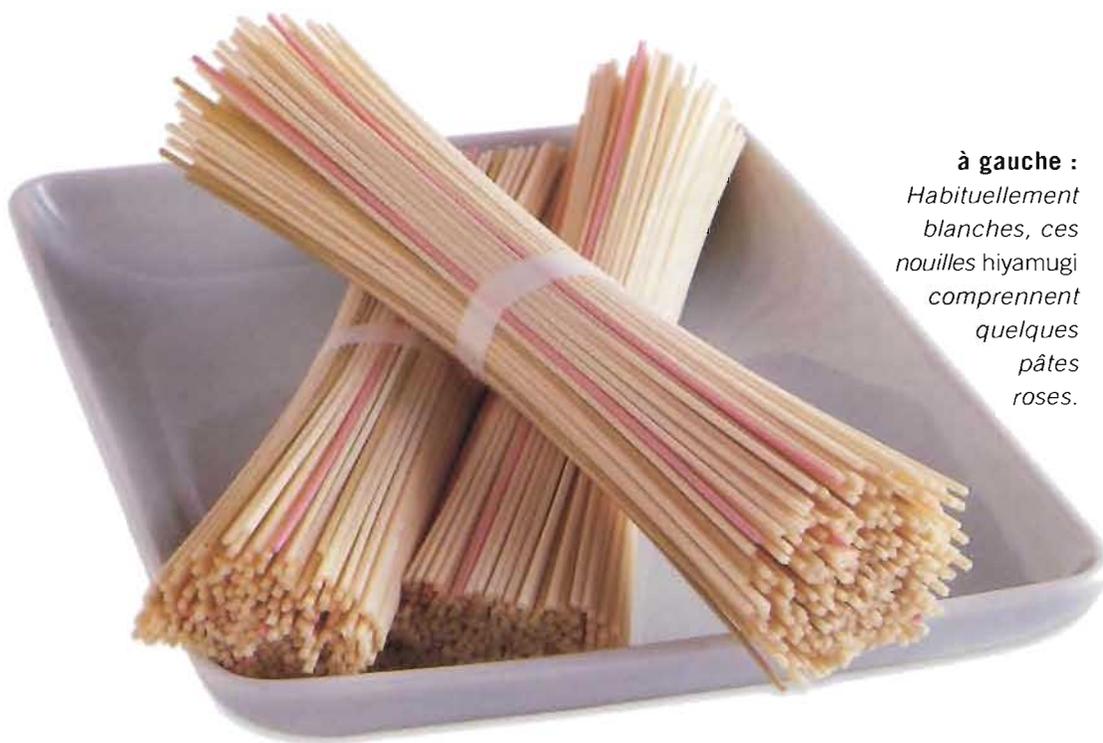
### Cuisson des nouilles sèches

**1** Dans une casserole, amenez à ébullition une grande quantité d'eau et plongez-y les nouilles. Comptez 125 g de nouilles cuites dans au moins 60 cl d'eau par personne.

**2** Faites cuire à feu moyen selon le mode d'emploi. Les temps de cuisson sont, normalement, de 5 à 6 min pour les *soba*, de 10 à 13 min pour les *udon*, de 1 à 3 min pour les *somen* et les *hiyamugi*, et de 5 à 8 min pour les *ramen*. Réduisez l'ébullition si l'eau déborde.

**3** Lorsque les nouilles sont à moitié transparentes, elles sont cuites. Égouttez-les et rincez-les pour éliminer l'amidon en excédent. Égouttez-les à nouveau et servez dans une soupe chaude ou avec une sauce (servie à part).





**à gauche :**  
*Habituellement blanches, ces nouilles hiyamugi comprennent quelques pâtes roses.*

difficile à trouver, est souvent remplacé par du bicarbonate de soude. Les *ramen* sont consommées avec d'autres aliments, avec ou sans soupe. Presque chaque ville a sa propre version de *ramen*, de soupe et d'accompagnements. Ces nouilles sont devenues un phénomène culturel : il y a maintenant un musée qui leur est consacré à Yokohama, au sud de Tōkyō, un village *ramen* dans l'île d'Hokkaidō et des clubs de dégustation un peu partout.

Les ramen sont commercialisées fraîches, sèches ou congelées dans les magasins d'alimentation asiatique. Il existe également de nombreuses sortes de *ramen* instantanées avec des soupes en sachet de différentes saveurs. Elles sont très utilisées comme plat rapide et sain, spécialement par les jeunes.

### **UDON**

Ces nouilles de blé épaisses, appréciées dans le monde entier, sont probablement les plus anciennes. Pour les préparer, on mélange de la farine de blé à de l'eau salée. Cette pâte est ensuite roulée et découpée. On peut se les procurer fraîches au Japon mais, à l'étranger, on les trouvera sèches en paquets ou cuisinées surgelées.

### **HIYAMUGI**

Élaborées de la même façon que les *udon*, mais coupées plus finement, les *hiyamugi* sont des nouilles blanches. Elles cuisent en 5 minutes environ et sont accommodées soit avec une soupe chaude, soit avec une sauce à part. On trouve des fagots de *hiyamugi* sèches dans les magasins d'alimentation asiatique.

**à droite :** *Nouilles udon fraîches et sèches.*



### **RAMEN**

Signifiant littéralement « nouilles étirées », les *ramen* sont originaires de Chine. Elles sont confectionnées avec de la farine de blé, des œufs et ce que les Japonais appellent *kansui* (eau alcaline). La réaction chimique, qui intervient lors du mélange, rend la pâte douce et étirable, ce qui permet de fabriquer des nouilles extrêmement fines. Le *kansui* naturel, maintenant

### **Cuisson et préparation**

Qu'elles soient fraîches ou sèches, toutes les nouilles doivent être cuites avec précaution pour éviter qu'elles deviennent trop molles. Suivez le mode d'emploi indiqué sur l'emballage. Pour vérifier la cuisson,

à droite : Les nouilles ramen instantanées sont vendues avec une soupe en sachet.



coupez une nouille dans le milieu. Si elles doivent être ajoutées à une soupe, arrêtez la cuisson quand elles sont encore un peu fermes. Pour une consommation froide, cuisez-les à point. Une fois cuites, il est nécessaire de bien les rincer à l'eau froide pour éliminer l'excès d'amidon.

Toutes les nouilles japonaises sont servies simplement, seules ou avec un accompagnement léger de légumes frais, très rarement avec de la viande. Une exception cependant, les *ramen*, qui sont souvent cuisinées avec différentes sortes d'ingrédients à base de viande.

### Conservation

Les nouilles fraîches ne se gardent que quelques jours au réfrigérateur. Lorsqu'elles sont sèches, elles se conservent plusieurs mois dans leur paquet bien fermé et rangé dans un endroit frais.

### Utilisation

Toutes les nouilles japonaises peuvent être cuites dans une soupe à base de *dashi* avec quelques ingrédients supplémentaires, ou mangées froides avec une sauce présentée à part. Les *somen* – très utilisées en raison de leur blancheur et de leur finesse – sont souvent consommées dans une soupe claire ou comme garniture. Les *ramen* sont presque toujours cuisinées dans des bouillons de viande (principalement de porc) avec quelques autres ingrédients ou, en été, consommées froides, garnies de quelques légumes frais hachés.

## Préparation des udon

Pour 700 g de nouilles environ



1 Versez 250 g de farine dans un plat creux et creusez un puits au centre. Faites dissoudre 1 cuillerée à soupe de sel dans 15 cl d'eau, versez dans le puits et incorporez.



2 Pétrissez la pâte sur une surface farinée afin qu'elle soit homogène. Travaillez-la avec la paume en veillant à chasser les bulles d'air. Couvrez d'un linge humide et laissez reposer 2 h.



3 Étalez sur une surface farinée en un rectangle de 3 mm d'épaisseur. Saupoudrez de farine, puis rabattez d'un tiers le côté le plus long vers le centre.



4 Retournez, saupoudrez à nouveau de farine et pliez le tiers restant au-dessus (si vous regardez l'extrémité de votre pâte, elle forme un S). Pliez le rouleau en deux.



5 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez la pâte en tranches de 3 mm de large. Séparez les languettes à la main. À ce stade, vous pouvez congeler les nouilles.

6 Portez à ébullition une bonne quantité d'eau dans une grande casserole, ajoutez les nouilles et faites cuire 25 à 30 min. Chaque fois que l'eau commence à bouillir, versez un peu d'eau froide jusqu'à ce que les pâtes soient cuites mais légèrement fermes.

7 Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour enlever l'excès d'amidon. Lorsqu'elles sont prêtes, réchauffez-les dans une soupe ou plongez-les rapidement dans l'eau bouillante. Égouttez et servez avec une sauce à part.

### CONSEIL

Pour vérifier la cuisson, coupez une lamelle de nouille ; si le cœur passe du blanc au gris, c'est qu'elles sont cuites.

## LES LÉGUMES

Depuis quelques années, un grand nombre de légumes et de fruits exotiques, et notamment de multiples variétés japonaises, sont apparus sur les étals des marchés occidentaux, rendant cette cuisine désormais plus accessible. Il faut par ailleurs noter que des légumes communs, comme le concombre et le poivron, peuvent être très différents en taille, forme et goût.

Leur cuisine étant de tradition végétarienne, les Japonais ont minutieusement mis au point la meilleure façon de laver, couper et cuire chaque légume, pour conserver consistance et saveur naturelle. Voici quelques légumes typiques entrant dans la composition des plats japonais les plus courants.

### DAIKON

Ce long légume blanc et dense est aussi connu au Japon sous le nom indien de *mooli* et appartient à la famille des radis. Utilisé couramment, c'est l'un des plus anciens légumes puisque l'on a relevé son apparition dès le VIII<sup>e</sup> siècle. C'est aussi l'un des légumes les plus polyvalents : on peut le cuire en soupe, l'émincer en salade, le râper pour garnir un sashimi. On prépare également des pickles de *daikon*, les *takuan* : de couleur jaune vif, ils accompagnent souvent les sushis roulés au *nori*.

Parce qu'il est cultivé toute l'année dans tout le pays, il en existe de nombreuses variétés qui diffèrent en forme, taille et couleur. Celui que l'on cultive en Occident, très commun au Japon, est la variété à cou vert, appelée ainsi parce que le sommet de



la racine est vert pâle. C'est en hiver que l'on trouve les plus savoureux. On fait habituellement des pickles avec les feuilles, mais on peut aussi les accompagner avec une soupe au *miso*.

### Arôme et saveur

Le *daikon* a un arôme semblable à celui du radis, mais sa saveur légèrement relevée est moins amère. Il peut être mangé cru ou cuit, ou utilisé pour donner du goût, soit comme condiment soit dans des sauces. Le *daikon* cru est croquant ; cuit, il devient très moelleux sans se défaire.

### Utilisation

Le *daikon* est cuisiné pour sa saveur et sa consistance, mais pas pour sa valeur nutritionnelle. En effet, il contient près de 95 % d'eau. Servi cru, il est finement râpé et constitue une garniture blanc cristal pour les sashimis ou d'autres plats de poisson. Mélangé à des carottes râpées et vinaigrées, il fait une très bonne salade, qui s'accompagne d'une sauce légèrement relevée à base de *shoyu*.

Le *daikon* est aussi utilisé dans des plats mijotés, avec de la viande ou de la volaille, car il supporte la cuisson lente, absorbe la saveur et le jus des autres aliments et ne se défait pas facilement. On fait aussi différents types de pickles avec ce légume.

**ci-dessus :** Un grand nombre de légumes, parmi ceux que l'on trouve aussi en Occident, peuvent différer en taille, forme et goût. Les concombres japonais, par exemple, sont plus petits et plus minces.

### Préparation et cuisson

Choisissez un *daikon* avec une peau luisante et saine. Lorsqu'on le coupe, la tranche doit être moelleuse et humide. Si sa peau a un aspect opaque et spongieux, jetez-le. Le *daikon* doit toujours être pelé.

Si le *daikon* est très dur et filandreux, il sera trop amer pour être mangé cru. Dans ce cas, coupez-le en morceaux dans une cocotte, ou en dés pour une soupe. Faites mijoter le *daikon* lentement pour lui permettre d'absorber la saveur des autres ingrédients.

Quand vous détaillez un *daikon* en tranches ou en julienne, ôtez le haut et le bas.

### Conservation

Le *daikon* se conserve très bien au réfrigérateur pendant une semaine ou deux, mais il est meilleur utilisé dans les deux ou trois jours après son achat.



### Sauce au shoyu et au daikon

Cette sauce accompagne les poissons grillés ou poêlés, la viande et les légumes, les ragoûts. La quantité indiquée convient pour 2 personnes.

1 Coupez un daikon à environ 5 cm de la tête puis pelez-le. Râpez-le et conservez le jus. Réservez.



2 Hachez finement un oignon frais et ajoutez-le au daikon râpé.

3 Servez avec des quartiers de citron et un peu de shoyu dans des petits bols ou des assiettes. Chaque convive prépare sa sauce en utilisant le mélange à base de daikon, du jus de citron, du shoyu et un peu d'huile forte selon son goût.

#### CONSEIL

Il est parfois difficile de se procurer un *daikon* frais, bien juteux ; essayez d'en trouver chez un épicier antillais. Quand il est frais, ce légume doit faire au moins 7 centimètres de diamètre, être très dense et lourd quand vous le palpez. Si le *daikon* paraît flétri, prenez des radis frais à la place.

**ci-dessous :** Le daikon, de la famille des radis, ressemble à une longue et grosse carotte blanche.



### KABU

Le navet, originaire de Méditerranée et d'Afghanistan, est cultivé au Japon depuis mille trois cents ans. De nombreux hybrides ont été créés, mais le plus couramment utilisé, le *kabu*, est petit et rond. Il est bien moins gros que les variétés occidentales.

La chair de *kabu* contient du sucre, des protéines, du calcium, de la vitamine C et des fibres.

#### Arôme et saveur

L'odeur du *kabu* est semblable à celle du radis. Il a une saveur subtile et, quand il est cuit, ce légume développe un léger goût doux-amer.

#### Utilisation

De nombreuses régions ont leur propre spécialité de pickles de *kabu*, préparée avec les feuilles comme avec la racine. À la cuisson, la partie centrale devient très vite moelleuse mais, comme le *daikon*, il est protégé par une peau dure qui l'empêche de se défaire à la cuisson. Le *kabu* est bon en ragoûts et en soupes.

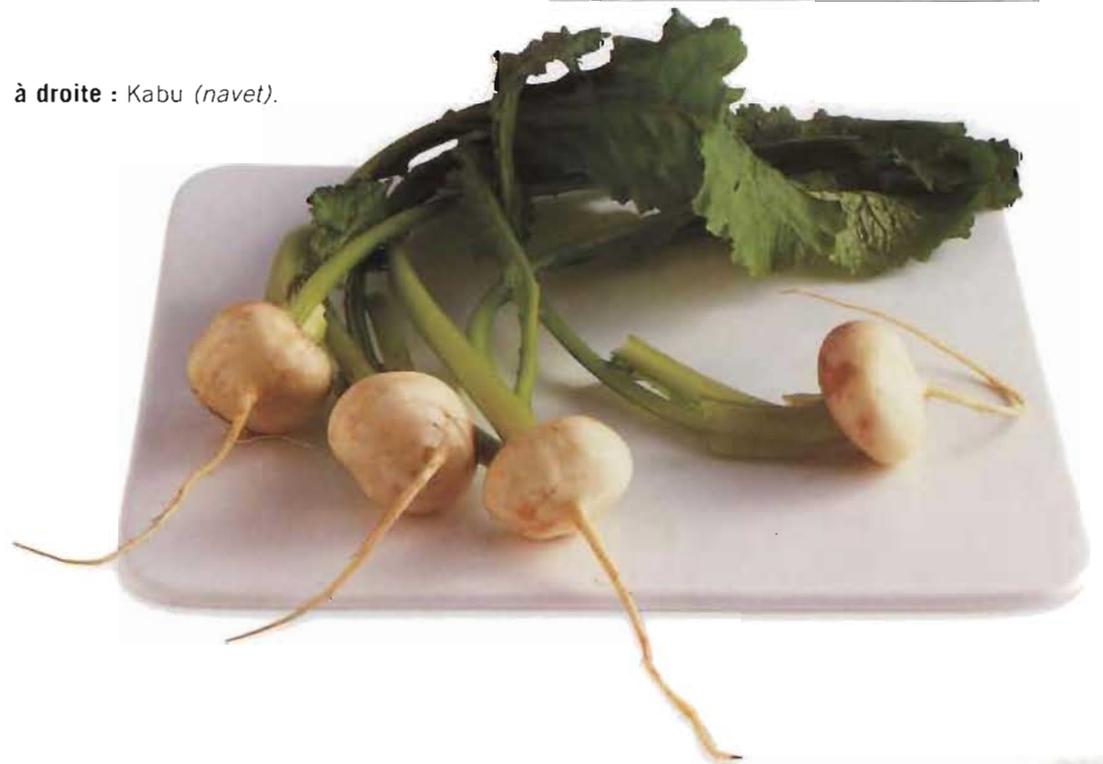
#### Préparation et cuisson

Bien que la peau ne soit pas aussi dure que celle du *daikon*, il faut peler le *kabu* avant cuisson. Sa saveur étant trop sucrée, il est peu utilisé râpé ou cru.

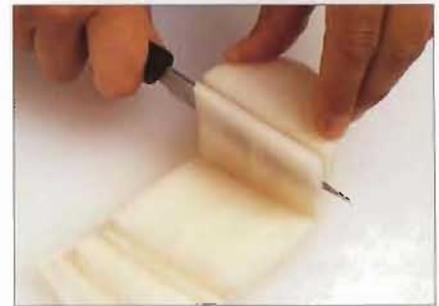
#### Conservation

Le *kabu* se conserve quelques jours au réfrigérateur.

**à droite :** Kabu (*navet*).



### Émincer le daikon



1 Après lui avoir retiré 5 cm d'extrémité, pelez le daikon. Placez-le sur une planche, sa partie coupée dessous. Faites de très fines tranches avec un couteau bien affûté.



2 Superposez toutes les tranches de daikon et détaillez-les en bâtonnets. Mettez-les au fur et à mesure dans de l'eau glacée. Égouttez et séchez avec du papier absorbant.

### **SATOIMO**

Cette petite plante potagère ovale, de la famille des pommes de terre, est l'une des plus anciennes du Japon, mais aussi de la Chine. Sous sa peau brune et filandreuse se cache une chair très délicate, qui permet de l'éplucher facilement. Les *satoimo* sont en vente dans la plupart des magasins d'alimentation asiatique. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez les remplacer par des *taros*.

### **Arôme et saveur**

Le *satoimo* a une légère odeur de pomme de terre, mais sa saveur, plus riche, est douce et amère à la fois. Il a une consistance ferme, mais moelleuse.

### **Utilisation**

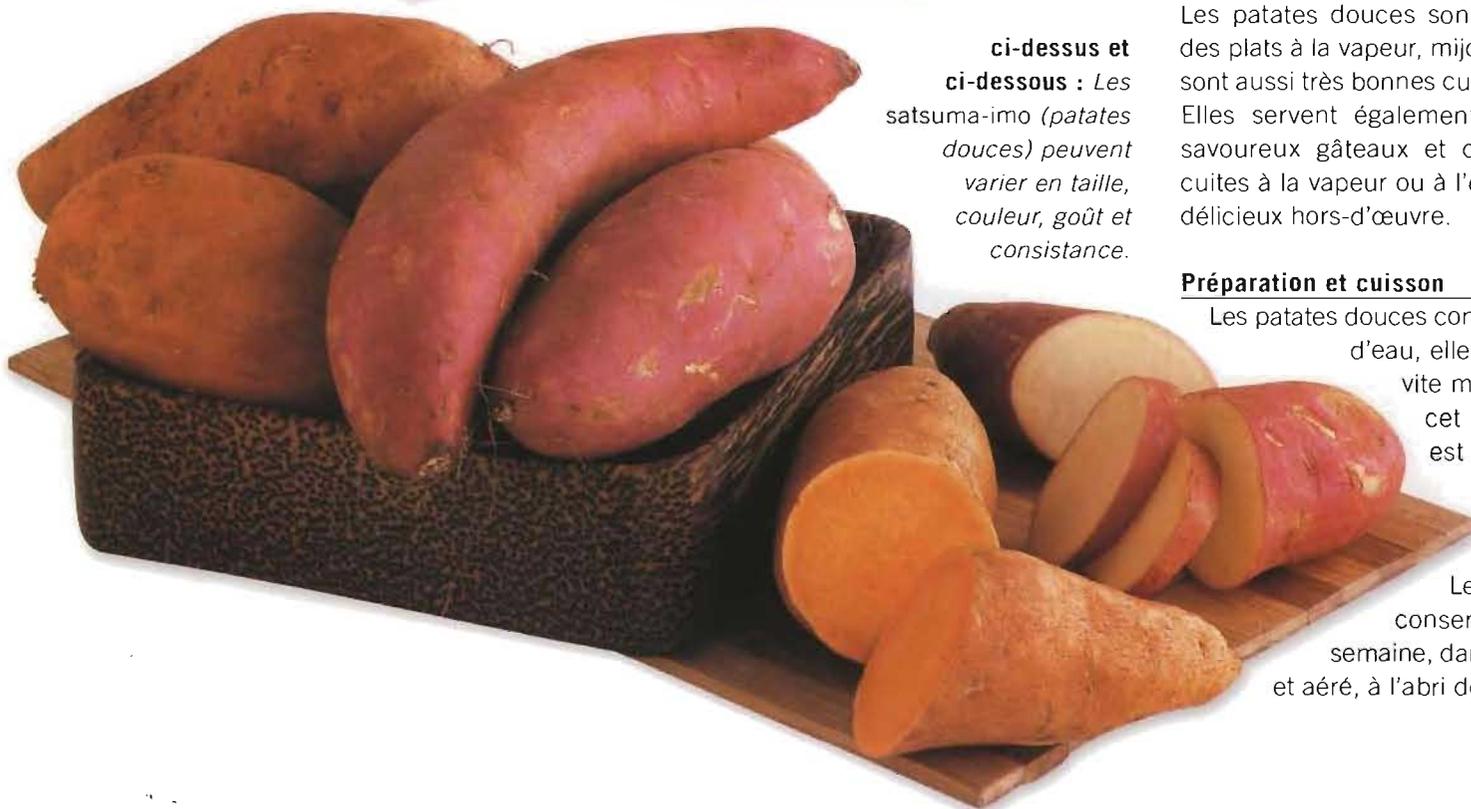
Les *satoimo* sont très appréciés bouillis ou cuits à la vapeur, et trempés dans du *shoyu*. C'est également un très bon aliment pour les plats mijotés, tel l'*oden* (ragoût de poisson cuit dans une soupe à base de *dashi*), et les soupes hivernales.



**ci-dessus :** Le *satoimo* – de la même famille que la pomme de terre – cache sous sa peau filandreuse une chair très délicate.



**ci-dessus et ci-dessous :** Les *satsuma-imo* (patates douces) peuvent varier en taille, couleur, goût et consistance.



### **Préparation et cuisson**

Pour les peler facilement, faites blanchir les *satoimo* entiers. Essuyez-les bien avec du papier absorbant avant de les cuisiner.

### **Conservation**

Les *satoimo* se conservent parfaitement jusqu'à cinq jours, dans un endroit frais et aéré, à l'abri de la lumière.

### **SATSUMA-IMO**

Originaire d'Amérique centrale, la patate douce est arrivée au Japon via l'Espagne, les Philippines, la Chine puis l'île d'Okinawa. C'est au Satsuma, la région la plus méridionale du Japon, que les patates douces ont été introduites, d'où leur nom de « pommes de terre de Satsuma ».

Il existe de nombreuses variétés de patates douces, même si on se limite à la production locale. La couleur de la peau varie du rouge écarlate au violet et celle de la chair du jaune intense au mauve foncé. Les variétés cultivées en Occident sont généralement plus fermes et moins douces que les productions japonaises.

### **Arôme et saveur**

Son arôme rappelle celui de la pomme de terre et son goût est doux.

### **Utilisation**

Les patates douces sont cuisinées dans des plats à la vapeur, mijotés ou frits ; elles sont aussi très bonnes cuites au barbecue. Elles servent également à préparer de savoureux gâteaux et desserts. Seules, cuites à la vapeur ou à l'eau, elles font un délicieux hors-d'œuvre.

### **Préparation et cuisson**

Les patates douces contenant beaucoup d'eau, elles deviennent très vite molles. Pour éviter cet inconvénient, il est conseillé de les cuire à la vapeur.

### **Conservation**

Les *satsuma-imo* se conservent jusqu'à une semaine, dans un endroit frais et aéré, à l'abri de la lumière.

**KABOCHA**

Ce potiron joue un rôle essentiel dans la cuisine japonaise. Originaire d'Amérique centrale, il est arrivé au Japon en passant par le Cambodge, d'où il tient son nom. Ce légume résulte de nombreux croisements réalisés au cours des siècles derniers. Il a une peau rugueuse vert foncé et est plus petit que les variétés occidentales. Sa chair, jaune et dense, devient douce et moelleuse après cuisson.

Bien que très calorique, le *kabocha* est considéré comme un aliment diététique pour sa valeur nutritionnelle. Il contient du carotène et de la vitamine A. À l'instar de nombreuses autres variétés de courges, le *kabocha* est maintenant un produit que l'on trouve couramment.

**Arôme et saveur**

Le *kabocha* a une légère odeur et un goût de châtaigne. Sa texture dense est semblable à celle d'une patate douce fraîche.

**Utilisation**

Pour apprécier sa délicate saveur, il est préférable de le consommer blanchi ou cuit à la vapeur. Il peut aussi être frit en *tempura*, ou mijoté avec d'autres légumes et du poulet. Les graines, riches en protéines, peuvent être grillées puis grignotées à l'apéritif.

**Kabocha salé à la vapeur**

C'est un accompagnement nourrissant et diététique.

**1** Cuissez 5 à 6 min le kabocha entier dans un cuit-vapeur, jusqu'à ce que la peau soit assez molle pour être pelée. Si vous utilisez une casserole, faites bouillir un peu d'eau, à peu près 2 cm, et placez-y le potiron. Laissez 3 min, sortez-le de la casserole et coupez-le en deux.



**2** Enlevez les graines, jetez-les ou bien faites-les sécher puis griller pour les manger.

**3** Placez le kabocha sur une planche, le côté coupé à plat, et enlevez par bandes avec un couteau à peu près le tiers de la peau dure.



**4** Coupez des morceaux de la taille d'une bouchée et placez-les dans le cuit-vapeur. Saupoudrez-les de gros sel. Couvrez et cuisez à feu vif 8 à 10 min, jusqu'à ce que la peau puisse être percée.

**5** Si vous utilisez une casserole, étalez les morceaux au fond, versez un fond d'eau autour (pas dessus) et saupoudrez de gros sel.

**6** Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 4 min environ. Réduisez le feu au maximum et poursuivez la cuisson encore 8 à 10 min.

**7** Retirez la casserole du feu et laissez le kabocha reposer, à couvert, pendant 5 min environ.

**Préparation et cuisson**

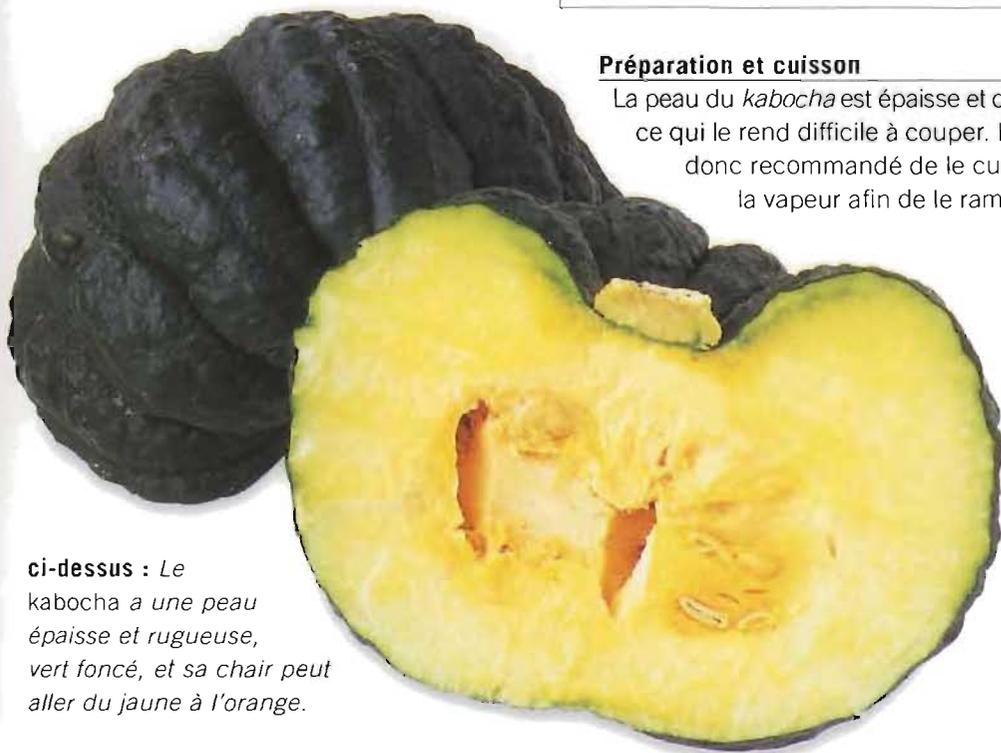
La peau du *kabocha* est épaisse et dure, ce qui le rend difficile à couper. Il est donc recommandé de le cuire à la vapeur afin de le ramollir.

Utilisez de préférence un cuit-vapeur, plus pratique, ou une grande casserole.

Bien que la peau soit dure, ne l'enlevez pas complètement, car c'est la chair située juste en dessous qui est la plus savoureuse. Pelez des bandes de peau et créez ainsi un aspect marbré du plus bel effet grâce au contraste entre la peau verte et la chair jaune. Ce potiron ayant une teneur en eau importante et se défaisant facilement, ne le cuisez pas dans une trop grande quantité d'eau. Un *kabocha* moyen convient pour quatre à huit personnes.

**Conservation**

Choisissez un *kabocha* compact et lourd, avec une peau nette et dure, vert foncé. C'est un légume résistant qui se conserve bien entier ; on peut le garder une semaine au réfrigérateur.

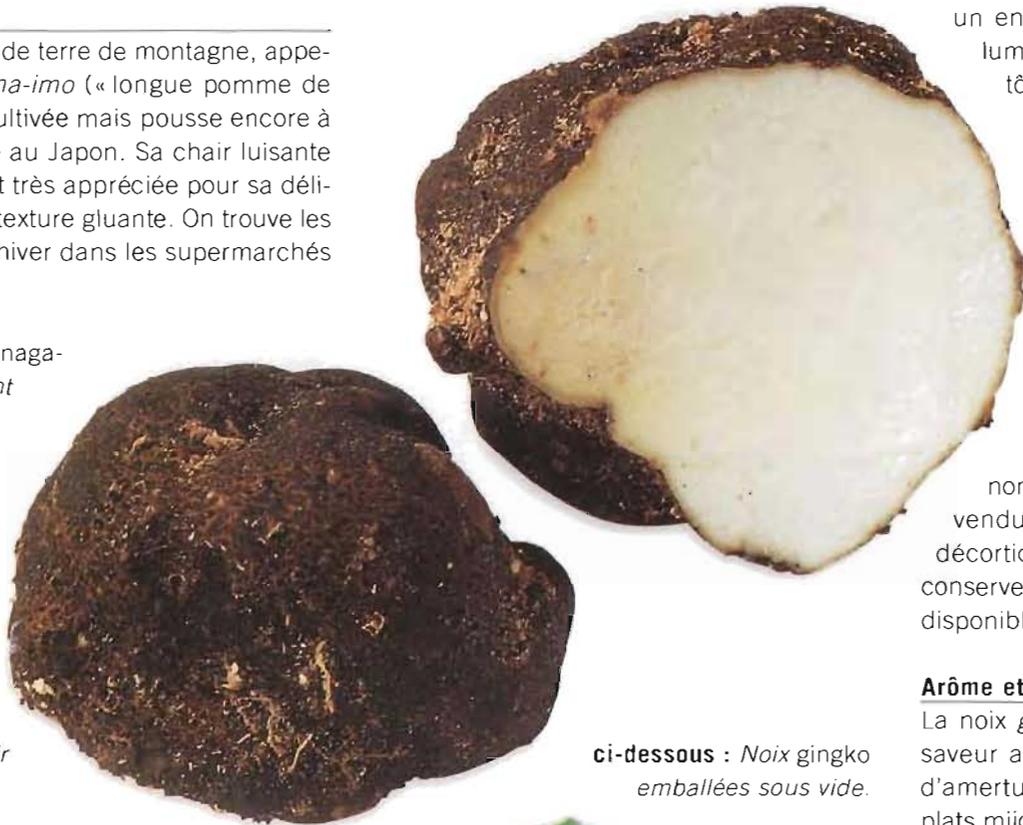


ci-dessus : Le kabocha a une peau épaisse et rugueuse, vert foncé, et sa chair peut aller du jaune à l'orange.

**NAGA-IMO**

Cette pomme de terre de montagne, appelée aussi *yama-imo* (« longue pomme de terre »), est cultivée mais pousse encore à l'état sauvage au Japon. Sa chair luisante et blanche est très appréciée pour sa délicatesse et sa texture gluante. On trouve les *naga-imo* en hiver dans les supermarchés japonais.

**à droite :** Les *naga-imo* présentent une chair poisseuse. Pour les manipuler plus facilement, essuyez-les avec un torchon humide après les avoir épluchés.



**Arôme et saveur**

Bien que le *naga-imo* ait peu d'arôme et une saveur douce-amère, il est très apprécié par les Japonais pour son étonnante consistance gluante.

**Utilisation**

Le plus souvent, le *naga-imo* est râpé pour obtenir une soupe épaisse que l'on mange avec du *mugi* (orge). On le cuisine également émincé en salade ou coupé en rondelles passées à la friture.

**Préparation et cuisson**

Le *naga-imo* est souvent mangé cru, râpé ou émincé. Une fois épluchée, la chair se décolore rapidement; il faut donc le déguster aussitôt ou l'arroser de vinaigre ou de citron.

**Conservation**

Comme tous les légumes de ce type, le *naga-imo* se garde jusqu'à une semaine, dans

un endroit frais et aéré, à l'abri de la lumière. Il doit être consommé aussitôt épluché, sa chair blanche virant très vite à un gris peu appétissant.

**NOIX GINGKO**

Sur l'érable japonais – l'*icho* – poussent les délicieuses noix *gingko*, appelées aussi *ginnan*, qui constituent une savoureuse friandise et un accompagnement traditionnel du saké. Le mot *gingko* ou *ginkgo* est une déformation de *ginkyo*, un autre nom de l'érable. Les noix *gingko* sont vendues fraîches dans leurs coques, décortiquées en sachets, ou cuites en conserve. Une variété sèche est également disponible.

**Arôme et saveur**

La noix *gingko* a peu d'arôme, mais une saveur affirmée de lait avec un soupçon d'amertume qui ajoute un goût subtil aux plats mijotés.

**Utilisation**

Frites ou légèrement grillées, les noix *gingko* salées sont souvent servies en entrée. On les utilise aussi dans des plats mijotés ou frits, et dans des soupes.

**Préparation et cuisson**

Pour casser la coque, placez la noix debout sur une planche à découper puis frappez le sommet avec un rouleau à pâtisserie. La fine membrane brune doit être ôtée et la noix blanchie avant toute autre préparation. La meilleure méthode consiste à retirer les peaux avec le dos d'une cuillère et à blanchir les noix avec juste assez d'eau pour les couvrir. Les noix sèches doivent être mises à tremper plusieurs heures à l'eau froide et bien égouttées.

**Conservation**

Les noix *gingko* dans leur coque peuvent se conserver très longtemps; par contre, une fois ouvertes, elles doivent être consommées rapidement. Vous pouvez conserver jusqu'à trois jours les noix décortiquées dans de l'eau fraîche au réfrigérateur.

ci-dessous : Noix ginkgo emballées sous vide.



à gauche : Noix ginkgo en conserve.

**KURI**

Ce type de châtaigne japonaise est cultivé dans tout le pays et dans le sud de la péninsule coréenne. Elle a une forme plus triangulaire et une coque plus souple que celle des variétés chinoises, européennes ou américaines. Symbole de l'automne, le *kuri* est une façon traditionnelle de souligner la saison dans la cuisine, à l'occasion de *kaiseki* (banquets) ou de cérémonies du thé. Ces châtaignes sont commercialisées fraîches, mais aussi en conserve, écalées et pelées, crues ou cuites.

**Arôme et saveur**

La transformation du *kuri* – dur et blanchâtre quand il est cru –, en un joyau jaune étincelant une fois cuit, est vraiment étonnante. C'est cette couleur jaune d'or, son arôme subtilement doux de sésame et sa saveur de noisette révélée par la cuisson qui en font un aliment si apprécié.

**Riz aux châtaignes**

Le contraste entre la blancheur du riz et la couleur dorée des châtaignes fait de ce plat délicieux un enchantement pour les yeux.

**Pour 4 personnes****INGRÉDIENTS**

- 250 g de riz rond japonais
- 100 g de châtaignes fraîches, écalées et pelées ou 150 g de châtaignes cuites
- 1 cuil. à café de sel de mer
- 2 cuil. à soupe de vin blanc ou saké
- 2 cuil. à café de graines de sésame légèrement grillées pour garnir

**1** Lavez bien le riz, en changeant l'eau plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit claire. Versez-le ensuite dans une passoire et laissez égoutter pendant 1 h. Transférez le riz dans une grande casserole.

**2** Si vous utilisez des châtaignes fraîches, coupez-les en deux, rincez-les à l'eau froide et placez-les au-dessus du riz.

**3** Faites dissoudre le sel dans 30 cl d'eau et ajoutez-le dans la casserole. Recouvrez d'eau, si nécessaire. Versez le saké ou le vin.



**4** Couvrez et faites cuire à feu vif 5 à 8 min jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner. Baissez le feu et poursuivez la cuisson encore 10 min pour que toute l'eau soit absorbée.



**5** Laissez reposer 15 min, mélangez ensuite doucement le riz et les châtaignes, en évitant de casser ces dernières. Servez dans des bols et parsemez de graines de sésame.

**Utilisation**

Le *kuri* est l'un des ingrédients les plus utilisés dans la cuisine japonaise. Il peut être dégusté simplement grillé ou blanchi, pour symboliser l'arrivée de l'automne, sur un plateau de hors-d'œuvre. On peut aussi le piler pour faire des *wagashi* (gâteaux) de toutes les tailles et de toutes les formes. Le *kuri gohan* (riz cuit avec des châtaignes) est un plat d'automne particulièrement

apprécié des Japonais. Le *kuri kinton*, fait de châtaignes cuites, sucrées et écrasées en une pâte luisante, est une version plus sophistiquée du *kinto*, gâteau à base de patates douces, que l'on sert aux fêtes du nouvel an.

**Préparation et cuisson**

Pour les écaler plus facilement, faites une fente dans la peau avant de les blanchir ou de les griller. Enlevez la coque, mais n'oubliez pas la fine membrane brune recouvrant la chair, car elle donne un goût amer à la châtaigne.

**Conservation**

Les châtaignes entières se conservent bien pendant plusieurs semaines. Une fois épluchées, consommez-les immédiatement.

à gauche : Kuri doux cuits (châtaignes japonaises).



### **HAKUSAI**

Bien que ses origines soient méditerranéennes, le chou chinois est surtout cultivé en Asie du Sud-Est, autour de la Chine, en Corée et au Japon. Introduit en provenance de Chine à la fin du <sup>xix</sup><sup>e</sup> siècle, adapté au goût et au climat, il est devenu, aujourd'hui, l'un des légumes les plus utilisés dans la cuisine japonaise.

La variété japonaise, *hakusai*, dont le nom signifie « légume blanc », est plus grande et ses feuilles sont plus vertes que celles de son homologue chinois consommé en Occident. Les feuilles, profondément nervurées, sont à l'intérieur d'un jaune éclatant avec une côte épaisse et blanche. Il existe des variantes de *hakusai* comme les *hiroshima-na* et les *santo-sai*, mais qui ne sont pas commercialisées hors du Japon.

L'*hakusai* est un légume d'hiver intéressant car il est riche en vitamine C.

**à gauche :** Lorsque vous achetez un *hakusai*, choisissez-le compact, grand et rond, avec des feuilles frisées, craquantes et bien vertes.

### **Arôme et saveur**

L'*hakusai* a un léger arôme frais et un très subtil goût de chou. La principale qualité de ce légume est son croquant. Du fait qu'il absorbe bien la saveur des autres aliments, il est presque toujours cuisiné avec de la viande, de la volaille, du poisson ou bien d'autres légumes, et accompagné d'une sauce forte.

### **Utilisation**

L'*hakusai* salé est un accompagnement habituel du riz au petit déjeuner. Le sel ramollit la côte et souligne la couleur des feuilles. Ce chou est également consommé dans les ragoûts, les plats mijotés ou à la vapeur. Lorsqu'il est blanchi, la partie verte devient brillante et la partie blanche translucide.

Une fois cuite, la côte s'assouplit ; on peut alors la présenter en rouleaux nature ou farcis d'épinards et de viande, de volaille ou de poisson hachés, puis cuits à l'eau bouillante. Cet excellent légume est bon dans toutes les soupes. Cuit à l'eau avec du bacon haché, du sel et du poivre, et relevé d'une goutte de *shoyu*, on obtient un potage délicieux, très facile à faire.

### **Préparation et cuisson**

Parez le pied du légume, puis séparez les feuilles et lavez-les minutieusement. La

partie blanche est très croquante mais, une fois cuite, elle devient vite souple et filandreuse, difficile à mâcher. Aussi, coupez toujours les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée, perpendiculairement aux fibres de la côte.

### **Conservation**

Emballé bien serré, l'*hakusai* se conserve au réfrigérateur. On pourra donc – car il est de grande taille – le consommer progressivement en prenant des feuilles au fur et à mesure, pendant une période pouvant aller jusqu'à deux semaines.

### **KOMATSUNA**

Parmi les nombreuses variétés de légumes verts, le *komatsuna* est l'un des plus appréciés. Il appartient à la même famille que les radis, dont il est un hybride obtenu au Japon. À la différence des autres variétés, il ne développe pas de tubercule bulbeux. La feuille est douce et moelleuse, et la tige fine et délicate. Résistant bien au froid, ce légume a longtemps constitué une source hivernale de verdure. Aujourd'hui, il est cultivé en serres toute l'année. On ne le trouve pas en Occident, mais il peut être remplacé par les épinards.

### **Arôme et saveur**

Le *komatsuna* a un arôme et un goût très subtils. Il est surtout utilisé pour sa couleur et pour sa richesse en vitamines.

**ci-dessous :** Le *komatsuna* (au premier plan), comme les épinards (au second plan), doivent être utilisés le jour de leur achat car ils se flétrissent très vite.



**Utilisation**

Le *komatsuma* est couramment utilisé au Japon. Cuit avec de la viande, il constitue un plat équilibré. En soupe, sa belle couleur vert foncé met en valeur les autres ingrédients, comme le tofu blanc et les crevettes roses. On en fait aussi des pickles.

**Préparation et cuisson**

Lavez le *komatsuma* soigneusement, cuisez-le très légèrement, sinon sa couleur virera du vert à un gris peu appétissant.

**HORENSO**

Originaire d'Asie occidentale, l'épinard peut être classé en deux types principaux : l'occidental et l'oriental. La variété orientale est arrivée de Chine au Japon au XVI<sup>e</sup> siècle ; elle a une feuille triangulaire pointue avec un bord en zigzag et un pied rouge écarlate. Les variétés occidentales présentent une feuille plus plate.

L'*horenso* a des feuilles minces, une texture délicate et une saveur douce et légère. Récemment, un hybride alliant les variétés occidentales et orientales a été obtenu. Il est maintenant également produit au Japon. Les épinards sont très riches en vitamines A, B1, B2 et C, en fer et en calcium.

**Arôme et saveur**

L'épinard japonais a un riche arôme d'herbe et une saveur douce, avec une trace d'amertume, particulièrement dans le bas de la tige.

**Utilisation**

L'*ohitashi* (salade cuite avec bouillon de *dashi*) est la façon habituelle de manger l'*horenso*. On peut aussi le faire sauter avec des assaisonnements aux noix et aux céréales.

**Préparation et cuisson**

Lavez-le soigneusement car il y a souvent de la terre entre les feuilles. Il est toujours nécessaire de le blanchir pour évacuer sa légère amertume, sauf les jeunes pousses que l'on peut préparer en salade.

**à droite :** Shungiku (feuilles de chrysanthème). Au Japon, les feuilles de taille moyenne sont les plus appréciées, car ce sont les meilleures pour la cuisine.

**Conservation**

Comme tous les légumes verts délicats, les *komatsuma* sont meilleurs consommés le jour de leur achat. Même conservées dans la partie la plus froide du réfrigérateur, les feuilles se flétrissent immédiatement. Il existe des épinards en conserve ou surgelés, mais ils sont souvent en purée et leur usage est limité.

**SHUNGIKU**

Les feuilles de chrysanthèmes ne sont pas, contrairement à ce que suggère leur nom, des feuilles de chrysanthèmes fleurs, mais de chrysanthèmes légumes. Cette plante possède deux à trois tiges, sur lesquelles poussent plusieurs feuilles longues et étroites au bord dentelé.

Originaire des côtes méditerranéennes, le *shungiku* ne s'est répandu en Asie du Sud-Est que récemment. Il est riche en calcium, en fer, en carotène et en vitamine C. Ses feuilles sont plus ou moins grandes et les plus jeunes peuvent être mangées en salade.

Le *shungiku* est récolté quand la plante atteint 15 à 20 centimètres de haut. Il est commercialisé avec ses tiges intactes qui, cuisinées, sont aussi succulentes.

**Arôme et saveur**

Les feuilles ont une forte odeur d'herbe et une amertume délicate. Lorsqu'elles sont cuites, les feuilles jaunâtres deviennent vert vif et conservent une consistance ferme même après une longue cuisson.

**Préparation et cuisson**

Lavez soigneusement les *shungiku* puis enlevez la partie dure de la tige. La qualité la plus appréciée de ce légume est son arôme particulier ; il faut donc le cuire très peu. Si vous aimez les feuilles crues, retirez complètement la tige.

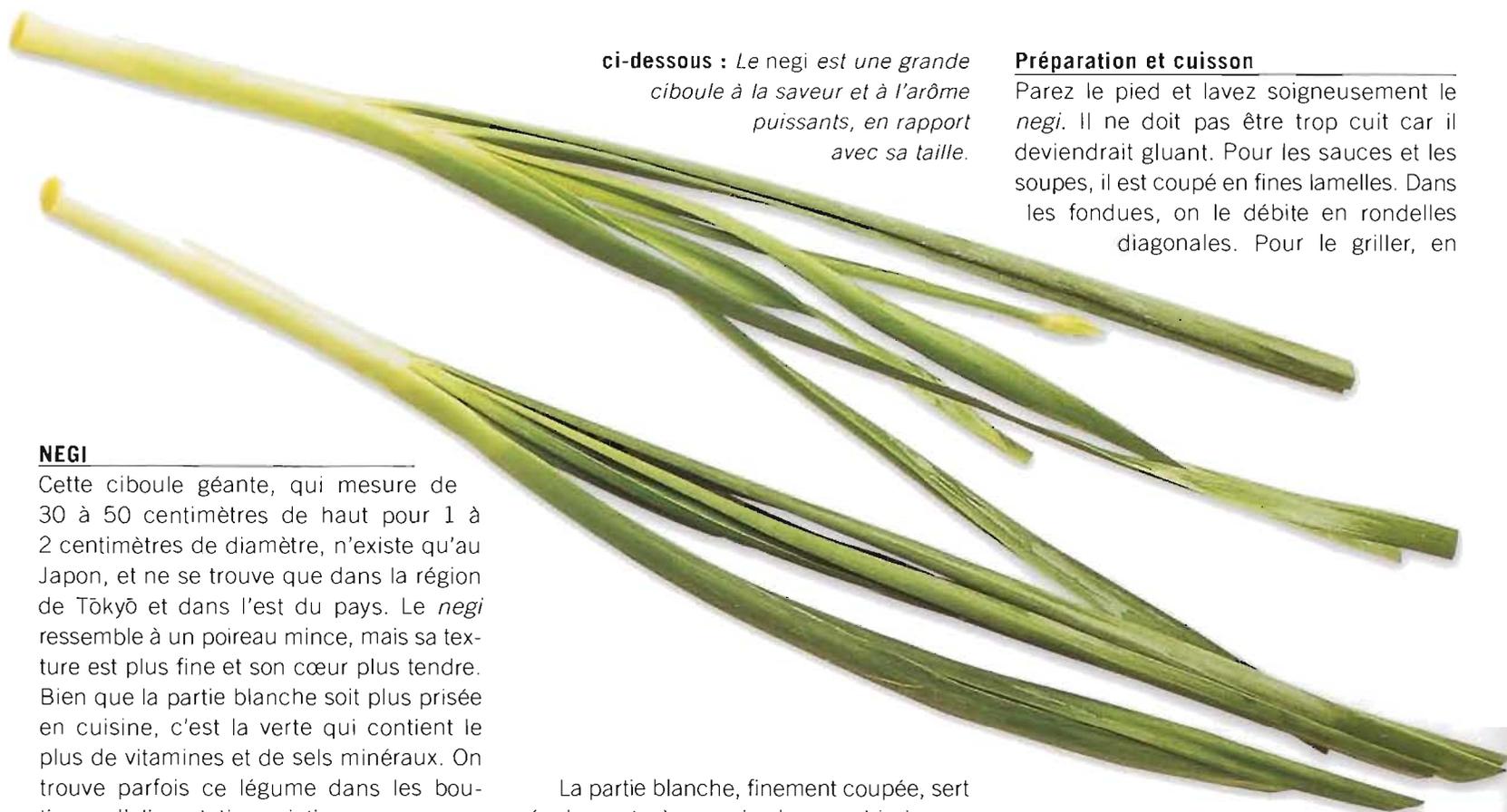
**Utilisation**

Le shungiku est un élément indispensable des ragoûts japonais. Lorsqu'il est légèrement cuit, son arôme exquis peut être aussi apprécié dans une salade chaude et assaisonnée. Il peut être également mijoté et même frit, les feuilles ne se défaisant pas facilement.

**Conservation**

Au réfrigérateur, ce légume assez robuste se conservera jusqu'à trois jours.





**ci-dessous :** *Le negi est une grande ciboule à la saveur et à l'arôme puissants, en rapport avec sa taille.*

### Préparation et cuisson

Parez le pied et lavez soigneusement le *negi*. Il ne doit pas être trop cuit car il deviendrait gluant. Pour les sauces et les soupes, il est coupé en fines lamelles. Dans les fondues, on le débite en rondelles diagonales. Pour le griller, en

### NEGI

Cette ciboule géante, qui mesure de 30 à 50 centimètres de haut pour 1 à 2 centimètres de diamètre, n'existe qu'au Japon, et ne se trouve que dans la région de Tôkyô et dans l'est du pays. Le *negi* ressemble à un poireau mince, mais sa texture est plus fine et son cœur plus tendre. Bien que la partie blanche soit plus prisée en cuisine, c'est la verte qui contient le plus de vitamines et de sels minéraux. On trouve parfois ce légume dans les boutiques d'alimentation asiatiques.

### Arôme et saveur

Le *negi* a une odeur forte et un goût prononcé d'oignon.

### Utilisation

Ce légume est généralement utilisé finement coupé ou haché pour être incorporé aux sauces et aux soupes, comme un aromate. Il donne une touche de fraîcheur et décore le *shoyu* ou la soupe au *miso*.

La partie blanche, finement coupée, sert également à garnir les sashimis ou tout autre plat de poisson. Les lamelles bouclées, qui ressemblent à des cheveux argentés, se substituent très bien aux lamelles de *daikon*.

On peut aussi les griller, en particulier avec le *yakitori* (poulet grillé en brochettes) ou d'autres viandes. Le *sukiyaki* (bœuf et légumes cuits dans une sauce *shoyu*) et le *shabu shabu* (fondue de bœuf) sont souvent accompagnés de *negi* hachés en diagonale.

accompagnement de plats comme le *yakitori*, détaillez-le en morceaux de 3 à 4 centimètres de long ainsi que les autres ingrédients. Pour une découpe décorative, voir l'encadré ci-dessous.

### Conservation

La partie verte se défraîchit et change de couleur en deux jours, même au réfrigérateur, mais la partie blanche se conserve jusqu'à trois jours.

#### Faire des lamelles de negi



**1** Choisissez des ciboules petites et minces. Enlevez la plupart des feuilles et conservez un morceau de 7 à 8 cm.



**2** Hachez les ciboules dans la longueur en allant jusqu'à 1 cm du pied. Faites attention à ne pas le couper.



**3** Placez les lamelles dans un bol d'eau glacée et laissez 15 à 20 min, jusqu'à ce que les extrémités se mettent à boucler.

**RAKKYO**

Ce légume bulbeux est originaire de l'Himalaya et de Chine. Il pousse en bouquets de six à sept petits bulbes. De forme ovale, il mesure 7 à 8 centimètres de long. Sa chair est d'un blanc laiteux, avec parfois, une légère teinte pourpre. On le récolte jeune, les bulbes pesant alors de 2 à 5 grammes. Après un an, ils peuvent atteindre environ 10 grammes. On trouve des *rakkyo* sur les marchés japonais de la fin du printemps au début de l'été, époque à laquelle nombreux sont ceux qui préparent des pickles pour toute l'année. En saison, on en trouve dans les boutiques d'alimentation asiatique.

**Arôme et saveur**

Le *rakkyo* est l'équivalent japonais de l'ail. Mangez-en seulement un bulbe cru et votre haleine en portera témoignage toute la journée... Il possède une intense odeur d'oignon avec une touche d'ail. Mis à part son arôme prononcé, son goût est trop fort pour être consommé cru. Cependant, lorsqu'il est préparé en pickles, la saumure ayant extrait le sucre, le *rakkyo* devient savoureux et constitue alors un complément idéal du riz chaud.

**Utilisation**

La plupart du temps, le *rakkyo* est préparé en pickles, soit en saumure, soit avec du vinaigre doux, ou mariné plus brièvement dans le *shoyu*. On le sert avec le riz ou le curry japonais.

**Préparation et cuisson**

Parez la base et le haut, et lavez-le soigneusement. Si le *rakkyo* est très jeune, mettez-le directement dans la saumure. Autrement, faites-le blanchir rapidement et mariner dans le *shoyu*. Il sera bon à consommer au bout d'une semaine. Plus il est mariné, plus il est doux, mais son odeur caractéristique persiste toujours.

**Conservation**

Comme les oignons, le *rakkyo* finit par germer et, finalement, le bulbe se dessèche. Il est préférable de le préparer juste après l'avoir acheté.



ci-dessus : Pickles de rakkyo.

**MYOGA**

Ce légume à la forme particulière est en fait le bouton de fleur du *myoga*, originaire d'Asie tropicale. À l'état sauvage, les boutons poussent en hiver directement sur la racine. Les *myoga* cultivés sont exposés deux fois à la lumière avant d'être récoltés, pour obtenir cette appétissante couleur rouge. Certaines variétés poussent en automne. Elles ont en général un goût plus prononcé que les récoltes hivernales.

Si l'on ne cueille pas le bouton, une longue tige de 50 à 60 centimètres se forme, que l'on consomme en hiver. Le *myoga* est un légume peu commun, qu'il est très rare de trouver en Occident.



à droite : Myoga.

**Arôme et saveur**

Le *myoga* a une odeur et un goût plus proches de ceux d'une herbe que d'un légume. Son arôme est fort et intense. Ce légume croquant a une saveur amère qui empêche de le manger cru. Mis en saumure plusieurs semaines, son goût devient plus léger et plus doux mais, comme celle du *rakkyo*, sa forte odeur persiste.

**Utilisation**

La qualité principale du *myoga* est son arôme unique. Il est utilisé en pickles dans les sauces et comme garniture avec les sashimis ou d'autres plats. Il est aussi consommé avec des légumes cuits ou vinaigrés et avec la *tempura*.

**Préparation et cuisson**

Enlevez la terre. Pour le préparer en pickles, gardez le *myoga* entier ou coupez-le en deux. Une fois prêt, consommez-le en tranches.

Pour tout autre usage, il est préférable de le détailler en lamelles et de l'utiliser en petite quantité. Blanchissez-le d'abord si vous l'utilisez en salade.

**Conservation**

Le *myoga* n'a pas tendance à se flétrir, mais son arôme se perd vite au réfrigérateur. Gardez le *myoga* à température ambiante puis mangez-le rapidement.

### **GOBO**

Cette mince racine de bardane originaire de Chine est arrivée dans le Japon ancien comme plante médicinale. Mais les Japonais l'ont rapidement transformée en aliment de consommation courante. Le *gobo* ne se mange pas cru ; quand elle est cuite, la racine à chair grise est assez filandreuse, mais elle ajoute à un plat une consistance et une saveur originales. D'un point de vue nutritionnel, son apport principal est le sucre, mais aussi les fibres et le calcium. On peut parfois se procurer du *gobo* frais dans les épiceries asiatiques, mais on le trouve aussi cuit, en conserve ou surgelé.

### **Arôme et saveur**

Le *gobo* cru a une odeur particulière qui ressemble à celle du sésame et un goût légèrement amer. La cuisson accentue sa douceur.

### **Utilisation**

C'est dans le *kinpira*, sauté de légumes aux piments et au *shoyu*, que le *gobo* est le plus utilisé. On le consommera aussi avec la *tempura*, dans les plats mijotés et dans les soupes. On en fait également des pickles pour accompagner le riz brun.

### **Préparation et cuisson**

Grattez la peau du *gobo*, puis émincez-le avec un couteau. Laissez-le tremper 15 minutes

pour enlever l'amertume. Faites-le cuire longuement dans de l'eau bouillante, à feu doux, tel quel ou recoupé en morceaux.

### **Conservation**

Le *gobo* est une petite racine très résistante qui peut être conservée hors du réfrigérateur pendant plusieurs jours.

### **TAKENOKO**

Les pousses de bambou étant l'un des légumes les plus répandus en Asie, on peut facilement se les procurer en conserve. Les Japonais affectionnent particulièrement les jeunes pousses fraîches, qui sont la gourmandise de saison, à la fin du printemps et au début de l'été. La pousse de bambou contient essentiellement de l'eau ; elle n'a donc que peu de valeur nutritionnelle. On l'apprécie plutôt pour son aspect et sa consistance croquante.

On utilise l'épaisse écorce brune pour emballer les sushis ou d'autres aliments à base de riz. Les *takenoko* sont vendus cuits en conserve, ou séchés dans les épiceries

**ci-dessous :** Les *takenoko* sont disponibles sous différentes formes : fraîchement épluchés et coupés (à l'arrière-plan), sous forme d'écorce pour envelopper les sushis (à gauche) et en lanières séchées (au premier plan).



**à gauche :** Gobo surgelé prêt à cuire.

asiatiques. On les trouve également en pickles sous le nom de *menma*.

### **Arôme et saveur**

Le *takenoko* frais a une odeur de terre très subtile et une saveur amère délicate, qui s'affirme en vieillissant. Qu'il soit plus ou moins frais, ce légume absorbe bien

la saveur des sauces dans lesquelles il est cuit, tout en conservant son goût.

### **Utilisation**

Le *takenoko* est presque toujours blanchi à feu doux, pour ne pas perdre sa délicate saveur. Dans les restaurants japonais, le *takenoko* cuit à l'eau avec une sauce dashi est l'un des plats les plus courants. On réservera les jeunes pousses pour le *takenoko gohan* (riz aux pousses de bambou), les autres seront utilisées dans des plats à cuisson lente, ou des sautés, avec d'autres légumes et du poulet.

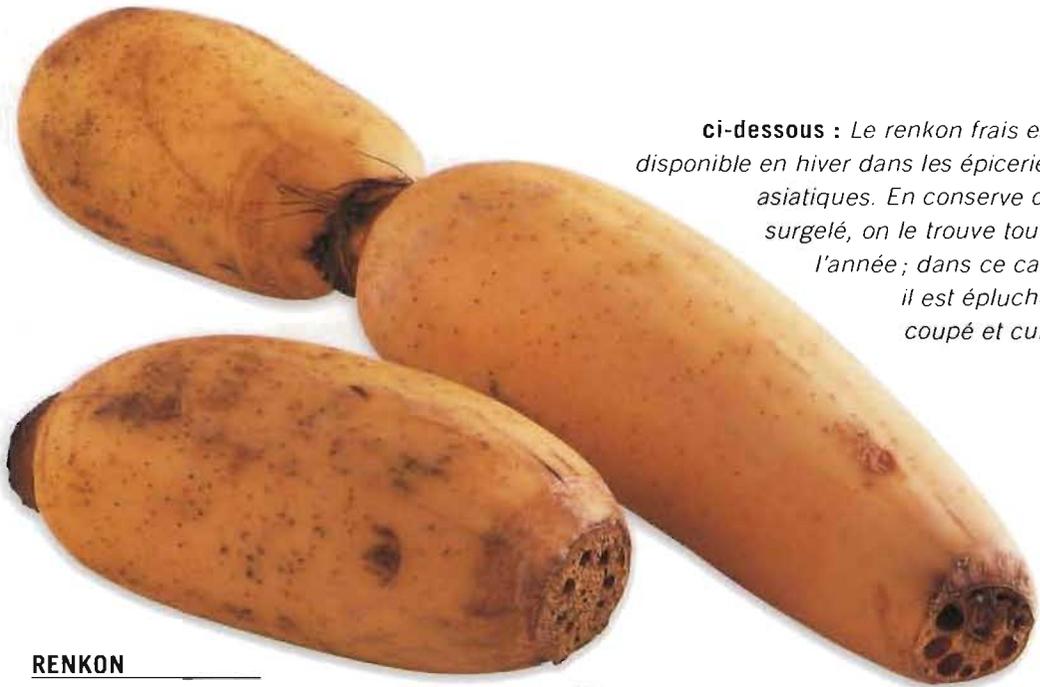
### **Préparation et cuisson**

Les jeunes pousses peuvent être coupées en rondelles et cuites immédiatement, mais les autres devront être blanchies avant usage. À cette occasion, utilisez l'eau de rinçage du riz, dont l'amidon qu'elle contient réduira l'amertume. Les pousses de bambou en conserve sont déjà cuites, il suffit de les rincer et de les égoutter. Les pousses sèches doivent tremper 2 à 3 heures avant usage.

### **Conservation**

Les pousses de bambou fraîches peuvent être conservées plus d'une semaine au réfrigérateur, mais elles se dessèchent progressivement. La plupart de celles que l'on trouve dans le commerce étant déjà cuites, vous devrez les utiliser dans les deux jours. Les pousses en conserve, une fois la boîte ouverte, doivent être conservées au réfrigérateur dans de l'eau fraîche changée tous les jours, et consommées dans la semaine.





**ci-dessous :** Le renkon frais est disponible en hiver dans les épiceries asiatiques. En conserve ou surgelé, on le trouve toute l'année ; dans ce cas, il est épluché, coupé et cuit.

## RENKON

Associé depuis des siècles au bouddhisme, le lotus est un ornement habituel des étangs aux abords des temples. La première mention de l'utilisation du lotus en légume a été découverte dans un ouvrage datant de 732.

La racine de lotus, ou *renkon*, comprend habituellement quatre sections : elle ressemble à un long ballon étroit avec quelques nœuds. Sous une peau beige clair, sa chair est blanche et craquante. Le *renkon* possède des cavités tubulaires verticales qui vont de la base au sommet. Quand le légume est coupé en tranches, il révèle une structure semblable à celle d'une fleur, donnant un aspect original aux plats. Le *renkon* contient de l'amidon avec 15 % de sucre et a peu de valeur nutritionnelle par ailleurs.

### Arôme et saveur

Le *renkon* cru a peu de parfum et de goût.

**à droite :** Renkon cuit et tranché en conserve.

### Utilisation

Sa consistance croquante et son aspect décoratif sont très appréciés. On l'utilise dans les fondues, les *tempura*, avec les sushis et dans des salades à la vinaigrette. Il est toujours assaisonné ou cuit avec du vinaigre, qui souligne sa douceur.

### Préparation et cuisson

Coupez les deux extrémités du *renkon* et épluchez-le. Détaillez-le en rondelles et plongez celles-ci dans de l'eau vinaigrée, pour éviter la décoloration (voir encadré ci-contre). Cuisez le légume dans de l'eau bouillante acidulée. N'utilisez pas de casserole en fer.

### Conservation

Choisissez des *renkon* fermes à la peau intacte. Bien que celle-ci se décolore rapidement, l'intérieur reste frais jusqu'à cinq jours au réfrigérateur.

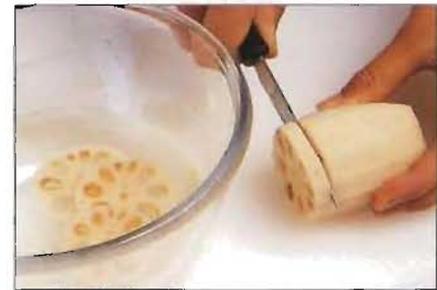


## Préparer un renkon

Tranché et cuit avec du vinaigre, le renkon peut être consommé en salade, ou mariné dans un mélange de vinaigre de riz, de sucre et de sel.



**1** Coupez le renkon en morceaux, retirez les extrémités dures puis épluchez-le.



**2** Débitez-le en rondelles et faites-le immédiatement tremper dans de l'eau vinaigrée (12 cl d'eau pour 3 à 4,5 cl de vinaigre) pour éviter la décoloration. Réservez 5 min.



**3** Portez à ébullition suffisamment d'eau pour couvrir, ajoutez 1,5 à 3 cl de vinaigre et le renkon. Laissez cuire environ 2 min afin que les rondelles soient souples mais encore croquantes. Égouttez.

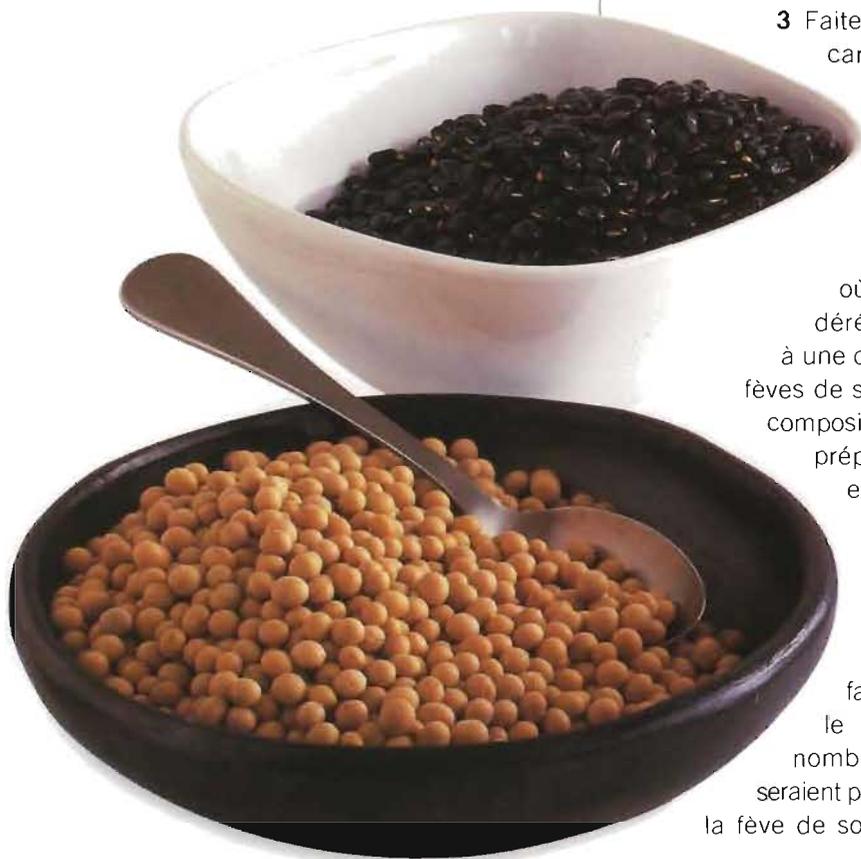
## LES LÉGUMES SECS

Les légumes secs sont une source importante de protéines ; c'est pourquoi, durant la période de prohibition de la viande, ils sont devenus un élément essentiel de l'alimentation des Japonais, les conduisant à innover dans les façons de les cuisiner et de les déguster.

Le *daizu* (fève de soja) est employé fréquemment dans leur cuisine, comme les haricots noirs ou verts qui sont de la même famille. Très répandus également, les *azuki*, ou *aduki*, qui ont d'abord été connus en Occident comme aliments diététiques. Au Japon, on les appelle les « rois des haricots ». Ils ont la réputation d'être bons pour le foie et les reins. Pourtant, leur utilisation est loin d'être diététique. On les emploie en effet pour la préparation de pâtes très sucrées, destinées à la fabrication de desserts et de gâteaux.

D'autres légumes secs, tels que les haricots rouges, blancs, de Lima et birmanais, les fèves et différentes sortes de pois cassés, font partie de l'alimentation des Japonais qui les consomment également frais.

**ci-dessous :** *Daizu (fèves de soja) jaunes et noires.*



### Fèves de soja cuites à l'eau

Ces fèves, simplement bouillies, sont délicieuses, riches en nutriments et très nourrissantes.

#### Pour 4 à 6 personnes

##### INGRÉDIENTS

- 300 g de fèves de soja séchées
- 1 carotte épluchée et tranchée
- 1 carré de 5 cm de kombu
- 1/2 cuil. à café de dashi-no-moto dissoute dans 25 cl d'eau
- 1/2 cuil. à café de gros sel
- 4 cuil. à café de sucre
- 2 cuil. à soupe et 1/2 de shoyu

**1** Faites tremper les fèves de soja 24 h dans trois à quatre fois leur volume d'eau froide. Éliminez toutes les fèves qui flottent à la surface.

**2** Égouttez-les et mettez-les dans de l'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 10 min sans couvrir. Égouttez les fèves à nouveau et rincez-les à l'eau froide.

**3** Faites à peine cuire la carotte dans de l'eau salée et égouttez.



**4** Avec des ciseaux de cuisine, coupez le kombu en petits carrés de la taille d'une graine.



**5** Mélangez l'eau contenant le dashi, le sel, le sucre et le shoyu dans une grande casserole et portez à ébullition. Ajoutez la carotte, le kombu et les graines. Faites mijoter à couvert à feu moyen 30 min, afin que presque tout le liquide soit absorbé et que les graines soient bien tendres. Remuez de temps en temps. Servez chaud ou froid.

### FÈVES DE SOJA

Originaires de Chine, où elles furent considérées comme sacrées à une certaine époque, les fèves de soja entrent dans la composition de nombreuses préparations. Elles sont en effet la base de sauces très importantes, comme le *miso* ou le *shoyu*, et c'est évidemment avec elles qu'est fabriqué le tofu. Dans le monde entier, de nombreux produits ne seraient pas ce qu'ils sont sans la fève de soja. Elle est utilisée

pour sa saveur, sa texture ou simplement comme liant.

Le mot *daizu* (fève de soja) signifie « grosse graine », par opposition à *azuki* qui veut dire « petite graine ». On distingue trois couleurs de fèves *daizu* : jaunes, vertes et noires. Les fèves de soja présentent tous les avantages nutritionnels de la viande sans en avoir les inconvénients. Elles sont riches en protéines végétales, en sucres, en graisses et en fibres, et contiennent également de bonnes quantités de vitamines B1 et B2. C'est pour cette raison qu'on les appelle « bœuf de champ ». On les utilise aussi pour confectionner des substituts de viande.

Les fèves de soja jaunes sont en vente dans les épiceries asiatiques et dans les boutiques diététiques.

**Arôme et saveur**

Les fèves de soja ont une odeur rôtie caractéristique et un léger goût d'arachide.

**Utilisation**

Les fèves jaunes séchées sont aussi appelées « grains *miso* », car elles servent principalement à préparer le *miso*. On les utilise aussi pour faire le *shoyu*, le *natto* (graines fermentées) et le tofu. Leur huile est employée pour la cuisson. Les fèves de soja peuvent être mijotées avec d'autres légumes et du poulet, ou grillées pour l'apéritif.

Les fèves vertes séchées sont appréciées pour leur couleur, dans la fabrication de sucreries. Les noires entrent dans la composition de plats mijotés, elles sont aussi grillées. La fève noire de soja est appréciée pour sa couleur profonde et brillante, et constitue l'un des ingrédients traditionnels pour les fêtes du nouvel an.

**Préparation et cuisson**

Sauf quand on veut les griller, les fèves de soja doivent être trempées pendant 24 heures avant d'être cuisinées. Retirez toujours celles qui flottent.

**Conservation**

Les fèves sèches se conservent presque indéfiniment si on les entrepose dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

**PRODUITS À BASE DE FÈVES DE SOJA**

Il existe bon nombre de produits à base de fèves de soja, en poudre ou fermentés comme le tofu. Compte tenu de leur place dans la cuisine japonaise, les tofus seront traités séparément.

à droite : Farines de soja noire (à gauche), jaune (en haut) et verte (en bas).

**Kinako**

C'est une farine de fèves de soja jaunes, bien que parfois des fèves vertes soient employées pour confectionner le *kinako* vert. Mélangé avec un volume de sucre et une pincée de sel, le *kinako* est roulé dans des gâteaux *mochi* légèrement cuits. Le *kinako* est utilisé aussi pour faire des *wagashi* (gâteaux). Cette farine est vendue couramment dans les épiceries asiatiques.

**Natto**

Ces fèves de soja fermentées sont assez odorantes et visqueuses, surprenantes pour des palais occidentaux, mais elles accompagnent bien le riz cuit à l'eau. Mélangez un peu de ciboule hachée, de la moutarde et du *daikon* râpé avec du *natto*, assaisonnez au *shoyu* et remuez bien. Nappez avec quelques cuillères de ce mélange le riz bouillant et dégustez.

**Conservation**

La farine de soja doit être stockée dans une boîte hermétique, dans un endroit sec et frais. Le *natto* doit être conservé au réfrigérateur et mangé dans les deux semaines.



ci-dessus : Des natto (fèves de soja fermentées) emballées dans une poche de paille. En Occident, elles sont surtout vendues dans des récipients en plastique.

**Cuisiner et faire tremper les fèves de soja**

Si vous manquez de temps, le long processus du trempage peut être accéléré. Jetez les fèves dans l'eau bouillante pendant 2 min, retirez la casserole du feu. Mettez un couvercle et laissez reposer 2 h. Égouttez-les, rincez-les et couvrez-les d'eau froide avant de les cuire. Ne salez pas pendant la cuisson, car cela les durcirait. Cuisez les fèves, goûtez et assaisonnez avec un peu de sel et de poivre si nécessaire.

**AZUKI**

Aussi connu sous le nom de « haricot azuki » hors du Japon, l'*azuki* est probablement la variété japonaise la plus courante à l'étranger. Cette graine contient plus de 50 % d'amidon, des protéines, des fibres et un peu de vitamine B1. On le considère au Japon comme un aliment très diététique.

Il existe plusieurs variétés d'*azuki*, de différentes tailles et couleurs, notamment rouge, vert, jaune et blanc. Le rouge est le plus couramment utilisé, principalement pour préparer des gâteaux et des desserts ; le vert (*mung*) sert à faire des vermicelles (*harusame*). C'est aussi lui qui fournit les pousses de haricots. On trouve facilement les *azuki* dans les épiceries asiatiques et dans les magasins de diététique.

**Arôme et saveur**

Les *azuki* ont une faible odeur sucrée, probablement à cause de leur forte teneur en amidon, et un goût qui ressemble à celui de la châtaigne.

**Utilisation**

Les *azuki* peuvent être mijotés en sauce ou cuits avec le riz pour faire le *sekihan* (riz rouge) à l'occasion des fêtes. Ils rentrent principalement dans la préparation du *an*,

**An, la pâte sucrée d'azuki**

On trouve dans le commerce des pâtes toutes prêtes et de la poudre permettant de les reconstituer ; cependant, ces produits n'atteignent jamais la qualité du *an* frais. Avec cette recette, on obtient du *tsubushi-an* (pâte écrasée) utilisé pour enrober les *o'hagi* (boules de riz glutineux sucré) et pour farcir les gâteaux *mochi*. Cette pâte sucrée est également excellente étalée sur des tartines.

**Pour 500 g de pâte environ****INGRÉDIENTS**

200 g d'azuki ou de haricots rouges  
200 g de sucre  
sel

**1** Versez les graines dans une grande casserole, couvrez-les d'eau et portez à ébullition. Égouttez.

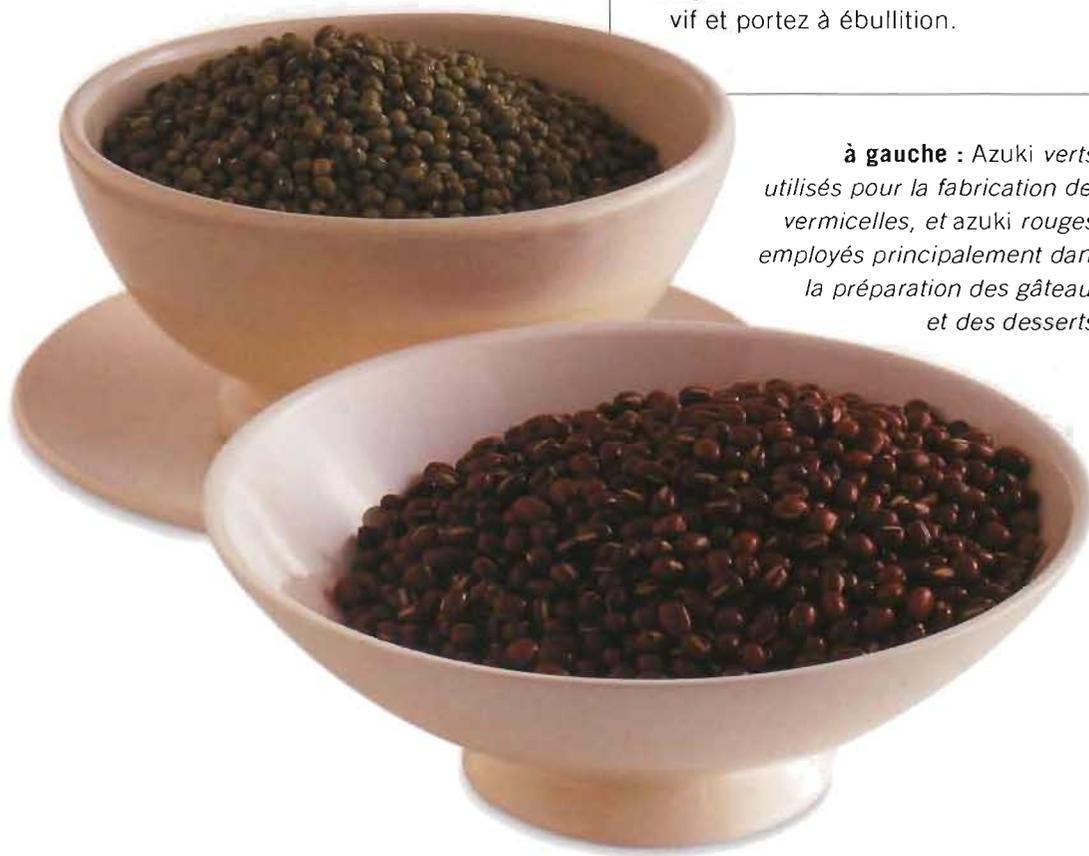
**2** Remettez les graines dans la casserole, ajoutez 3/4 de litre d'eau puis laissez tremper pendant 24 h. Jetez toutes les graines qui flottent. Mettez les graines encore dans leur eau à feu vif et portez à ébullition.



**3** Baissez le feu et laissez mijoter 1 h à demi-couvert. Ajoutez de l'eau de temps à autre si nécessaire en remuant avec une cuillère en bois. Les haricots doivent être tendres et l'eau presque complètement absorbée.



**4** Incorporez le sucre et mélangez bien pour broyer les graines. Ajoutez 1 pincée de sel. À l'aide d'un gros pilon ou d'un rouleau à pâtisserie, écrasez pour obtenir une pâte lisse et régulière.



**à gauche :** Azuki verts, utilisés pour la fabrication des vermicelles, et azuki rouges, employés principalement dans la préparation des gâteaux et des desserts.

une pâte sucrée qui est intégrée aux *wagashi* (gâteaux). L'*an* accompagne également des desserts occidentaux, tels que les glaces, les salades de fruits et les mousses. Servez simplement quelques *wagashi* avec le dessert.

**Préparation et cuisson**

Enlevez toutes les graines abîmées. Pour préparer une pâte sucrée, faites-les tremper 24 heures dans de l'eau froide avant de les cuire. Jetez les graines qui remontent à la surface. Si vous voulez leur conserver forme, couleur et arôme, pour une décoration de dessert, ne les faites pas tremper.

**Conservation**

Les *azuki* se conservent presque indéfiniment, s'ils sont bien à l'abri de la lumière.

## LES HARICOTS FRAIS

Les haricots frais, tels que l'*eda-mame* (haricot dans sa cosse), le *sora-mame* (fève), le *saya-ingen* (haricot vert) et le *saya-éndo* (petit pois mange-tout), sont souvent utilisés. Les *eda-mame* et *sora-mame* peuvent aussi être cuits à l'eau et servis en hors-d'œuvre.

### Eda-mame blanchis

Voici une bonne façon d'apprécier les fèves de soja dans leurs cosses.



1 Séparez les cosses des tiges si elles y sont encore attachées. Saupoudrez généreusement de sel et malaxez avec vos doigts pour faire pénétrer dans les cosses. Laissez reposer 15 min.



2 Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans une casserole et faites cuire les haricots à feu vif 7 à 10 min, afin que le grain soit tendre et croquant. Égouttez-les et refroidissez-les brièvement à l'eau.

3 Servez chaud ou froid sur une assiette ou dans un bol avec des boissons. Ajoutez du sel si nécessaire. Pour déguster les *eda-mame*, il est conseillé de croquer les cosses et de faire sortir les graines directement dans votre bouche.

### EDA-MAME

L'apparition sur les marchés des haricots mange-tout frais indique l'arrivée de l'été. Ces haricots sont appelés *eda-mame* (« haricots en branches ») car ils sont souvent vendus sur leurs tiges. Ils sont maintenant très connus en dehors du Japon, principalement grâce aux restaurants japonais. On les trouve pendant tout l'été et au début de l'automne dans certains magasins d'alimentation asiatiques.

Les *eda-mame* sont délicieux blanchis et sont souvent servis avec leurs cosses en entrée. Conservez-les au réfrigérateur et consommez-les en quelques jours.



ci-dessus : Eda-mame (haricots mange-tout).

### Haricots verts à la sauce aux noix

Cette sauce à base de noix est une bonne façon de donner corps et saveur aux légumes.

#### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

250 g de haricots verts

#### Pour la sauce

65 g de cerneaux de noix  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de saké  
2 cuil. à soupe d'eau

1 Équeutez les haricots verts et coupez-les en morceaux de 4 cm de long. Faites-les blanchir 2 min avec 1 grosse pincée de sel. Égouttez-les.



2 Pour la sauce, broyez les noix – hormis quelques cerneaux – dans un mortier, afin d'obtenir une texture fine.

3 Incorporez le sucre et le shoyu. Sur cette pâte bien sèche, versez le saké et l'eau afin d'obtenir une sauce crémeuse.



4 Disposez les haricots dans un plat creux et ajoutez la sauce. Mélangez intimement.

5 Écrasez grossièrement les cerneaux réservés. Transférez dans un plat ou dans des bols individuels et garnissez avec les brisures de noix. Servez ce plat bien chaud.

#### CONSEIL

Vous pouvez aussi confectionner de délicieuses sauces pour accompagner des légumes blanchis, en utilisant d'autres graines, comme l'arachide ou le sésame. Pour obtenir une sauce vraiment onctueuse, broyez les graines de préférence dans un mortier et avec un pilon japonais.

## LE TOFU ET SES DÉRIVÉS

L'un des plus anciens produits alimentaires d'Asie du Sud-Est – le tofu – est devenu mondialement apprécié, ces dernières années, pour ses qualités diététiques. Il est arrivé de Chine au VII<sup>e</sup> siècle et, depuis, est l'un des aliments les plus importants, bien au-delà du continent asiatique.

Comme pour beaucoup d'autres ingrédients, les Japonais en ont fait un produit plus raffiné, tout en créant de nombreux dérivés pour répondre aux besoins subtils et délicats de la cuisine japonaise. Le tofu est, de nos jours, fabriqué industriellement, mais il existe encore, dans de nombreuses zones résidentielles, des artisans qui en confectionnent du frais chaque matin.



à gauche : Tofu soyeux (au premier plan, à gauche), yaki-dofu légèrement revenu (à l'arrière-plan) et tofu ordinaire.

### Presser le tofu



1 Enveloppez un pain de tofu dans du papier absorbant, mettez-le sur une planche à découper légèrement inclinée et posez une petite planche au-dessus.



2 S'il est emballé, placez une grande assiette au-dessus, qui couvre tout le pain. Ajoutez un poids et laissez sous pression pendant 1 h environ, jusqu'à ce que tout l'excédent d'eau soit absorbé ou ait coulé le long de la planche.

### TOFU

Très nutritif, pauvre en graisses et en sucres, le tofu est préparé avec des fèves de soja qui sont d'abord blanchies et écrasées. Le lait est séparé et caillé à l'aide d'un coagulant. Les caillés chauds sont mis en moules pendant quelques heures et sont ensuite plongés dans l'eau pour être rafraîchis et raffermis. Un voile de coton est placé au fond des moules pour retenir le caillé tout en laissant l'eau s'évacuer. Le tofu préparé de cette façon a souvent la marque du tissu sur les côtés : c'est le tofu ordinaire. On le nomme aussi *momen-goshi* (tofu tamisé au coton), par opposition au *kinu-goshi* (tofu tamisé à la soie, tofu soyeux en Occident), plus délicat, plus moelleux, produit avec un lait plus épais et sans évacuer l'excès d'eau. Les deux sont crémeux et blancs.

Le tofu japonais, frais ou en boîte, en morceaux de 10 × 6 × 4,5 centimètres, est vendu dans les magasins d'alimentation asiatiques et dans certaines boutiques diététiques.

Il existe également un tofu légèrement saisi appelé *yaki-dofu*, disponible dans les boutiques japonaises, qui est consommé principalement en fondues. On trouve facilement d'autres types de tofu de moins bonne qualité dans les supermarchés.

Après extraction du lait, la pulpe de fèves de soja n'est pas perdue. Appelée *okara*, elle est utilisée en cuisine végétarienne et peut être trouvée occasionnellement dans les grands supermarchés japonais.

### Arôme et saveur

Pour des papilles japonaises, seuls quelques tofus distribués hors du Japon en ont vraiment le goût. Bien que certains tofus frais aient une légère saveur de soja, de nombreuses variétés ne semblent pas faites dans les règles de l'art.

### Utilisation

Le tofu frais, en particulier le tofu soyeux, est meilleur tel quel, chaud ou froid, avec du *shoyu*, de la ciboule hachée et du gingembre râpé, ou en soupe. Le tofu ordinaire, plus ferme, est plus adapté aux plats cuisinés comme le *agedashi-dofu* (tofu frit en bouillon *dashi*) ou les steaks de tofu. Il peut aussi être cuit avec des légumes, des poissons ou de la viande, et est également utilisé pour confectionner un assaisonnement blanc qui accompagne les salades.

### Préparation et cuisson

Ce produit étant très fragile, il faut le manipuler avec précaution. Le tofu soyeux est généralement consommé tel quel. Avant de faire frire le tofu ordinaire ou de l'écraser pour un assaisonnement, on doit le presser et en extraire l'excédent d'eau, ce qui le rend plus ferme.

### Conservation

Le tofu frais doit être mis dans un récipient plein d'eau fraîche et placé au réfrigérateur où il pourra se conserver trois jours, si l'eau est changée quotidiennement.

**KOYA-DOFU**

Connu également sous le nom de kogori-dofu (tofu congelé), le *koya-dofu* est supposé avoir été inventé par les moines bouddhistes sur le mont Koya, il y a de nombreux siècles. Ce tofu congelé et séché est une substance très différente du tofu ordinaire, par ses consistance, couleur, saveur et taille. Il a une texture spongieuse et une saveur riche, même après trempage.

Le *koya-dofu* est aujourd'hui souvent disponible en paquet de cinq morceaux avec un bouillon en poudre pour le préparer. Acheté sous cette forme, il doit simplement être cuit dans la soupe fournie. Cette version moderne est facile à trouver.

**Arôme et saveur**

Le *koya-dofu* présente une plus forte odeur de fève de soja et un goût plus prononcé que ceux des tofus frais. Mais c'est sa texture spongieuse qui surprendra le plus votre palais. L'originalité de ce tofu spongieux est qu'il ne se désintègre jamais, quel que soit le temps de cuisson.

**Utilisation**

Comme il absorbe bien les saveurs, on le fait mijoter avec des légumes pour confectionner une soupe riche. Il est aussi utilisé pour le *shōjin ryōri*, la cuisine végétarienne des moines bouddhistes.

**Beignets de koya-dofu aux œufs**

Le *koya-dofu*, cuit dans la soupe, est trempé dans l'œuf et frit : c'est un délicieux amuse-bouche croquant.

**Pour 4 personnes****INGRÉDIENTS**

2 pains de *koya-dofu* avec de la soupe en poudre  
2 cuil. à café de farine de maïs  
2 œufs battus  
1 cuil. à soupe de persil haché  
huile de friture  
sel



**1** Dans une grande casserole, mélangez la soupe en poudre dans le volume d'eau conseillé et portez à ébullition. Ajoutez le *koya-dofu* et laissez frémir 10 min. Jetez la soupe.

**2** Sur une planche, pressez le *koya-dofu* cuit pour en extraire le liquide, coupez ensuite horizontalement en deux morceaux minces.



**3** Coupez chacun en 8 triangles.



**4** Incorporez la farine de maïs et le sel aux œufs, remuez jusqu'à complète dissolution et ajoutez le persil. Trempez les triangles dans la pâte.



**5** Faites frire les triangles dans une poêle, avec de l'huile, 1 à 2 min de chaque côté. Égouttez-les, puis servez.

**Préparation et cuisson**

Si le paquet ne contient pas de soupe en poudre pour la cuisson, il faut le faire tremper dans de l'eau bouillante 5 minutes, avant de le cuire. Pressez-le à la main plusieurs fois, jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Cependant, la plupart des *koya-dofu* peuvent maintenant être cuits directement dans la soupe en poudre qui est fournie avec. Diluez la poudre dans de l'eau en

à gauche : *Koya-dofu (tofu congelé séché)*.

suivant le mode d'emploi, déposez le *koya-dofu* au fond de la casserole et faites cuire le temps conseillé. Laissez refroidir, coupez le *koya-dofu* en morceaux de la taille d'une bouchée et consommez immédiatement, ou cuisez-le à nouveau avec des légumes, des herbes et des aromates.

**Conservation**

Dans son paquet, le *koya-dofu* se conserve longtemps. Respectez la date indiquée sur l'emballage.



### **YUBA**

Ce terme désigne la peau séchée qui se forme à la surface du lait de soja, pendant la préparation du tofu. La confection du *yuba* est très simple, mais demande beaucoup d'adresse : une grande casserole de lait de soja est portée doucement à ébullition, une fine couche de peau se forme, elle est enlevée avec une baguette d'un seul mouvement et pendue. Une fois sèche, on obtient une feuille plate appelée *yuba*.

Le *yuba* est un ingrédient raffiné, souvent utilisé pour le *shōjin ryōri* (cuisine végétarienne des moines bouddhistes). Il se présente sous différentes formes, plat, en rouleaux ou en bandes épaisses, que l'on trouve dans les épiceries japonaises.

### **Arôme et saveur**

Une fois cuit dans la soupe, le *yuba* dégage une chaude odeur de fève de soja ;

il a une texture croquante et une riche saveur de lait.

### **Utilisation**

On utilise le *yuba* dans les soupes claires et les plats mijotés. C'est une spécialité de Kyōto où il est souvent utilisé dans la version du *kaiseki* (banquet).

### **Préparation et cuisson**

Ramollissez le *yuba* en le faisant tremper 5 minutes dans de l'eau tiède. Pour la cuisson, même s'il ne se défait pas, ne le cuisez pas trop longtemps.

### **Conservation**

Le *yuba* peut se conserver pendant plusieurs mois dans un sac bien fermé, en un endroit frais et sec.

**ci-dessous :** *Le tofu frit peut se présenter sous différentes formes. De gauche à droite, atsu-age (en dés et en blocs), abura-age (en tranches fines) et gammodoki (en boulettes aux légumes).*



**à gauche :** *Le yuba (peau séchée de lait de soja) est disponible en feuilles plates, en bandes épaisses ou roulé et coupé.*

### **TOFU FRIT**

Il existe différentes sortes de tofus frits, produits couramment achetés pour cuisiner à la maison. Comme pour le tofu ordinaire, on trouve du tofu frit préparé tous les jours par des artisans de quartier et vendu comme le pain frais en Europe. En Occident, on peut se procurer du tofu frit frais dans les boutiques spécialisées mais, plus généralement, on l'achètera surgelé.

### **Préparer des abura-age**



1 Mettez les beignets dans une passoire et arrosez d'eau bouillante pour éliminer l'excès d'huile. Égouttez et séchez au papier absorbant. Si vous utilisez des abura-age frais, faites-les cuire 1 min dans l'eau bouillante, égouttez et laissez refroidir. Pressez-les pour en extraire toute l'eau.



2 Coupez chaque beignet en deux sur une planche. Ouvrez soigneusement chaque morceau en frottant l'extérieur avec la paume de la main dans un mouvement d'arrière en avant, pour séparer la pâte. Avec les doigts, ouvrez complètement, en entrant précautionneusement jusqu'au fond de la poche.

La friture change la consistance et le goût du tofu, plutôt mou et fade à l'origine. La cuisson à l'huile végétale lui apporte des protéines supplémentaires et du croquant ; elle le rend aussi plus maniable et plus facile à cuire que le tofu ordinaire. Il peut être consommé réchauffé ou cuit avec des légumes et de la viande.

**Abura-age** Le tofu frit en tranches fines est la forme la plus appréciée ; il se présente généralement en rectangles de 12 x 6 centimètres et d'1 centimètre d'épaisseur. L'*abura-age* est souvent utilisé pour accompagner d'autres aliments, essentiellement des légumes, mais on le consomme aussi seul pour son apport en protéines végétales.

La caractéristique intéressante de ce tofu frit est qu'il peut se dédoubler pour former une poche, un peu comme une pita, que l'on remplit de légumes cuits ou de riz à sushis. Dans ce cas, rincez-le à l'eau bouillante pour dissoudre l'huile en excès. On l'utilise aussi dans les soupes et les ragoûts. L'*abura-age* est le seul dérivé de tofu que l'on trouve frais ou congelé.

**Atsu-age** Ce tofu frit épais, fait avec un tofu entier, se présente sous la forme standard d'une briquette de 10 x 6 x 4,5 centimètres, dont l'extérieur est doré et l'intérieur blanc. On le coupe parfois en dés pour le faire frire. Avant de l'utiliser, rincez-le à l'eau bouillante et épongez-le avec du papier absorbant, pour le rendre moins huileux. On peut le manger légèrement grillé ou sauté à la poêle avec de la sauce, comme un steak. L'*atsu-age* est bon aussi dans les soupes, les fondues et les ragoûts.

**Gammodoki** Ces boulettes de tofu aux légumes frites sont très appréciées pour les repas familiaux. On les prépare en mélangeant des légumes et des graines avec du tofu émietté et du *yam* râpé. Le mélange est ensuite transformé en galettes de 8 centimètres environ ou en petites boulettes, qui sont passées à la friture.

*Gammodoki* signifie en japonais « qui ressemble au canard » ; ces boulettes sont ainsi appelées non pas à cause de leur forme ou de leur goût, mais plus probablement à cause de leur consistance. Elles sont délicieuses seules, mais on peut les cuisiner aussi avec des légumes et de la viande, ou dans les ragoûts comme l'*oden* (ragoût de poisson cuit dans une soupe à base de *dashi*).

### Préparer des gammodoki

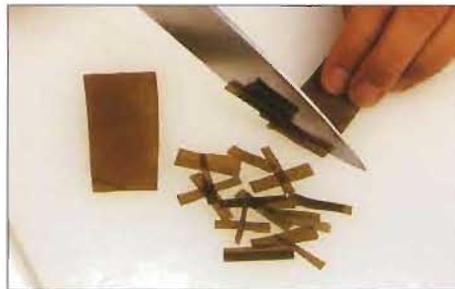
Le simple tofu cru devient un plat plus substantiel avec des carottes et du kombu. Kombu et hijiki peuvent être remplacés par des haricots verts émincés.

#### Pour 12 boulettes environ

##### INGRÉDIENTS

- 1 tofu ordinaire (coton) ferme
- 5 morceaux de kombu de 5 x 2,5 cm ou 5 à 10 g de hijiki sec
- 1/4 de carotte épluchée
- 2 champignons shiitake secs préparés (voir l'encadré p. 75)
- 8 haricots verts épluchés
- 1 œuf
- sel, shoyu et mirin
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- huile végétale pour friture

**1** Enveloppez un pain de tofu dans du papier absorbant et mettez-le sur une planche à découper. Posez une assiette à l'envers dessus. Lestez-le d'un poids et laissez sous pression pendant 1 h environ, jusqu'à élimination complète de l'eau.



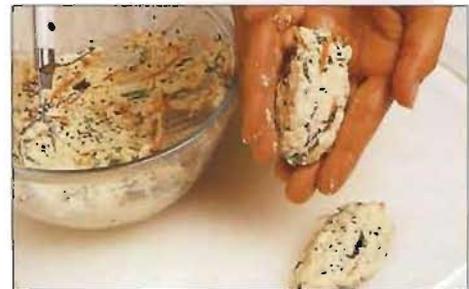
**2** Pendant ce temps, faites tremper le kombu ou le hijiki 30 min dans de l'eau tiède. Égouttez-le et coupez-le grossièrement en lanières de 1 à 2 cm.

**3** Détaillez la carotte, les shiitake et les haricots verts en lanières de 1 à 2 cm.

**4** Mettez le tofu dans un *suribachi* (mortier japonais), ou dans un mixer, avec l'œuf, 1 pincée de sel et un filet de shoyu et de mirin. Écrasez avec le pilon ou mixez, jusqu'à obtention d'une consistance homogène.



**5** Transférez le mélange dans une grande jatte. Ajoutez les légumes et les graines de sésame, et remuez bien.



**6** Dans une poêle profonde, faites chauffer l'huile à friture à 120 °C environ. Prenez 1 cuillère à soupe bombée du mélange dans votre main humide, formez une boulette ovale d'environ 2 cm d'épaisseur.

**7** Mettez dans l'huile bouillante et laissez frire 2 à 3 min, jusqu'à ce que la boulette soit dorée. Séchez sur du papier absorbant. Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.



**8** Quand toutes les boulettes sont frites, réchauffez l'huile à 170 °C et faites-les frire à nouveau pour les rendre croustillantes. Servez les *gammodoki* très chauds en entrée, ou en plat principal, avec du daikon râpé et du shoyu.

## LES PRODUITS À BASE DE GLUTEN

Le gluten de différents végétaux, comme les pommes de terre, les Calebasses, les haricots et le blé, est extrait pour produire des aliments de longue conservation très différents de leur élément d'origine. Initialement conçus comme une façon de conserver des légumes pendant la période hivernale, les produits à base de gluten sont aussi très appréciés pour leurs formes et textures inhabituelles, privilégiées dans la cuisine japonaise. On trouve les produits au gluten, sous leur forme séchée, dans les magasins d'alimentation japonais et asiatiques.

### KONNYAKU

Ce pain gélatineux et compact est élaboré à partir de la racine de *konnyaku*, une sorte de pomme de terre naga-imo. Cette racine dure, finement tranchée, est séchée et broyée. Une partie – le *mannan* – est retirée et sert à confectionner la farine à *konnyaku*. Celle-ci est ensuite mélangée à de l'eau, durcie avec du jus de citron vert et moulée en pains. On dit que cette recette complexe est venue de Chine en même temps que le bouddhisme, mais aujourd'hui, seul le Japon en produit encore.

Le *konnyaku* est essentiellement composé d'eau (à 97%) et son nutriment principal – le *gluco-mannan* – ne peut pas être assimilé. Ainsi, cette

**ci-dessous :** Pain de *konnyaku*, produit gélatineux confectionné avec la farine extraite d'une racine proche de la pomme de terre naga-imo.

farine est considérée comme un très bon produit diététique. Cependant, son aspect étonnant et sa texture étrange demandent au consommateur occidental un certain temps pour s'y habituer avant de l'apprécier véritablement.

Il existe de nombreux types de *konnyaku* fabriqués industriellement au Japon : en sashimis (*konnyaku* frais, coupé en fines tranches), *ito-konnyaku* (*konnyaku* en filets), *konnyaku* en boulettes et *konnyaku* aromatisé. En Occident, on ne trouve, dans les épicerie japonaises, que l'*ita-konnyaku* (pain de *konnyaku*) noir (non raffiné) et

**ci-dessous :** Les *shirataki*, fines nouilles à base d'amidon de racine de *konnyaku*, sont vendus en sachets remplis d'eau.



blanc (raffiné), ou le *shirataki* (*konnyaku* coupé en fins filaments). Le pain standard mesure 15 × 8 × 4 centimètres et est vendu emballé dans un sachet en plastique rempli d'eau.

### Arôme et saveur

Le *konnyaku* n'a ni arôme ni saveur. Il est apprécié pour sa texture gélatineuse.

### Utilisation

Le *konnyaku* frais se mange cru comme le sashimi. On l'utilise aussi en cuisson avec des légumes et de la viande, ainsi que dans les soupes et les ragoûts comme l'oden (ragoût de poisson cuit dans une soupe à base de *dashi*).

### Préparation et cuisson

Blanchissez le *konnyaku* avant de le cuisiner. Comme il est très mou, le pain peut être facilement cassé en morceaux à la main, coupé de différentes façons ou modelé en nœuds décoratifs.

Le *konnyaku* n'absorbe pas facilement le goût des ingrédients avec lesquels il est cuit; il faut donc le faire mijoter longtemps dans une sauce très aromatisée.

### Conservation

Le *konnyaku* doit toujours être conservé dans de l'eau. Changez celle-ci chaque jour et consommez-le dans la semaine.

### SHIRATAKI

Le *shirataki* – dont le nom signifie « cascade blanche » – est fait à partir de la même plante que le *konnyaku*, et de la même façon, mais il se présente uniquement sous la forme de minces filaments blancs. Il est vendu dans des sacs en plastique remplis d'eau ou en conserve, dans les épicerie asiatiques. On l'utilise dans les ragoûts, spécialement le *sukiyaki* (bœuf et légumes cuits dans une sauce *shoyu*), et dans les salades. Faites blanchir et cassez les longs filaments avant de les cuire.



ci-dessus : Harusame.

### KANPYO

Ces rubans de calabasse séchés servent à lier les aliments et ressemblent à de la ficelle. La chair de la calabasse *calabah*, de la famille des courges, est pelée en longs rubans de 2 centimètres de large, séchés et fumés au soufre pour les blanchir. Le *kanpyo* peut également être mijoté



### HARUSAME

« Pluie de printemps » est la traduction littérale d'*harusame*.

Ces minces filaments translucides sont produits à partir de différentes racines contenant de l'amidon, tels la pomme de terre, la patate douce et parfois les haricots verts. L'amidon est mélangé à de l'eau bouillante pour former une pâte visqueuse que l'on extrude à travers une passoire, dans de l'eau portée à ébullition. Les filaments sont bouillis pour les durcir, puis refroidis rapidement et séchés au frais pour leur donner du croustillant. Les épicerie asiatiques les vendent séchés en paquets. On les trempe dans de l'eau tiède 5 minutes avant de les utiliser en salades ou en soupes. Quand les *harusame* secs sont frits, ils gonflent en formant des nids d'oiseaux. Pour obtenir cet effet, écrasez-les en morceaux, puis utilisez-les comme « pâte à beignets » pour frire poissons et légumes – c'est une *tempura* peu commune. Conservez les *harusame* dans leur paquet fermé, en un endroit frais et aéré.

ci-dessus : Kanpyo (rubans de calabasse séchés).



à droite : Fu (pain de gluten).

avec de la viande et des légumes. Avant de le cuisiner, il faut l'assouplir. Frottez-le avec du sel et lavez-le vigoureusement pour en casser les fibres et augmenter sa capacité d'absorption. Faites-le bouillir jusqu'à ce qu'il devienne souple. Habituellement, on le cuit dans une sauce à base de *shoyu* pour les sushis. Des paquets de 30 à 50 grammes sont vendus dans les épicerie asiatiques.

### FU

Ces pains de gluten sont maintenant utilisés comme garnitures décoratives. De la farine de blé mélangée à de l'eau salée dans un sac en tissu est lavée jusqu'à élimination complète de l'amidon ; seul le gluten est conservé. Le mélange est cuit à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit ferme : c'est le *fu* frais. Il remplace la viande dans la cuisine zen. Le *fu* vient de Chine, mais les Japonais ont créé des *fu* secs de diverses formes, couleurs et tailles pour garnir soupes et ragoûts. Ce n'est pas du gluten pur car de la farine de riz glutineux et/ou de la poudre à lever sont ajoutés au mélange avant le séchage. On trouve certains *fu* secs dans les épicerie asiatiques.

## LES CHAMPIGNONS

Dans un pays assez humide et chaud, couvert aux trois quarts de montagnes, les champignons poussent en abondance et sont cuisinés quotidiennement. En dehors des plus connus, présentés ci-dessous, on trouve les équivalents japonais des champignons européens comme le *hiratake* (famille des pleurotes), l'*amigasa-take* (morille), l'*amitake* (bolet) et l'*anzu-take* (chanterelle), ainsi que de nombreuses variétés locales.

La plupart des champignons contiennent essentiellement de l'eau, mais ils sont aussi riches en vitamines D, B2 et en fibres végétales. Certains ont un umami (saveur riche) très caractéristique et sont utilisés pour confectionner des bouillons.

### SHIITAKE FRAIS

Signifiant « champignon de *shii* (arbre) », le *shiitake* est aussi connu improprement sous le nom de « champignon chinois », bien qu'il provienne du Japon. Le *shiitake* pousse dans la nature, deux fois par an, au printemps et à l'automne, sous des arbres comme le *shii* (*Pasania cuspidata*), le chêne et le châtaignier. De nos jours, il est également cultivé. C'est un aliment diététique connu pour sa capacité à réduire le cholestérol dans le sang.

Il existe différentes sortes de *shiitake*, mais les meilleurs possèdent un chapeau

**ci-dessous :** Lorsque vous achetez des *shiitake*, recherchez ceux qui ont un chapeau brun foncé velouté.

brun foncé, velouté, d'environ 5 centimètres de diamètre, et sont ouverts à 70-80%. Le *donko* (littéralement « champignon d'hiver »), qui possède une petite tête foncée et crevassée, est le roi des *shiitake*. On l'appelle également « *shiitake* fleur », en raison des motifs dessinés par les crevasses sur son chapeau.

Depuis qu'on les cultive, les *shiitake* séchés sont disponibles dans le monde entier, mais on en trouve aussi des frais en dehors du Japon, ce qui est une bonne nouvelle pour les amateurs.

### Arôme et saveur

Le *shiitake* frais possède un arôme boisé caractéristique et une saveur légèrement acide. Il a une texture douce et glissante, qui ajoute à son exquise qualité. Séché, son goût s'intensifie.

### Utilisation

On a tendance à employer les *shiitake* frais pour leur délicatesse ; ils absorbent, plus qu'ils ne dominent, la saveur des autres ingrédients.

Les *shiitake* sont l'un des accompagnements courants des plats à base de viande – habituellement du bœuf – et de légumes, comme le *shabu shabu* (fondue de bœuf) et le *sukiyaki* (bœuf et légumes cuits dans une sauce *shoyu*). On peut aussi les préparer au barbecue, ou les enrober de pâte à beignets et les faire frire en *tempura*.

### Shiitake grillés à la moutarde



**1** Enlevez toute trace de terre avec un morceau de papier absorbant humide et coupez la partie la plus dure du pied avec un couteau.



**2** Mettez les champignons sur un gril à feu moyen ou un barbecue, 1 à 2 min de chaque côté. On peut aussi les cuire à la poêle. Chauffez celle-ci avec un peu d'huile, puis faites griller les champignons à feu moyen. Servez-les avec de la moutarde et du *shoyu*.

### Préparation et cuisson

Avec un morceau de papier absorbant humide, enlevez toute trace de terre et coupez la partie la plus dure du pied. Lorsqu'ils sont utilisés entiers, une croix décorative est souvent taillée dans leurs chapeaux.

Les *shiitake* frais se ramollissant très rapidement, il faut surveiller attentivement leur cuisson.

### Conservation

Choisissez des *shiitake* frais avec le bord du chapeau roulé. Celui-ci s'évase et devient mou en quelques jours. Conservez-les dans le compartiment à légumes du réfrigérateur.



**SHIITAKE SECS**

Lorsque les *shiitake* sont secs, leur arôme et leur saveur gagnent en intensité. C'est sous cette forme qu'ils sont les plus appréciés et les plus utilisés. Le séchage augmente aussi leur teneur en fibres, qui atteint 40 %.

Le goût caractéristique des *shiitake* convient mieux à la cuisine chinoise, d'où l'idée répandue qu'il s'agit d'un champignon originaire de Chine. De nombreux types de *shiitake* secs sont vendus sous cellophane, mais le plus apprécié est le *donko* (champignon d'hiver), petit et trapu.



**à gauche :** Parmi les *shiitake* secs existants, les *donko* (à droite) sont les plus parfumés.

**Arôme et saveur**

L'*enokitake* a une délicate odeur fraîche et une consistance délicieusement croquante.

**Arôme et saveur**

Les *shiitake* secs ont un fort arôme de grillé et un goût intense de champignon. Leur contenu en fibres, supérieur à celui des *shiitake* frais, leur donne plus de croquant.

**Utilisation**

Les *shiitake* secs sont habituellement cuits dans une sauce relevée, puis ajoutés à des plats comme des légumes mijotés avec du poulet, des sushis et de la soupe de nouilles.

**Conservation**

Ces champignons séchés se conservent presque indéfiniment si on les stocke dans des sacs parfaitement hermétiques. Ils peuvent aussi être surgelés, ce qui est la meilleure façon de préserver leur saveur.

**ENOKITAKE**

Connu aussi sous le nom de *yukinoshita*, qui signifie « sous la neige », ce bouquet de champignons à petits chapeaux et pieds fins pousse en hiver sur les souches d'*enoki* (variété d'orme), de peupliers et de plaqueminiers. Le chapeau de l'*enokitake* sauvage, marron orangé, a un diamètre de 2 à 8 centimètres. De nos jours, il est souvent cultivé à basse température, sans lumière, pour obtenir des bouquets de chapeaux blancs de 1,5 centimètre de diamètre au maximum et de longs pieds graciles. Les *enokitake* cultivés sont commercialisés hors du Japon, en tant qu'aliment à déguster cru en salade.

**Utilisation**

C'est l'un des ingrédients des fondues, comme le *shabu shabu*. Il est délicieux cru dans les salades de saison et dans les soupes. N'ayant pas un goût très prononcé, l'*enokitake* s'accommode avec presque tout. On peut le préparer, par exemple, en papillote, avec du poisson ou de la volaille, ou le faire cuire au barbecue.

**Préparation et cuisson**

Enlevez les racines spongieuses à environ 5 centimètres des pieds et lavez les champignons à l'eau froide. Dégustez-les crus ou cuits. Attention, ils cuisent en un rien de temps : soyez très attentifs. Les *enokitake* sont des champignons faciles à utiliser ; ils donnent une saveur agréable aux plats qu'ils accompagnent.

**Conservation**

Choisissez des bouquets bien blancs et mettez-les au réfrigérateur dans un sac fermé. On peut les garder ainsi une semaine.

**ci-dessous :** Les *enokitake* cultivés forment des bouquets de chapeaux blancs.

**Préparer des shiitake secs**

**1** Enlevez la terre rapidement sous l'eau froide. Faites-les tremper dans de l'eau tiède pendant 2 à 3 h, ou toute une nuit. Si vous êtes pris par le temps, réduisez la durée de trempage à 45 min en les saupoudrant de sucre.



**2** Sortez les *shiitake* de l'eau et pressez-les doucement pour en exprimer complètement le jus. Avec les doigts ou à l'aide d'un couteau, parez les pieds. Tranchez ou hachez les chapeaux et conservez les pieds pour une soupe. Ne jetez pas l'eau de trempage, mais filtrez-la avec une étamine et conservez-la pour une sauce.



### MATSUTAKE

Ce champignon marron foncé à très gros pied est cueilli avant que son chapeau ne s'évase. Le *matsutake* – dont le nom signifie « champignon des pins » – est le symbole de l'automne pour les Japonais. Pour les connaisseurs, l'automne ne passe jamais sans goûter un *matsutake gohan* (riz au *matsutake*) ou un *dobinmishi* (soupe au *matsutake*).

Il pousse dans des bois de pins rouges. On compare parfois ce champignon au cèpe d'Europe, mais il est plus délicat et beaucoup plus rare et, en conséquence, très onéreux. C'est, sans conteste, le roi des champignons japonais. Malheureusement, le *matsutake* ne se fait pas sécher, on le trouve donc difficilement hors du Japon. Cependant, en pleine saison, il est possible d'acheter des *matsutake* frais dans les très bonnes épicerie japonaises.

### Arôme et saveur

Le *matsutake* est connu pour son parfum caractéristique de pin et sa saveur exquise. Son pied épais a une texture gluante mais très croquante.

### Utilisation

Le *matsutake* doit être cuit très légèrement car il perd vite son arôme. Traditionnellement, on le fait griller rapidement sur un feu de charbon de bois, puis on le déchire avec les doigts pour le déguster accompagné d'une sauce parfumée aux agrumes. Il est également possible de le cuire à l'étouffée en papillotes, avec une goutte de saké, sur le barbecue.

Les cuissons à la soupe claire, *dobinmishi*, et avec le riz, *matsutake gohan*, sont deux méthodes légères qui sont parfaitement adaptées aux *matsutake*.

### Préparation et cuisson

Il vaut mieux éviter de laver les *matsutake*, contentez-vous de les essuyer simplement avec un torchon humide ou rincez-les rapidement. N'enlevez que la partie dure du pied à 1 ou 2 centimètres de la base. À la différence d'autres champignons, on mange le pied des *matsutake*, que l'on

peut trancher ou effiler sur la longueur. Faites attention de ne pas trop laisser cuire ces champignons.

### Conservation

Plus longtemps vous les garderez, plus les *matsutake* perdront de leur saveur. Il faut donc les manger le plus vite possible, en tout cas, pas plus de trois jours après l'achat.

### SHIMEJI

Le *shimeji* est un autre champignon très apprécié. Il pousse en automne, en bouquets ou en cercles, sous les arbres comme les *nara* (chênes japonais) ou les pins rouges. Il en existe de nombreuses espèces ; la plus commune a un chapeau gris clair de 3 à 10 centimètres de diamètre.

Une autre variété, appelée *shaka shimeji*, possède des petits chapeaux et des

**ci-dessous :** Les *shaka shimeji* sont des champignons célèbres à travers le monde pour leur étonnante forme très caractéristique.



**ci-dessus :** Les pleurotes ont une consistance similaire à celle des *shimeji* et peuvent les remplacer, si nécessaire.

pieds courts qui poussent collés les uns aux autres, ce qui leur donne un aspect très caractéristique. On trouve ces champignons en Occident, dans les épicerie asiatiques.

### Arôme et saveur

Le *shimeji* est un champignon qui a peu d'arôme et une saveur médiocre. Il est plutôt apprécié pour sa consistance, qui ressemble à celle des pleurotes.



### Préparer des shimeji



Lavez les champignons et coupez la base dure. Séparez les gros blocs en bouquets plus petits.

**Utilisation**

Ce champignon frais convient aux plats les plus délicats, comme le *shimeji gohan* (riz cuit aux *shimeji*), la soupe claire et les plats grillés ou frits. Il est couramment utilisé aussi pour les fondues.

**Préparation et cuisson**

Enlevez la partie spongieuse à la base et rincez rapidement les *shimeji* à l'eau froide. Séparez les pieds des chapeaux et faites-les cuire légèrement.

**Conservation**

Dans le compartiment à légumes du réfrigérateur, ils se conservent bien jusqu'à une semaine. On les trouve séchés, surgelés ou en pickles, mais rien ne vaut les *shimeji* frais.

**NAMEKO**

Les *nameko* – littéralement « champignons gluants » – poussent sur les souches et les arbres morts d'espèces à grandes feuilles comme le hêtre. Leurs petits chapeaux orange de 1 à 2 centimètres de diamètre sont couverts d'une substance gélatineuse très gluante, d'où leur nom. Leurs pieds fins, d'environ 5 centimètres de long, sont rassemblés en bouquets. Aujourd'hui, les *nameko* sont cultivés ; ceux qui sont obtenus artificiellement sur des arbres sont considérés comme étant de meilleure qualité que ceux qui poussent sur des copeaux de bois.

Les *nameko* frais se conservant très peu de temps, ils ne sont disponibles qu'en conserve, même au Japon. On les trouve en bocaux dans les épicerie asiatiques.

**Arôme et saveur**

Bien que couverts d'une épaisse saumure visqueuse, les *nameko* ont un arôme de champignon et une saveur légèrement sucrée très caractéristique. Mais c'est surtout leur douceur gluante qu'apprécient les Japonais. Cet aspect des *nameko* peut dérouter les Occidentaux, mais ces champignons valent la peine d'être goûtés.

**Utilisation**

La façon la plus répandue d'utiliser les *nameko* est avec la soupe au *miso*. Parmi toutes les combinaisons possibles, le mélange de *nameko* et de tofu fait une



**ci-dessus :** Les *nameko* ont une saveur légèrement sucrée.

soupe au *miso* très savoureuse. Les *nameko* sont aussi consommés avec de la soupe claire et en hors-d'œuvre.

**Préparation et cuisson**

Les *nameko* se présentant en conserve, ils sont immédiatement prêts à la consommation. Vous n'aurez besoin que de les rincer soigneusement pour ôter la saumure dont ils sont enrobés.

**Conservation**

Les boîtes et les bocaux de *nameko* peuvent se garder presque indéfiniment mais, une fois ouverts, ils doivent être consommés immédiatement.

**à droite :**

Une grande variété de champignons existe en conserve, tels les shiitake (en haut), les shimeji (à gauche) et les enokitake (à droite).

## LES ALGUES

Depuis les temps les plus anciens, les Japonais ont profité de l'extrême richesse des mers environnantes, que ce soit en poissons, en coquillages ou en algues. Plus de trente espèces d'algues et de nombreux produits élaborés à partir de celles-ci sont régulièrement utilisés dans la cuisine japonaise.

La plupart d'entre elles contiennent une grande proportion (plus de 50 %) d'hydrate de carbone, qui facilite la digestion. Elles renferment également du fer, du calcium, du phosphore et de l'iode, et sont riches en vitamines A et C. Les algues et leurs produits dérivés sont, en général, vendus séchés.

### KOMBU

Cette laminaire géante est un ingrédient indispensable. Elle peut être cuisinée seule ou apporter sa subtile saveur à de nombreux plats. Elle est l'un des ingrédients de base du *dashi* (bouillon de poisson). Le *kombu* contient une grande quantité d'acide glutamique, source de son intense saveur. Il est aussi riche en iode, en calcium et en fibres.

Le *kombu* pousse dans les mers situées au nord du Japon. Hokkaidō, la plus septentrionale des îles, est le plus important producteur de *kombu* séché. Il existe de nombreuses variétés de laminaires. Leur largeur varie de 5 à 30 centimètres et leur longueur peut atteindre 20 mètres. Elles sont séchées, triées et classées, soit pour être consommées telles quelles, soit pour confectionner du *dashi*. La partie inférieure, épaisse, de la feuille de laminaire est la plus savoureuse.



**à gauche :** C'est le *shoyu* dans lequel cuit le *kombu* qui donne au *tsukudani* sa saveur salée.

la cuisson, on en fait des nœuds décoratifs ou des petits rouleaux. Gardez l'eau de trempage pour préparer un bouillon ou une soupe.

Le *kombu* séché est transformé industriellement pour en produire des dérivés, comme le *kombu* coupé pour confectionner des hors-d'œuvre et le *tsukudani* (*kombu* mijoté dans le *shoyu*). Le *kombu* frais, émincé sur toute sa longueur et préparé en nids de fines lanières bouffantes, donne le *tororo kombu* qui est consommé avec le riz dans de la soupe claire. L'*oboro kombu* est une feuille mince, presque transparente, utilisée pour envelopper le riz et d'autres aliments, principalement comme décoration.

### Arôme et saveur

Le *kombu* séché a une odeur iodée caractéristique et une saveur intense, et sa consistance est moelleuse.

### Utilisation

Le *kombu* est essentiellement employé dans la préparation du bouillon *dashi* avec le *katsuo-bushi* (copeaux de bonite séchée). On l'emploie aussi pour donner du goût, dans le riz destiné aux sushis et dans les plats mijotés.

### Préparation et cuisson

Le *kombu* séché est habituellement couvert d'une fine poudre blanche provenant du séchage. Ne le lavez pas, essuyez-le avec un torchon humide avant de le faire tremper dans de l'eau tiède pour l'assouplir. Au moment de

**à gauche :** *Oboro kombu* (fines feuilles de *kombu* séchées).

### Conservation

Les paquets de *kombu* séchés fermés peuvent se conserver plusieurs mois dans un endroit frais et aéré.

### Le kombu en nœud ou rouleau



**1** Pour nouer le *kombu*, trempez-en une feuille dans de l'eau tiède afin de l'assouplir. Coupez-la en lanières de 16 cm de long et de 2 à 3 cm de large. Faites un nœud avec chacune. Le *kombu* peut être cuisiné.



**2** Coupez le *kombu* en carrés de 5 cm que vous roulerez serrés. Vous pouvez farcir le rouleau avec de la carotte, un filet d'anchois ou du jambon. Liez avec une fine bande de *kombu* ou de *kanpyo*.



### **NORI**

Le produit à base d'algues le plus connu est le *nori*, feuille très fine d'*asakusa-nori* séchée. C'est un petit varech brun orangé qui atteint 25 centimètres de long sur 5 centimètres de large. Il est lavé à l'eau fraîche, préparé en fines feuilles, puis séché au soleil sur des cadres en bambou ou en bois.

Le *nori* est riche en protéines végétales, en vitamines et en minéraux. Il est généralement conditionné en paquets de 5 ou 10 feuilles d'environ 20 × 18 centimètres. On en trouve aussi de toutes petites feuilles de 8 × 3 centimètres qui servent à envelopper le riz servi dans les petits déjeuners traditionnels. Le *nori* est aussi vendu pré-grillé ou assaisonné au *shoyu*. Le *nori* en feuilles standard se trouve habituellement dans les épiceries asiatiques.

### **Arôme et saveur**

Bien qu'il ait une légère saveur fumée, le *nori* est surtout apprécié pour son subtil arôme iodé. Le *nori* noir et luisant a plus de goût que les variétés rougeâtres plus communes.

### **Utilisation**

Le *nori* est surtout utilisé avec le riz pour rouler les sushis et pour envelopper les *onigiri* (boulettes de riz) et les *mochi* (gâteaux de riz). Il peut aussi être émietté ou râpé pour garnir les sushis ou les nouilles *soba*.

### **Préparation et cuisson**

Pour souligner son arôme et rendre le *nori* croustillant, chauffez-le rapidement des deux côtés en tenant horizontalement la feuille au-dessus d'une source de chaleur faible (comme une plaque de cuisson électrique). Remuez la feuille de façon régulière afin de la cuire sur toute sa surface ; elle deviendra croustillante en

quelques secondes. Prenez garde cependant de ne pas la griller. Un côté de la feuille est plus brillant que l'autre. Lorsque vous roulez des sushis, pensez à mettre ce côté à l'extérieur.

### **Conservation**

Le *nori* se conserve quasi indéfiniment en sachets hermétiques placés dans une boîte. Ne le laissez jamais s'humidifier.

### **WAKAME**

Cette algue orange brunâtre, qui peut mesurer 1 à 2 mètres de long, pousse sur les rochers immergés, du début de l'hiver au début de l'été. En général, le *wakame* est séché ou salé et conditionné sous différentes formes.

Sa richesse en vitamines et l'absence de toute matière grasse dans sa composition en font un aliment diététique de choix. Le *wakame* frais n'est disponible qu'au Japon, mais on en trouve du sec, vendu sous cellophane, partout depuis quelques années. Coupé, il redevient souple presque instantanément.

**à gauche :** Les feuilles de nori sont idéales pour préparer les sushis. Des feuilles préalablement grillées et d'autres assaisonnées avec une sauce composée de shoyu, de sel et d'huile de sésame sont disponibles dans les épiceries asiatiques.

### **Arôme et saveur**

Cette algue possède un arôme délicat et une saveur très rafraîchissante. Elle est légèrement visqueuse, mais croquante.

### **Utilisation**

C'est l'un des aliments les plus utilisés pour faire de la soupe, mais il est délicieux aussi en salade avec une vinaigrette. Le *wakame* peut également être cuit avec des légumes.

### **Préparation et cuisson**

Il faut assouplir le *wakame* sec avant de le cuisiner. Si vous en utilisez un entier, faites tremper la feuille 15 à 20 min dans de l'eau tiède avant de couper le pied. Si vous prenez du *wakame* instantané, mettez-le 5 minutes dans une grande quantité d'eau avant l'emploi. Égouttez-le et arrosez-le d'eau bouillante, plongez-le ensuite immédiatement dans de l'eau froide, pour rehausser sa couleur verte. Certaines préparations de *wakame* séché peuvent être employées directement dans la soupe.

### **Conservation**

Stockez le *wakame* séché dans un sac hermétique en un endroit frais à l'abri du soleil. Ainsi, il se conservera quasi indéfiniment.



**à droite :** Wakame séché et coupé.

### **HIJIKI**

Très apprécié des personnes soucieuses de leur alimentation, le *hijiki* est une algue marine, noire et filiforme, qui pousse le long des côtes japonaises et peut atteindre 1 mètre de long. Elle est très riche en fibres, en vitamines et en sels minéraux, notamment en calcium, et ne contient aucune matière grasse. Le *hijiki* est cuit, séché et vendu en paquets, principalement dans les épiceries asiatiques.

### **Arôme et saveur**

Le *hijiki* a peu d'arôme et une légère saveur iodée. Sa consistance est très ferme.

### **Utilisation**

Le *hijiki* est habituellement frit à la poêle avant de mijoter avec d'autres légumes dans une sauce à base de *shoyu*. On le cuisine souvent avec l'*abura-age* (tofu frit en tranches fines). Il sert aussi d'accompagnement, apprécié pour le contraste entre le riz blanc et cette masse de brindilles noires, pour les assortiments de sushis et les *onigiri* (boulettes de riz).

### **Préparation et cuisson**

Faites tremper le *hijiki* dans de l'eau tiède pendant 15 à 20 minutes, pour lui redonner sa souplesse ; son volume va être multiplié de sept à dix fois. Cet aliment très ferme nécessite une cuisson vigoureuse. Il se marie bien avec l'huile, c'est pourquoi on le frit souvent à la poêle avant de le faire mijoter dans une soupe au *dashi* assaisonnée avec du *shoyu*, du mirin (vin de riz) et du sucre.

à droite : Hijiki.



### **Conservation**

Le *hijiki* séché se conserve dans une boîte hermétique.

### **KANTEN**

Connu aussi sous le nom d'*agar-agar*, le *kanten* est extrait du *tengusa*, une algue brun-rouge en forme de fougère qui pousse dans l'océan Indien et le Pacifique. Lyophilisé, le *tengusa* fournit un pur agent gélifiant, l'*agar-agar*, qui présente de nombreux avantages sur la gélatine conventionnelle.

Le *kanten* donne une gelée légèrement opaque qui reste consistante à température ambiante, ne nécessitant pas de réfrigération. Il n'a pas la consistance caoutchouteuse de la gélatine. Plus ferme, il se coupe et se démoule plus facilement. D'une texture très agréable et sans valeur nutritionnelle – bien qu'il contienne quelques fibres, qui facilitent la digestion –, le *kanten* est un ingrédient plus sain que la gélatine.

Quand il est déshydraté, le *kanten* est

vendu sous trois formes : en bâtonnets d'environ 25 centimètres de long, en filaments de la même longueur et en poudre.

### **Arôme et saveur**

Le *kanten* n'a ni arôme ni saveur, c'est un bon agent gélifiant. Néanmoins, il absorbe bien le goût des aliments avec lesquels il cuit.

### **Utilisation**

C'est essentiellement un agent agglomérant, employé dans les desserts et les gâteaux.

### **Préparation et cuisson**

Si vous l'utilisez en bâtonnets ou filaments, faites tremper 30 minutes pour l'assouplir, égouttez-le et pressez-le. Mettez-le à cuire dans de l'eau bouillante afin qu'il fonde, ajoutez du sucre et égouttez. Retournez la préparation dans la casserole et faites cuire 3 minutes de plus. Versez dans un moule carré, laissez refroidir et placez au réfrigérateur. Lorsque la gelée est prise, démoulez en pressant les bords, coupez en dés avec un couteau. Vérifiez sur le paquet mais, en général, une cuillère à café de poudre donne 30 centilitres de gelée.

### **Conservation**

Sous sa forme lyophilisée, le *kanten* se garde quelques mois dans un endroit frais et sec.

à gauche : Le *kanten* existe sous différentes formes ; les bâtonnets et les filaments sont les plus utilisés et se trouvent facilement dans les épiceries asiatiques.



## LES HERBES ET LES ÉPICES

Contrairement à la cuisine française, où les herbes et les épices sont cuites pendant la préparation des plats, la cuisine japonaise les utilise pour apporter de façon différente des arômes et des saveurs supplémentaires. Elles sont saupoudrées sur les mets ou ajoutées aux sauces.

Le *wasabi*, le *shiso* et le gingembre sont les aromates les plus connus. Il existe aussi des plantes poussant à l'état sauvage et qu'on appelle *sanasi*, littéralement « légumes de montagne ». Choisies pour leurs parfums et leurs saveurs caractéristiques, elles ne sont souvent disponibles qu'au Japon.

### SHISO

Bien qu'originaires de Chine, de Birmanie et de l'Himalaya, le *shiso* est cultivé au Japon depuis des siècles et on l'emploie, aujourd'hui, de façon prédominante dans la cuisine. Il appartient à la famille de la menthe, mais il a un subtil goût de basilic.

Il en existe deux espèces, une rouge et une verte. Toute la plante, des baies aux fleurs, est utilisée pour garnir et aromatiser les plats. La variété verte est appréciée pour sa délicieuse saveur, la rouge pour son arôme et sa couleur. Cette plante aime le froid et le sol japonais lui convient pour exprimer toute sa richesse aromatique. Le *shiso*, en paquet de feuilles vertes, est en vente toute l'année dans les épiceries asiatiques.

### Arôme et saveur

Le *shiso* a une forte odeur caractéristique et un goût subtil, plus proche de celui du basilic que de celui de la menthe.

### Utilisation

Ordinairement, seul le *shiso* vert est utilisé pour accompagner les plats comme les sashimis, la *tempura* et la salade à la vinaigrette. Le *shiso* rouge sert à faire l'*umeboshi* (abricots verts séchés et salés) et d'autres pickles. Les baies, pieds et fleurs des deux types sont appréciés pour garnir les sashimis, les soupes et les sauces.

### Préparation et cuisson

Utilisez-le tel quel ou découpez-le à la forme désirée. Pour la *tempura*, seul le



**ci-dessus :** Le *shiso* appartient à la famille de la menthe.

dessous de la feuille doit être passé dans la pâte et frit très rapidement.

### Conservation

Les feuilles de *shiso* sont très fines et ne se conservent pas longtemps. Mettez-les dans un sac en plastique au réfrigérateur et utilisez-les dans les trois jours.

### ci-dessous :

Le *mitsuba* est proche du persil.



### MITSUBA

Le *mitsuba* a trois feuilles vert clair (d'où son nom qui signifie « trois feuilles ») poussant à l'extrémité d'une tige de 15 à 20 centimètres de long. Appartenant à la famille du persil, il est cultivé hors du Japon et on peut le trouver dans toutes les épiceries asiatiques.

### Arôme et saveur

Le *mitsuba* a une forte odeur d'herbe et un léger goût amer.

### Utilisation

Cette herbe est appréciée pour son arôme particulier ; quelques feuilles suffisent pour aromatiser les soupes claires, les soupes épaisses aux œufs ou les hors-d'œuvre. On l'emploie aussi dans les ragoûts et sa tige peut être frite. Cette dernière est parfois utilisée pour lier des aliments. Dans ce cas, plongez rapidement la tige dans de l'eau bouillante pour l'assouplir.

### Préparation et cuisson

Le *mitsuba* est une herbe délicate qui ne doit être que très légèrement blanchie.

### Conservation

Conservez le *mitsuba* dans un sac en plastique au réfrigérateur.



**ci-dessus :** Jeune pousse de gingembre.

### SHOGA

Le gingembre, ou *shoga*, est l'un des ingrédients les plus anciens et les plus répandus. On trouve sa racine séchée dans le monde entier, tout au long de l'année. Au Japon, seul le gingembre frais est utilisé, et souvent, seulement le jus. En été, on peut se procurer aussi, en plus du *shoga* (racines de gingembre), du *ha-shoga* (pousses) et du *mé-shoga* (bourgeons). Le *ha-shoga* est récolté jeune avec ses courtes tiges, alors que le *mé-shoga* est un gingembre entier avec une petite racine. Le gingembre est très apprécié, non seulement pour sa saveur très particulière, mais aussi pour ses qualités médicinales. Les Japonais disent qu'il réchauffe le corps, facilite la digestion et empêche le mal des transports. Il est vendu également finement tranché en pickles, en bocaux ou en paquets.

#### Faire du jus de racine de gingembre

Pour obtenir un meilleur résultat, utilisez une râpe spécialement conçue pour recevoir le jus à sa base.



Épluchez la racine de gingembre et râpez-la finement. Pressez le gingembre râpé pour en extraire le jus, puis jetez la pulpe.

#### Arôme et saveur

Quand il est frais, il a une odeur âcre subtile, rappelant celle d'un agrume, et une saveur forte et plaisante. Le gingembre jeune est assez tendre et doux pour être utilisé comme légume, alors que les racines plus vieilles deviennent filandreuses et piquantes.

#### Utilisation

En dehors du *gari* (gingembre en pickles), la racine est presque toujours utilisée pour son jus. Les pousses peuvent aussi être préparées en pickles et utilisées pour accompagner les plats de poisson grillé. Le bourgeon est assez frais et doux pour qu'on puisse le consommer cru avec de la soupe au *miso* ou en *tempura*.

#### Préparation et cuisson

Il faut toujours éplucher le gingembre. Pour en extraire le jus, utilisez une râpe japonaise ou une râpe à fromage fine. Pressez la pulpe pour en extraire le jus. Pour faire des pickles, choisissez des racines très fraîches ou des bourgeons (*mé-shoga*).

#### Conservation

Choisissez une racine beige claire à la peau douce. Le gingembre se conservera jusqu'à deux semaines si vous l'entrez dans un endroit frais et aéré, à l'abri de la lumière.

**ci-dessous :** Le *gari* (fines tranches de gingembre en pickles) est disponible en conserve, mais il peut être aussi préparé à la maison.



### Recette des pickles de gingembre

#### Pour 50 cl environ

#### INGRÉDIENTS

200 g de racines fraîches ou de pousses de gingembre  
1 à 2 cuil. à café de sel  
25 cl de vinaigre de riz  
12 cl d'eau  
3 cuil. à soupe de sucre



**1** Épluchez les racines ou grattez les pousses. Frottez-les légèrement avec du sel et laissez reposer 24 h.

**2** Dans un bol, mélangez l'eau, le vinaigre et le sucre, et agitez jusqu'à dissolution complète du sucre. Rincez et égouttez le gingembre, puis ajoutez-le dans le mélange. Laissez mariner 1 semaine (le gingembre va devenir rose dans le mélange vinaigré).

**3** Coupez-le en très fines tranches, au fur et à mesure de vos besoins.

**WASABI**

Pendant mille ans, la cuisine japonaise – par ailleurs assez peu relevée – s'est donné un accent piquant inhabituel grâce au *wasabi*, dont le nom signifie « rose trémière de montagne ». On présente quelquefois cet aromate comme l'équivalent japonais du raifort, bien que les deux plantes n'aient aucune parenté. Le *wasabi* pousse dans la nature, dans de clairs ruisseaux de montagne. Il est aujourd'hui majoritairement cultivé dans des installations utilisant de l'eau dérivée de rivières proches.

Râpé frais, il est moins fort et a une odeur plus douce que le raifort. Cependant, le *wasabi* fraîchement râpé est une rareté, même au Japon, et sa racine est plus habituellement utilisée en poudre ou

**Recette de la pâte de wasabi**

Dans une tasse, mettez 1 cuillerée à café de wasabi en poudre et ajoutez le même volume d'eau tiède. Tournez vigoureusement jusqu'à obtention d'une pâte à consistance argileuse. Retournez la tasse sur une planche et laissez reposer la pâte 10 min avant de l'utiliser ; cela l'empêchera de se dessécher et lui permettra de développer sa forte odeur caractéristique.

en pâte. Ces deux présentations sont distribuées dans le monde entier et ont accompagné les sushis dans leur expansion. S'il est gratté, le *wasabi* donne une pulpe vert vif.

**Arôme et saveur**

Lorsqu'il vient d'être râpé, le *wasabi* dégage une odeur de radis et révèle un goût subtil et fort. Pour lui donner un peu plus de tonus, on ajoute du raifort – parmi d'autres ingrédients – dans les poudres et les pâtes.

**Utilisation**

Le *wasabi* est une épice inséparable du poisson cru ; sa pâte accompagne toujours les sushis et les sashimis. Il est aussi utilisé en pickles et dans les assaisonnements de salades.

**Préparation et cuisson**

Si vous avez la chance de trouver du *wasabi* frais, utilisez un petit couteau bien aiguisé pour enlever sa peau épaisse. Râpez-le ensuite à partir du sommet (c'est la partie la plus relevée). Pour préparer de la pâte, mélangez le *wasabi* râpé avec de l'eau (voir l'encadré ci-contre).

**Conservation**

Le *wasabi* frais ne se garde pas longtemps, c'est pourquoi on le trouve peu en dehors du Japon. En poudre, il se conserve très bien s'il est stocké à l'abri de l'air et de la lumière. La pâte vendue en tube doit être conservée au réfrigérateur, quand le tube a été ouvert. Ainsi, elle pourra être utilisée plusieurs semaines.



ci-dessus : Sansho en poudre.

**SANSHO**

Contrairement à ce que son nom pourrait suggérer, le *sansho* (« poivre de montagne ») n'est pas un poivrier mais un frêne épineux qui pousse au Japon, en Corée et en Chine. C'est une plante très utile et importante dans la cuisine japonaise, car son parfum intense et frais est apprécié pour masquer certaines odeurs fortes, ainsi que pour équilibrer le goût des aliments gras.

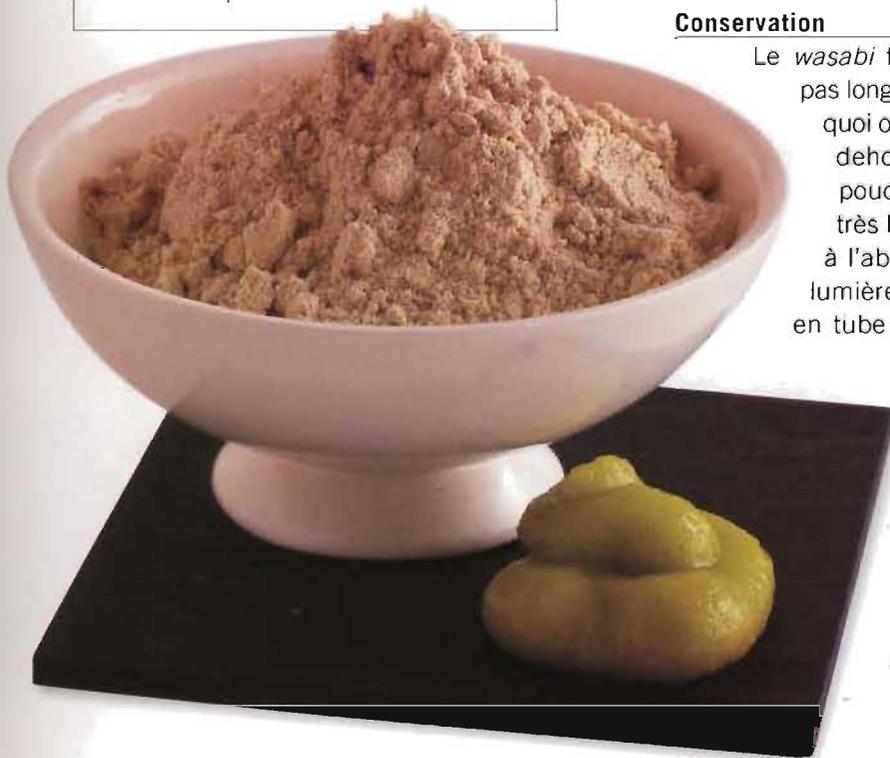
Très polyvalent, le *sansho* peut être utilisé à toutes les étapes de sa croissance, du printemps à l'automne. D'abord viennent les délicats bourgeons, appelés *kinome*, puis apparaissent les *hana-zansho*, minuscules fleurs vert-jaune, pendant le printemps, et enfin, en été, les baies *mi-zansho* ou *tsubu-zansho*.

Les bourgeons, les fleurs et les baies entrent dans la composition de nombreux plats. À l'automne, les cosses mûres sont séchées et, après avoir été débarrassées de leurs graines, elles sont broyées pour faire du *kona-zansho*.

Le *sansho* en poudre se trouve en petits bocaux ou en boîtes dans les épiceries asiatiques. Dans la cuisine chinoise, seules les cosses séchées en poudre sont utilisées sous le nom de « poivre du Sichuan ».

**Arôme et saveur**

Moins fort que le poivre, le *sansho* a une odeur apaisante de menthe et une saveur légèrement acide.



à gauche : Wasabi en poudre et en pâte.

### Utilisation

Le *sansho* en poudre est utilisé comme un aromate, en particulier pour faire le célèbre *unagi kabayaki* (filets d'anguilles grillés), mais aussi d'autres plats comme le yakitori (poulet grillé en brochettes). C'est l'un des composants du *shichimi togarashi* (poudre aux sept épices). Les bourgeons (*kinome*) et les fleurs (*hana-zansho*) sont employés crus comme garniture de plats mijotés, de salades, de poissons grillés et de soupes.

### Conservation

Une fois le sachet ouvert, le *sansho* en poudre perd progressivement de son arôme. Il ne faut pas le conserver plus de quelques mois.

### GOMA

Le sésame est une plante qui pousse dans les régions tropicales et subtropicales du monde entier. Ses graines (*goma*) sont utilisées dans de multiples préparations culinaires et servent à confectionner une huile parfumée.

Sa cosse ovale comprend plusieurs compartiments, chacun contenant quelques petites graines plates. Leur couleur varie du blanc au noir, en passant par toute une gamme de gris, mais seules les blanches et les noires sont employées dans la cuisine japonaise, le choix dépendant de la recette.

Les graines de sésame ont une excellente valeur nutritionnelle : elles contiennent du calcium, du fer et des vitamines

B1 et B2, et sont riches en huile, en protéines et en acides aminés. Les graines brutes simplement lavées sont difficiles à digérer et ont une odeur assez déplaisante. C'est pour cela qu'on les torréfie légèrement avant de les commercialiser. Appelées alors *iri-goma* ou *atari-goma*, elles sont vendues sous cellophane en épicerie asiatiques.

### Arôme et saveur

Les graines de sésame sont meilleures chaudes ; il est donc conseillé de les griller à nouveau légèrement avant de les utiliser, pour souligner leur odeur caractéristique et leur croquant si apprécié.

### Utilisation

Les graines noires entières mélangées à du sel sont répandues sur le riz dans la préparation des sushis. On en confectionne aussi une très bonne pâte pour assaisonner les légumes cuits, ou encore du *goma-dofu* (tofu aux graines de sésame). Un simple assaisonnement peut être obtenu avec de la sauce *miso* rouge et blanche, du mirin (vin de riz) et du sucre, dont on enduira des tranches de *daikon* blanchies.

### Préparation et cuisson

Faites toujours griller légèrement les graines de sésame avant utilisation. Chauffez à sec une petite poêle, ajoutez les graines et laissez 30 secondes à 1 minute à feu moyen en remuant constamment. Arrêtez dès que les graines sont dorées. Avec un pilon et un mortier, écrasez-les à moitié pour en extraire plus de saveur.

### Conservation

Dans une boîte hermétique, en un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, les graines de sésame se conservent plusieurs mois.



à gauche : Goma (graines de sésame) noires et blanches.

### Sauce au sésame blanc

Ajoutez cette sauce savoureuse aux légumes – épinards ou haricots verts, juste blanchis.



**1** Chauffez à sec une petite poêle, mettez 3 à 4 cuillerées à soupe de graines de sésame blanches à griller à feu moyen. Remuez les graines constamment, 1 min environ, afin qu'elles dorent. Prenez garde à ce qu'elles ne brûlent pas.



**2** Transférez immédiatement les graines dans un *suribachi* (mortier japonais) et écrasez-les avec un *surigoki* (pilon) jusqu'à en obtenir une pâte.



**3** Incorporez 1 à 2 cuillerées à café de shoyu, 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau et 1 cuillerée à soupe de mirin.



à gauche : Piments rouges séchés.

Le *rayu* est une huile piquante, faite avec du piment séché. Sa force se dégage vite quand l'huile est très chaude. On utilise le *rayu* dans des plats influencés par la Chine tels les *ramen* et les *dumplings*.

#### Arôme et saveur

Ce n'est que lorsque le piment est chauffé que son goût puissant s'exprime vraiment. Cependant, il est très fort – surtout ses graines –, même froid. On dit souvent que plus un piment est grand et gros, plus il est doux. Attention, il y a quelques exceptions à cette règle.

#### Utilisation

Le *takanotsume*, la variété de piment la plus répandue au Japon, est employé pour confectionner le *momiji-oroshi*, à base de *daikon* râpé, que l'on sert avec les fondues comme le *shabu shabu*. On l'utilise aussi dans des marinades très relevées, comme la sauce *nanban* d'influence portugaise, qui accompagne les poissons frits.

#### Préparation et cuisson

Les graines de piment étant extrêmement fortes, enlevez-les toujours de leur cosse. Retirez la queue et secouez la cosse pour les faire sortir. Si vous n'y

#### PIMENTS ROUGES SÉCHÉS

Cet ingrédient très fort n'est pas d'origine japonaise mais sud-américaine ; il est introduit uniquement dans les plats d'inspiration étrangère. Bien que les Japonais mettent un point d'honneur à consommer des aliments frais produits localement, ils n'emploient que le piment sec.

Introduit au Japon au *xvi<sup>e</sup>* siècle, le piment est demeuré une denrée rare jusqu'à récemment. Son nom japonais, *togarashi*, qui signifie « moutarde chinoise », fait penser qu'il est arrivé de Chine. La variété longue et mince, couramment utilisée dans la cuisine japonaise, s'appelle *takanotsume* (« serre de faucon »). Ce piment séché, probablement trois fois plus fort que le frais, doit être consommé en très petite quantité.

La poudre aux sept épices – *shichimi-togarashi* – contient du piment séché, des graines de sésame, de pavot, de chanvre, de *shiso*, de *sansho* et de l'algue *nori*. La poudre de piment séché pure se trouve également sous le nom d'*ichimi*. Elles sont toutes deux utilisées comme aromates et saupoudrées sur les soupes, les nouilles, le *yakitori* (poulet grillé en brochettes), les poissons et viandes grillés. Ces poudres sont en vente dans les épiceries asiatiques.

à droite : Les piments sont disponibles secs, en poudre ou sous forme d'huile.



parvenez pas ainsi, faites ramollir la cosse dans de l'eau puis, avec le dos d'un couteau, extrayez-en les graines. Les cosses sont souvent coupées en petites rondelles décoratives, parsemées sur le plat.

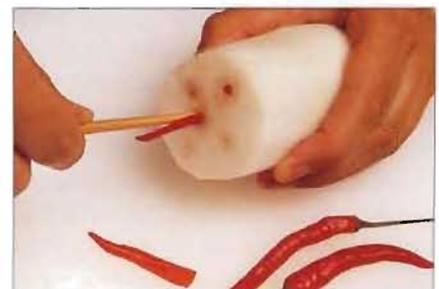
#### Conservation

Le piment séché se conserve quasi indéfiniment, dans un sac hermétique placé en un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière.

#### Recette du momiji-oroshi (daikon farci au piment râpé)

Le daikon ainsi préparé accompagne le plus souvent une fondue, un *shabu shabu* par exemple.

1 Ôtez les graines de 3 à 4 piments rouges frais ou séchés. Si le piment est frais, émincez-le en lanières.



2 Coupez un morceau de daikon de 5 à 6 cm de long et épluchez-le. À l'aide d'une *hashi* (baguette), faites trois à quatre trous profonds d'un côté dans la longueur et enfoncez dans chacun 1 lanière de piment.



3 Laissez reposer 5 min, puis râpez le daikon farci au piment. Si vous voulez l'incorporer à une sauce, utilisez de préférence une râpe japonaise qui récupère le jus.

## LES FRUITS

Du nord au sud, le Japon couvre différentes latitudes, bénéficiant ainsi d'une grande variété de fruits allant des pommes et des poires jusqu'aux agrumes. Le *mikan* (mandarine) est probablement le fruit japonais le plus connu en Occident, mais le kaki et la poire *nashi* commencent à trouver leur place sur les rayons des supermarchés européens. La très belle couleur orange du kaki en fait un produit idéal pour la cuisine, car il représente à la fois la saison des fruits et la couleur automnale des feuilles.

Différentes variétés d'agrumes, comme le *yuzu* et le *sudachi*, sont utilisées pour donner de la saveur à la cuisine.

### YUZU

Parmi les nombreuses espèces d'agrumes employées dans la cuisine japonaise, le *yuzu* est le plus répandu. Il a la taille d'une clémentine avec une peau jaune épaisse et se vend tout l'hiver. Outre son utilisation culinaire, le *yuzu* est apprécié pour le bain. Rien de tel que de se plonger dans une eau très chaude, parfumée aux agrumes, pour adoucir la peau et réchauffer le corps.

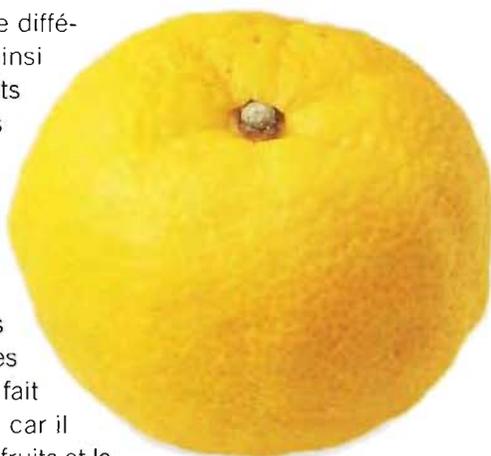
Vous trouverez le *yuzu* occasionnellement dans les épicerias asiatiques, mais vous pouvez le remplacer par du citron vert. Le *ponzu* est un arôme industriel d'agrumes, semblable à celui du *yuzu*, que l'on trouve en bocal.

### Arôme et saveur

Le *yuzu* possède un arôme caractéristique, fort et pénétrant, qui le rend difficile à consommer frais.

### Utilisation

Cet agrume est utilisé presque exclusivement pour son zeste. De très petits morceaux et de fines lamelles de sa peau d'un jaune étincelant servent à garnir les soupes, les salades, les plats mijotés, les pickles, les condiments et les desserts. Bien que la pulpe de ce fruit ne soit pas bonne à manger, son jus peut servir à l'assaisonnement de salades et de sauces. Une fois la pulpe retirée, la peau est souvent utilisée comme coupelle pour servir des hors-d'œuvre.



à gauche : Yuzu.



à droite : Sudachi.

### Préparation et cuisson

Avec un petit couteau bien aiguisé, coupez, au fur et à mesure, des petits morceaux de zeste juste avant de servir. Quelques copeaux, de 5 millimètres de diamètre au plus, sont en général suffisants pour garnir chaque plat.

### SUDACHI

Plus petit que le *yuzu*, le *sudachi* pèse de 30 à 40 grammes. Sa peau est verte, épaisse et ferme, et sa chair jaune, légère et humide avec des graines assez grosses. Son jus n'a pas un arôme aussi puissant que celui du *yuzu*; il est utilisé principalement pour garnir les sashimis, le poisson grillé et les fondues. Cependant, c'est avec les *matsutake* que le *sudachi* s'accorde le mieux; d'ailleurs, c'est toujours son jus que l'on presse sur ces champignons lorsqu'ils sont grillés ou cuits à la vapeur. Son zeste finement râpé peut servir à aromatiser des condiments. Sa saison, qui commence à la fin de l'été, est très courte. Le *sudachi* n'est pas disponible hors du Japon, mais les citrons – vert et jaune – constituent des substituts tout à fait acceptables.

à droite : L'apparition du kaki sur les marchés japonais annonce l'arrivée de l'automne.

### KAKI

Le plaqueminier, l'arbre qui donne les kakis, est cultivé au Japon depuis des siècles. Il en existe entre huit cents et mille variétés; celles qui sont connues en

Occident sont le *fuyu* et le *jiro*. Quand il est à maturité, le kaki atteint un diamètre de 10 centimètres

et possède une peau orange, douce au toucher mais dure, et une chair croquante. Il a une structure régulière, semblable à celle d'une fleur, qui peut renfermer jusqu'à huit graines, bien que la plupart du temps, il n'en contienne aucune.

Le kaki rappelle l'automne, par sa couleur rouge orangé semblable à celle des feuilles de la saison. On l'utilise dans des plats de légumes frais assaisonnés et dans les salades. Il en existe des variétés très amères qui, n'étant pas bonnes à consommer crues, sont souvent séchées comme les dattes.



**MIKAN**

Connu en Occident sous le nom de « mandarine », le *mikan* pousse dans les régions les plus chaudes du Japon, particulièrement sur les côtes sud et ouest qui font face au Pacifique.

Ce fruit d'hiver, riche en vitamine C et en bêta-carotène, est l'un des plus sucrés et des plus juteux de la famille des oranges. Sous sa forme de fruit frais, cette mandarine est très répandue en Occident. On peut aussi acheter des *mikan* entiers pelés au sirop.

**Arôme et saveur**

Le *mikan* a un léger arôme d'agrumes et une saveur juteuse sucrée.

**Utilisation**

Généralement, on consomme le *mikan* cru, mais on peut en faire aussi des desserts à base de *kanten* (*agar-agar*). Lorsque la pulpe est enlevée, la peau de cet agrume est souvent conservée pour servir de coupelle à hors-d'œuvre.

**à droite :** Les pommes japonaises sont plus grandes que les variétés européennes ; celles-ci ont un diamètre d'environ 10 centimètres.



**à gauche :** Nashi (poires japonaises).

**POMMES**

Originaires d'Asie centrale, la pomme est le fruit le plus cultivé dans le monde. On dit qu'il en existe plus de dix mille variétés. Si, au Japon, on en a dénombré jusqu'à mille cinq cents, aujourd'hui, une

vingtaine seulement sont cultivées. Les variétés modernes sont relativement récentes puisqu'elles sont venues d'Amérique en 1872. Depuis, le Japon a créé ses propres espèces et exporte maintenant ses hybrides, tels que la *fuji*. Les producteurs japonais ont aussi obtenu des pommes très particulières qui contiennent, près du cœur du fruit, une partie sucrée presque transparente appelée miel. Ces types de pommes ne sont en général pas disponibles à l'étranger.

La *fuji* est un hybride de *kokko* et de *delicious*, considérée par certains comme l'une des meilleures pommes au monde. Juteuse, avec une chair dense, un arôme riche et une saveur sucrée, cette pomme se conserve facilement.

**NASHI**

La *nashi* est une poire ronde et rousse, que l'on trouve maintenant en Occident. Il en existe une dizaine d'hybrides comme la *chojuro* ou la *nijusseiki*. Contenant 85 à 90 % d'eau, elles ont une texture juteuse et croquante, sans être particulièrement sucrées. Elles présentent une chair presque transparente et sont dégustées crues en hors-d'œuvre et en salades. On peut aussi en faire de la confiture.



**UME**

L'ume – connu aussi sous le nom d'« abricot japonais » – est l'un des plus anciens fruits cultivés au Japon. Il en existe environ trois cents variétés, qui se répartissent en deux catégories : les arbres à fleurs et les arbres à fruits. Comme pour l'abricot, ce fruit, vert pâle à l'origine, devient jaune avec des taches rouges lorsqu'il mûrit. Quand il est récolté, en juin et juillet, il atteint la taille d'une balle de golf. L'ume est un fruit particulier, car on ne peut pas le consommer cru : en effet, lorsqu'il est encore vert, il contient de l'acide prussique qui peut provoquer des dommages à l'estomac et quand il est frais, il a un goût beaucoup trop prononcé. Ainsi, on le fait sécher avec du sel pour confectionner l'umeboshi (abricots verts séchés et salés), mais aussi de la confiture, de la liqueur (*umeshu*) et des sucreries.

**ci-dessous :** Désagréable à manger cru, les Japonais ont conçu plusieurs façons de consommer l'ume : on le trouve salé et séché, en confiture, en liqueur, et même en sucrerie.

**Pickles d'ume ou d'abricots**

Voici une méthode simple pour conserver des ume (ou des abricots), qui préserve le croquant du fruit. Cet aliment sain est très apprécié avec un bol de riz.

**Pour 1 kg environ****INGRÉDIENTS**

- 1 kg d'ume ou de petits abricots encore un peu verts
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz ou de vinaigre blanc
- 120 g de sel
- un peu d'alcool (shochu, cognac ou vodka)

**1** Lavez les fruits et faites-les tremper dans une grande quantité d'eau, au moins 1 h. Égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

**2** À l'aide d'un bâtonnet en bois, enlevez la queue. Placez les fruits dans un sac à congélation, aspergez de vinaigre et incorporez les 2/3 du sel. En tenant le sac d'une main, agitez-le pour bien répartir le sel.



**3** Mettez la moitié du sel restant dans une jatte non métallique stérilisée, ajoutez le contenu du sac et saupoudrez le sel restant sur les fruits.

**4** Avec un tissu humecté d'alcool, frottez l'intérieur de la jatte, couvrez ensuite les fruits avec une assiette également stérilisée à l'alcool. Posez un poids de 2 kg sur celle-ci. Enveloppez le tout dans du film alimentaire et couvrez.

**5** Laissez mariner 1 semaine, au cours de laquelle, deux fois par jour, vous enlèverez le film et le poids, et secouerez la casserole pour répartir le liquide autour des fruits.

**PICKLES D'UME**

Bien assaisonnés, les pickles d'ume se conservent plusieurs mois au réfrigérateur. Ils constituent un en-cas très sain, toujours prêt, que l'on apprécie aussi pour un repas léger avec un bol de riz. Quand vous le préparez en pickles (voir l'encadré ci-dessus), il est important de respecter strictement les conditions de stérilisation. Une fois dans le sac de congélation, les fruits ne doivent plus être touchés. Pendant la semaine de préparation, lorsqu'il faut secouer la casserole qui contient les fruits, faites attention de ne pas mettre ceux-ci au contact d'objets non stérilisés.

Après 7 jours de marinade, enlevez le film alimentaire qui enveloppe le tout, transvasez les fruits et le liquide dans un bocal stérilisé, fermez-le et placez-le dans le réfrigérateur. Les pickles seront prêts à être consommés au bout d'une semaine environ et se conserveront plusieurs mois dans leur bocal bien fermé.

### Umeboshi maison

L'umeboshi est un condiment habituellement servi au petit déjeuner avec le riz. On dit qu'il est tonique, qu'il facilite la digestion et qu'il préserve la santé de l'intestin. Il est souvent préparé avec des feuilles rouges de shiso pour leur goût et leur éclatante couleur.

#### Pour 2,5 kg environ

##### INGRÉDIENTS

2 kg d'ume ou de petits abricots encore un peu verts  
12 cl de shochu ou de vin blanc  
360 g de sel

##### CONSEIL

Après séchage au soleil pendant 3 jours, les fruits sont bons à consommer ; cependant, ils vont atteindre leur pleine maturité au bout d'un an et leur saveur augmente avec le temps.

1 Lavez soigneusement les ume ou les abricots et faites-les tremper dans de l'eau froide toute une nuit.



2 Égouttez-les et enlevez les queues avec un bâtonnet en bois. Séchez chaque fruit avec une serviette propre, puis mettez-les dans un grand sac à congélation et aspergez-les régulièrement avec les 3/4 du shochu ou du vin blanc.

3 Ajoutez les 3/4 du sel et faites rouler les fruits dans le sac pour bien le répartir.

4 Mettez la moitié du sel restant dans une jatte non métallique profonde, transférez le mélange et aspergez-le du reste de sel. Versez dans la jatte ce qui reste de shochu ou de vin blanc.

5 Posez une assiette sur la jatte contenant les fruits et maintenez-la en place

avec un poids de 4 à 5 kg. Enveloppez la jatte hermétiquement avec du film alimentaire et emballez-la dans un torchon ou du papier.

6 Placez la jatte dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, pendant 10 jours environ, ou jusqu'à ce que le liquide remonte au-dessus de l'assiette.

7 Remplacez le poids de 4 à 5 kg par un plus petit. Laissez la jatte emballée pendant encore 10 à 15 jours.

8 Égouttez les fruits et étalez-les sur un morceau de rouleau de bambou plat. Laissez-les sécher à l'air libre au soleil pendant 3 jours.

### BIWA

Le *loquat* est un fruit orangé un peu dense, de la taille d'un petit œuf, originaire de Chine, mais il pousse dans toute l'Asie du Sud-Est. Il possède une saveur peu sucrée et légèrement acide, et une texture ferme. Le *loquat* est aussi appelé *biwa* pour sa ressemblance avec le luth japonais du même nom. Quand il est mûr, il se pèle facilement et révèle une chaire douce et brillante.

C'est le long de la côte Pacifique de Kyūshū, l'île du Sud, que pousse ce fruit ; on le récolte au début du printemps. Il est généralement consommé frais, mais en raison de sa jolie couleur jaune orangé et de sa petite taille, le *biwa* est parfois employé pour décorer les plateaux de hors-d'œuvre, saluant de cette façon l'arrivée du printemps. On l'utilise également pour faire des desserts avec de la gelée ou du *kanten* (*agar-agar*).

### ICHIGO

Importée au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle par les Néerlandais, la fraise est une récente addition à ce qui est devenu, au Japon, une véritable industrie fruitière. De nombreuses variétés américaine, anglaise et française ont été hybridées et le pays produit aujourd'hui différents fruits fermes et sucrés de tailles variables, tels que la *toyonaka* et la *joho*. La grosse fraise *fukuya ichigo*, pratiquement carrée – l'ancienne favorite des Japonais –, est maintenant sur son déclin en raison de l'afflux de nouvelles espèces. Grâce

au climat favorable et aux progrès de leur culture, les *ichigo*, riches en vitamine C, sont disponibles toute l'année au Japon.

**ci-dessous :** Les plus petits *ichigo* (fraises) de type occidental sont maintenant préférés aux variétés traditionnelles plus grandes.



## LES POISSONS

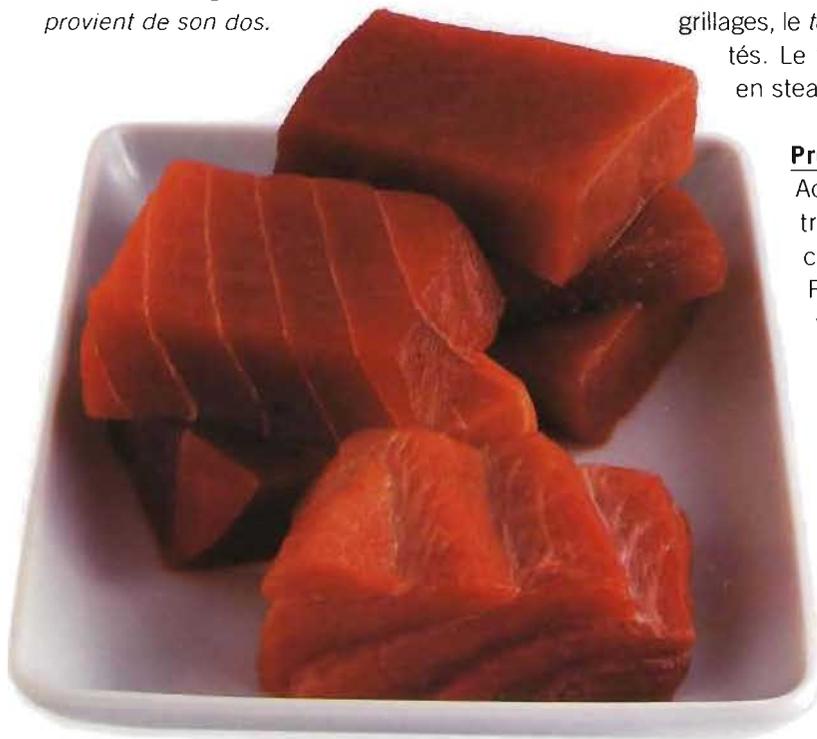
Il ne fait aucun doute que les Japonais sont ceux qui consomment le plus de poisson. Ainsi, au marché aux poissons de Tôkyô – le plus grand au monde –, ils trouvent tous les jours environ trois mille sortes de poissons et de coquillages. Le choix y est plus important que partout ailleurs, et les ménagères viennent s'y approvisionner quotidiennement. Voici quelques-uns des poissons essentiels à la cuisine japonaise.

### MAGURO

Le *maguro* (thon) – rattaché à la famille des maquereaux – est largement présent en Occident. Il en existe plusieurs espèces : le thon rouge, le thon blanc, le thon à gros yeux... Le *katsuo* (bonite), bien que de la même famille, fait partie d'un autre groupe de poissons.

Le thon rouge avec sa belle chair foncée est considéré comme le « roi des thons ». Il habite les mers chaudes du globe et remonte jusque sur les côtes d'Hokkaidô, l'île la plus au nord du Japon. En été, il

**ci-dessous :** Dans le *maguro* (thon) destiné à la préparation des sashimis, on distingue des qualités différentes, en fonction de la partie du poisson utilisée : l'*o-toro* et le *chu-toro* – la chair grasse – sont prélevés sur la partie inférieure du thon, alors que l'*akami* – la viande rouge – provient de son dos.



pèse 350 kilos environ et mesure 3 mètres de long. Le thon à gros yeux est le plus pêché : il atteint 2 mètres dans les mers tropicales. Le thon blanc, de moindre qualité, est habituellement mis en conserve ou vendu en steaks.

Le thon est souvent commercialisé déjà débarrassé de sa peau et coupé en steaks, ce qui ne permet pas toujours de déterminer de quelle espèce il s'agit.

Au Japon, le *maguro* est présenté ordinairement en morceaux rectangulaires, pratiques pour faire des sashimis. Il en existe deux qualités : l'*akami* et le *toro*. L'*akami* – la viande rouge – provient de la partie principale supérieure du poisson et le *toro* – la chair grasse – de sa partie inférieure. Dans cette dernière, on distingue parfois encore deux sortes de chairs : le *chu-toro*, moyennement gras, et l'*o-toro*, très gras. Avant la Seconde Guerre mondiale, l'*akami* était la qualité la plus recherchée ; aujourd'hui, on considère que le *toro* est supérieur en goût à l'*akami* et, en conséquence, il coûte plus cher.

### Arôme et saveur

Le *maguro* a une saveur douce délicate et une consistance dense et moelleuse.

### Utilisation

Ce poisson est le plus souvent utilisé pour les sashimis et les sushis, les salades, les grillages, le *teriyaki* et les plats mijotés. Le thon blanc est vendu en steaks et en conserve.

### Préparation et cuisson

Achetez toujours du thon très frais, en évitant celui qui est décoloré. Retirez bien tous les vaisseaux sanguins.

### Conservation

Le thon étant, en général, consommé cru au Japon, il est préférable de l'utiliser dès son achat ; on pourra le garder au réfrigérateur 2 jours au maximum. Il est également possible de le congeler.

### Trancher le poisson pour les sashimis et les sushis

Les poissons que l'on consomme crus sont le thon, la bonite, le saumon, le maquereau, le turbot, le loup et la daurade. Utilisez du poisson frais – jamais de poisson décongelé – et évitez les darnes et les filets déjà préparés.

### Trancher le thon, la bonite ou le saumon

Achetez un gros pavé de poisson (sans vaisseaux sanguins) et débitez-le en filets de 2 à 3 cm d'épaisseur et de 6 à 7 cm de largeur.

Pour les sushis, coupez de fines tranches de 5 mm en diagonale, en plaçant le couteau légèrement de travers par rapport à la planche.



Pour les sashimis, émincez en tranches de 1 cm d'épaisseur, en tenant toujours votre couteau en biais.

### Trancher des poissons petits ou plats



Avec un couteau aiguisé, ou mieux un couteau à fileter, ôtez la peau du poisson et débitez celui-ci en filets. Sur les poissons plats, ôtez les arêtes et coupez les filets en deux, puis tranchez-les finement en diagonale.

## KATSUO

La bonite – qui tient une grande place dans la cuisine japonaise – n'est habituellement pas disponible fraîche en Occident, car elle se conserve très mal. Dans les mers tropicales, elle peut peser jusqu'à 20 kilos et mesurer près d'1 mètre de long. Au printemps, elle arrive avec les courants chauds, en bancs importants le long des côtes japonaises. Le *katsuo* est un poisson élégant au dos bleu-mauve foncé et au ventre blanc rayé de bandes noires. Dans ce même groupe, il existe différentes variétés légèrement plus petites que la bonite, comme le maquereau frégate et la bonite rayée.

Au Japon, le *katsuo*, pêché au printemps et au début de l'été, est appelé *hatsu-gatsuo* (*katsuo* nouveau). Il est considéré comme un mets très raffiné. En automne, on l'appelle *modori-gatsuo* (« *katsuo* partant ») car il est de retour vers le sud ; il présente, alors, un goût plus prononcé et est plus ferme.

### Arôme et saveur

Le *katsuo* a une chair rouge très foncée, plus sombre que celle du thon, et son odeur est assez légère.

### Utilisation

Le *katsuo* est célèbre pour ses *tataki*, carpaccio saisi à la poêle et mangé avec du gingembre, de l'ail et d'autres herbes aromatiques. Séché en blocs, c'est le *katsuo-*



**ci-dessus :** Sake (saumon) frais – très utilisé pour les sashimis – et ikura (caviar de saumon).

*bushi*, râpé en lamelles, qui est utilisé pour la confection du bouillon *dashi*. Préparé et mis en conserve, le *katsuo* est disponible hors du Japon.

## SAKE

Alors que le mot « sake » ne se réfère qu'au saumon, les Japonais classent la truite et le saumon dans le même groupe. Le plus déroutant est que certains saumons, tels que le *chinook* (*Onorhynchus tshawytscha*), le *cherry* (*O. masou masou*) et le saumon rose (*O. garbuscha*), sont considérés par eux comme des truites. Il y a aussi quelques espèces, tels le *coho* (*O. kisutch*) et le dos-noir (*O. nerka*), que les Japonais appellent indifféremment truites ou saumons. Le roi des saumons japonais est le saumon *chum* (*O. keta*) qui possède un corps parfait et argenté. Il revient dans la rivière où il est né pour se reproduire de septembre à janvier.

Certains sont attrapés pour pratiquer l'insémination artificielle, puis relâchés. La région d'Ishikari, sur l'île d'Hokkaidō, est célèbre pour ses pêcheries de saumon.

### Utilisation

Si en Occident, le saumon est utilisé pour les sashimis,

**à gauche :** Le *me-kajiki* (espadon) est vendu en pavés ou en steaks.

au Japon, un parasite local ne permet plus de le déguster cru. Pour le sashimi, demandez à votre poissonnier de vous couper un morceau sur un saumon entier plutôt que d'acheter des pavés déjà coupés.

Le saumon est traditionnellement salé et enveloppé dans un *arimaki* (natte de paille). Le saumon frais est préparé en grillades, en friture, en *sake-mushi* (cuit à la vapeur), en fondues et en soupes. L'*ishikari-nabe*, par exemple, est une fondue à la soupe au *miso*. Ce poisson peut aussi être mis en conserve ou fumé. Parmi les produits dérivés, on trouve l'*ikura* (caviar de saumon) et le *sujiko* (poche d'œufs entière salée).

## KAJIKI

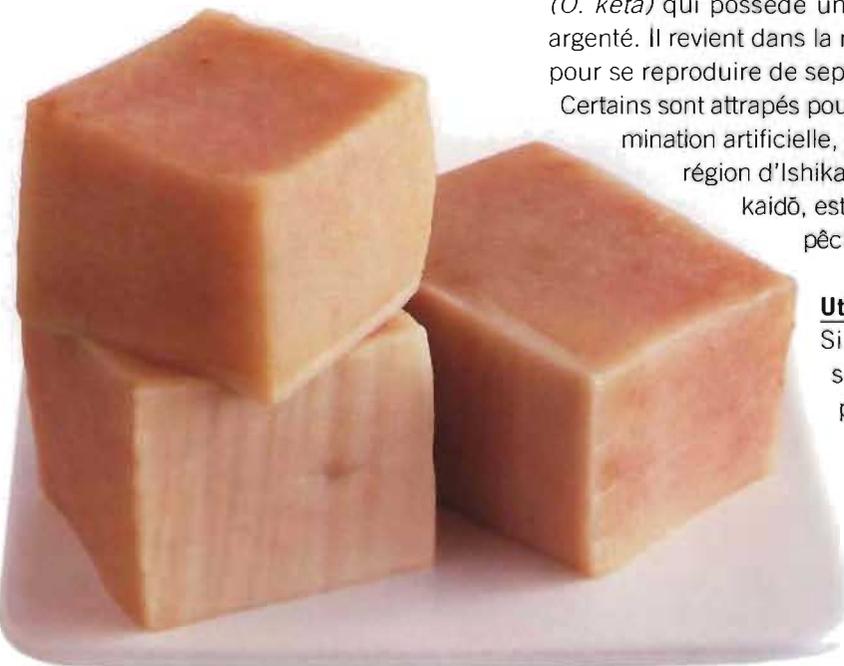
*Kajiki*, ou *kajiki-majuro*, est un terme général qui désigne un groupe de poissons dont les deux espèces les plus importantes sont le *ma-kajiki* (marlin rayé) et le *me-kajiki* (espadon). Ils possèdent tous un long museau en forme d'épée et une grande nageoire sur le dos. Ces poissons, qui habitent les mers subtropicales et tropicales, pèsent parfois plus de 500 kilos et peuvent atteindre 5 mètres de long.

### Arôme et saveur

Le *kajiki* a le goût et la consistance ferme du thon. Le *ma-kajiki* – à chair légèrement rose – est le plus apprécié.

### Utilisation

Le *kajiki* est utilisé dans l'industrie de la conserve, mais on peut aussi le préparer en sashimis et en *teriyaki* (grillé).



à droite : Suzuki  
(loup) entier  
et en filets.



### SUZUKI

Le *suzuki* (loup), qui peut atteindre 1 mètre de long, est de meilleure qualité quand il mesure plus de 60 centimètres. C'est un beau poisson avec de grands yeux ronds, un dos bleu-gris et un ventre blanc. Sa chair blanche légèrement rosée, sa saveur délicate et sa texture ajoutent un peu de fraîcheur aux sashimis et aux sushis.

Si le loup doit être cuit, il faut le faire très légèrement, dans de la sauce, de la soupe, à la vapeur ou en fondue. Sa chair est trop délicate pour être frite.

Ce poisson est disponible partout dans le monde, en filets ou entier. C'est au printemps et au début de l'été, avant qu'il fraie, qu'il est le meilleur. Les loups les plus savoureux sont pêchés en mer, mais certaines fermes aquatiques en produisent de très bons.

**ci-dessous :** Le *tai* (dorade) rose a une saveur et une texture légèrement plus subtiles que celles de la variété grise.



### TAI

Au Japon, les *tai* (dorades) occupent une place particulière. Ils sont très prisés à l'occasion des fêtes : d'une part, parce que la fin du mot « célébration » en japonais sonne de la même manière que le nom de ce poisson et, d'autre part, parce que la dorade rose a une peau argentée qui rougit au grill ; or, le rouge est une couleur de fête au Japon.

Les plus grands atteignent 1 mètre de long, mais ce sont les spécimens de 30 à 50 centimètres que l'on grille entiers. Dans les grandes occasions, on peut les préparer de façon décorative avant de les passer au grill. À l'aide de longues brochettes, on donne au poisson une forme ondulante, comme s'il était encore vivant, en train de nager dans des eaux agitées.

La chair du *tai* étant d'un blanc laiteux et se détachant facilement, on l'utilise souvent pour faire du *soboro* (lamelles de poisson).

### Mettre en filets un poisson rond



**1** Écaillez et videz le poisson, coupez la tête et lavez à l'eau courante. Séchez-le avec du papier absorbant et mettez-le à plat sur une planche à découper.



**2** Insérez un couteau aiguisé ou un couteau à fileter près de l'arête centrale. Coupez jusqu'à la queue, en gardant le couteau à plat contre l'arête.



**3** Retournez le poisson et répétez l'opération de l'autre côté.

**4** Placez un filet à la fois, la peau en bas, sur la planche à découper, insérez la lame entre la peau et le filet du côté de la queue. Pressez la chair fermement avec une main et poussez la lame le long de la peau vers la tête.

On l'emploie aussi pour les sashimis et les sushis, comme les *oshi-zushi* (sushis pressés), en soupes ou cuit avec du riz.

#### KAREI

Il existe, dans le monde, plus de cent espèces de poissons de la famille des *karei* (pleuronectidés), comme le carrelet, le turbot, la sole ou le flétan, dont une vingtaine peuple les mers autour du Japon. Le *karei* ressemble beaucoup à l'*hirame* (voir ci-dessous), sauf pour la position des yeux. En effet, le premier a les yeux sur le côté droit du corps, alors que le second les a sur le côté gauche. Par ailleurs, le *karei* a une plus petite bouche. Ces deux poissons ressemblent au carrelet, connu aussi sous le nom de « plie ». Selon l'espèce, la texture et la chair du *karei* peuvent différer beaucoup. La sole est, sans conteste, le poisson le plus fin du groupe, avec une délicieuse consistance ferme et délicate. Le flétan a une chair délicate et riche ; il est habituellement vendu entier, mais les plus grands sont débités en filets et en escalopes. Le carrelet est plus mou et sa saveur est moins intéressante.

La saison du *karei* dépend de son espèce : les *komochi-garei* (*karei* remplis d'œufs) sont les plus recherchés. Ces poissons peuvent être consommés de multiples façons, en sushis, grillés, frits, en fondues et mijotés.

#### HIRAME

L'*hirame* (sorte de carrelet) est un poisson plat dont les yeux se trouvent sur le dos, du côté gauche. La peau de son ventre est d'un blanc mat et celle de son dos d'un beau noir brillant. C'est l'un des poissons les plus communément cuisinés au Japon : en sashimis et en sushis,

aussi bien que frits, mijotés, cuits à la vapeur ou dans des plats de légumes vinaigrés.

La large et fine bande frisée sur les côtés du poisson, appelée *engawa* et considérée comme une gourmandise, est utilisée en sashimis, en fondue ou grillée. On peut remplacer l'*hirame* par du turbot.

#### Mettre en filets un poisson plat



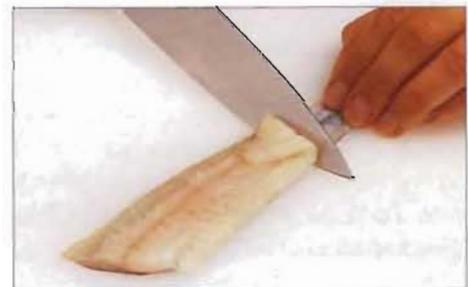
1 Avec un couteau bien aiguisé ou un couteau à fileter, pratiquez des incisions sur l'arête centrale et des deux côtés, à l'intérieur des nageoires.



2 Insérez la lame horizontalement entre la chair et l'arête. Glissez l'extrémité de la lame le long de cette dernière pour séparer la chair. Tirez le filet au fur et à mesure que vous avancez. Manipulez le poisson délicatement.



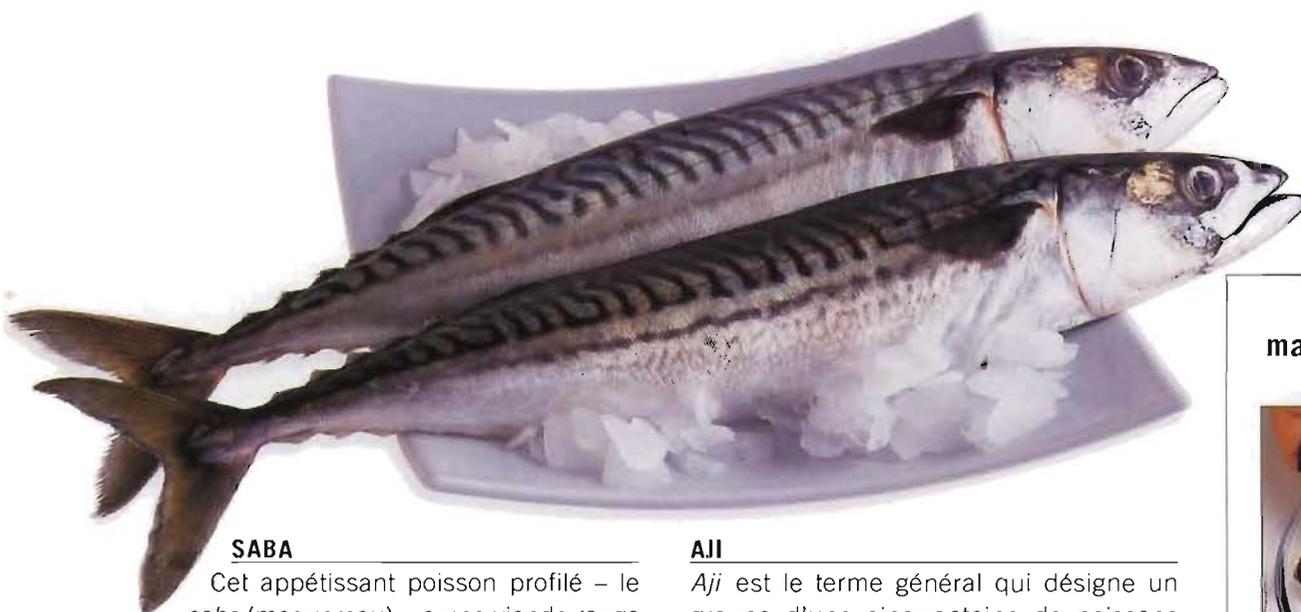
3 Répétez l'opération pour enlever les trois autres filets, deux de chaque côté du poisson.



4 Placez un filet, la peau en dessous, sur la planche à découper et insérez la lame entre la peau et la chair, en commençant par la queue. Pressez la chair fermement avec les doigts d'une main et passez le couteau le long de la peau pour séparer celle-ci de la chair. Recommencez en suivant la même méthode avec les trois autres filets.



ci-dessus : Le *karei* (pleuronectidé) appartient à la même famille que le carrelet, le turbot, la sole et le flétan.



à gauche : Saba (maquereaux).

### SABA

Cet appétissant poisson profilé – le *saba* (maquereau) – a une viande rouge et doit être consommé très rapidement car il tourne très vite. Pour contrôler sa fraîcheur, vérifiez que les yeux sont transparents, la peau brillante et que les intestins ne dégagent pas une odeur désagréable. Un *saba* de petite taille est meilleur qu'un grand. C'est un poisson assez gras puisqu'il contient environ 16 % de lipides (cette proportion peut même atteindre 20 % en automne). Il renferme aussi 20 % de protéines.

### Arôme et saveur

Le *saba* est très bon, mais il a une forte odeur que l'on peut modérer en le salant et en le faisant mariner dans de la sauce au *miso* ou du vinaigre. En sashimis, on le déguste avec un peu de *shoyu* et de racine fraîche de gingembre râpée.

### Utilisation

En sashimis, le *saba* frais est d'abord salé et mariné dans le vinaigre. Cette méthode s'appelle « *shime-saba* », ce qui signifie « raffermir le *saba* ». Il est déconseillé de le consommer cru en raison des risques fréquents de parasites. Il est souvent frit, mais on ne l'utilise pas pour la *tempura*, car sa forte saveur ne s'accorde pas avec les autres ingrédients.

### AJI

*Aji* est le terme général qui désigne un groupe d'une cinquantaine de poissons de la famille des carangidés, comprenant notamment le chinchard et la sériole. Les *aji* peuvent atteindre 40 centimètres de long, mais ils sont généralement pêchés jeunes, alors qu'ils ne mesurent que 10 à 20 centimètres. Considéré comme un poisson raffiné, l'*aji* est réservé aux sashimis. Ce poisson ferme, habituellement gris, possède sur les flancs, des deux côtés de la partie inférieure de son corps, une rangée d'écaillés pointues. Il faut les enlever, car elles pourraient vous blesser lors de la manipulation du poisson. La saison de l'*aji* débute au printemps et se termine en automne.

### Utilisation

Lorsqu'il est très frais, l'*aji* est dégusté en *tataki*, sa chair finement hachée avec du *shoyu* et de la racine de gingembre râpée. On le cuisine aussi au grill, en fondue et dans des plats vinaigrés. Les plus petits poissons sont très bons en friture. L'*aji* est célèbre pour ses dérivés séchés comme le *hiraki-boshi* (poisson entier, ouvert en deux et séché), le *mirin-boshi* (poisson entier, ouvert et séché, avec du mirin) et le *kusaya* (poisson séché, ouvert, à l'odeur forte). Les *aji* séchés se trouvent dans les épicerias asiatiques.

ci-dessous : L'*aji* est réservé à la confection des sashimis.



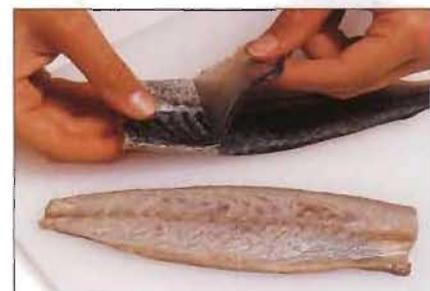
### Shima-saba (maquereau mariné au sel et au vinaigre)



**1** Mettez en filets un maquereau frais en laissant la peau intacte. Placez les 2 filets, la peau en dessous, sur un lit de gros sel dans un récipient plat, puis recouvrez-les complètement de gros sel. Laissez reposer au moins 30 min, idéalement 3 à 4 h.

**2** Lavez les filets et séchez-les avec du papier absorbant, enlevez toutes les arêtes, avec des pinces à épiler si nécessaire.

**3** Versez 12 cl de vinaigre de riz ou de vinaigre blanc dans un plat de service. Disposez les filets, côté chair en dessous, dans le plat et arrosez-les de vinaigre. Laissez mariner 10 min, puis égouttez-les.



**4** Séchez les filets au papier absorbant, ôtez délicatement la peau transparente, de la tête à la queue. Laissez intactes les marbrures argentées qui ornent la peau. Pour les sashimis, coupez les filets en travers, en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.



**à gauche :** L'ankoh (*lotte*) a une chair ferme, idéale pour toutes les formes de cuisson.

### ANKOH

La lotte, ou baudroie, appelée *ankoh* au Japon, est, à table, le symbole de l'hiver.

### Utilisation

Ce poisson très connu est souvent préparé en fondue, à la maison comme au restaurant. Il a une chair très ferme qui ne ramollit pas à la cuisson : on peut donc le faire mijoter, frire ou griller. Toutes les parties de l'*ankoh*, y compris les œufs, l'estomac et le foie, se consomment. Ce dernier est un mets très raffiné, que l'on compare souvent au foie gras. Il est normalement mariné dans une sauce au vinaigre.

### IWASHI

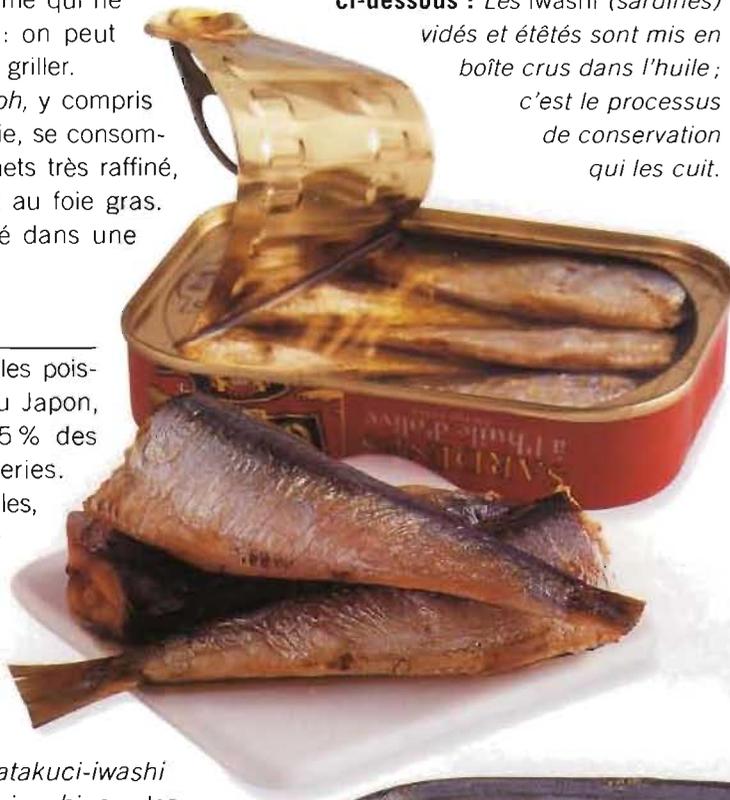
Les *iwashi* (sardines) sont les poissons les plus communs au Japon, puisqu'ils représentent 25 % des prises de toutes les pêcheries. En plus des espèces principales, il existe un bon nombre d'autres variétés qui sont considérées comme appartenant au même groupe : l'*urume-iwashi* (sardine à gros yeux), le *ma-iwashi* (pilchard japonais), et de plus petites comme le *katakuci-iwashi* (anchois japonais). Le *ma-iwashi*, au dos bleu-gris et au ventre blanc argenté avec des taches sombres sur les flancs, peut atteindre jusqu'à 30 centimètres de long. Le *katakuci-iwashi* mesure une quinzaine de centimètres. L'*iwashi* est disponible toute l'année, mais il est meilleur en hiver.

### Utilisation

On consomme les *iwashi* frais grillés, dans des plats vinaigrés, en sushis assortis, frits et hachés

en boulettes. Cependant, ils sont majoritairement transformés pour faire des conserves et de nombreux dérivés séchés comme le *niboshi* – qui entre dans la composition du bouillon *dashi* – ou le *mezashi* – quatre à six petits *iwashi* mi-séchés liés ensemble avec une paille. Les petites

**ci-dessous :** Les *iwashi* (*sardines*) vidés et étêtés sont mis en boîte crus dans l'huile ; c'est le processus de conservation qui les cuit.



fritures – moins de 3 centimètres – sont habituellement séchées pour confectionner le *shirasu-boshi* (voir Produits à base de poisson). Dans le passé, l'exportation des *iwashi* a été limitée par des réglementations alimentaires strictes. Cependant aujourd'hui, en Occident, on trouve facilement des sardines préparées dans les épiceries asiatiques.

### SAMMA

Le *samma* (orphie) est un poisson long, au dos bleu-noir et au ventre blanc argenté et brillant. Il fréquente les mers autour de l'Amérique du Nord et de la Russie, et descend vers le Japon à l'automne, époque à laquelle il est le meilleur.

### Préparation et cuisson

En automne, ce poisson est particulièrement délicieux grillé ou cuit à la poêle entier et dégusté avec du *shoyu* et un peu de *daikon* râpé pour modérer son odeur. Pendant les autres saisons, le *samma* frais, moins gras, est utilisé en salades ou en sushis. Le *samma* sec est aussi très apprécié. L'orphie est vendue frais, en saison, dans les poissonneries de qualité ; on le trouve aussi cuit en conserve.

**ci-dessous :** *Samma* (*orphies*).



## LES CRUSTACÉS ET LES MOLLUSQUES

Les produits de la mer sont des éléments indissociables de la cuisine japonaise et le Japon est probablement le pays où l'on en consomme la plus grande variété. Beaucoup sont préparés en sashimis ou en sushis, mais il existe de nombreuses autres manières de les accommoder. Vous trouverez ci-dessous les crustacés et les mollusques les plus appréciés ; ils sont en général disponibles en Occident.

### EBI

La crevette est le crustacé le plus consommé au Japon. Si vous commandez des sushis aux crevettes dans un restaurant spécialisé, vous devrez préciser quelle espèce vous désirez, en choisissant sur une liste d'au moins cinq variétés différentes. Les *kuruma-ebi* (crevettes-tigres) ont une carapace légèrement rouge avec des rayures brunes ou violettes, et peuvent atteindre 20 centimètres de long. Les *ushi-ebi* (crevettes-tigres noires) possèdent une carapace gris foncé avec des rayures noires. Ces deux espèces – considérées comme les meilleures – peuvent être dégustées crues lorsqu'elles sont fraîches, mais aussi grillées, cuites à l'eau, frites ou en soupes.

Les *kora-egi* (crevettes chinoises), ou *taisho-ebi*, ont une carapace gris clair et sont utilisés pour la *tempura* ou pour d'autres plats frits, sautés ou mijotés.

**ci-dessous :** Les *ushi-ebi* (crevettes-tigres noires) sont considérés comme les crevettes les plus savoureuses.



**à droite :** Crevettes roses.

Les crevettes comme les *shiba-ebi* et les *botan-ebi* sont, la plupart du temps, cuisinées. Les *hokkoku aka-ebi*, également appelées *ama-ebi*, servent pour les sushis. Les *tenega-ebi* (crevettes d'eau douce) aux longues antennes sont souvent cuites en ragoûts ou en *tempuras*, tandis que les *sakura-ebi*, plus petites, sont séchées. Malheureusement, la plupart d'entre elles ne sont disponibles que localement.

### Préparation et cuisson

Au Japon, toutes les crevettes sont commercialisées fraîches, parfois encore vivantes, tandis qu'en Occident, elles sont souvent congelées. L'un des principaux avantages de la crevette est qu'elle est disponible toute l'année. Devenant rouge ou rose à la cuisson, elle apporte une touche de couleur aux plats. Quand vous les cuisez, n'enlevez pas leur carapace ; ainsi, elles conserveront mieux leur saveur.



### Servir des crevettes bien droites



Quand on les chauffe, les crevettes ont tendance à s'enrouler. Pour la *tempura* ou le barbecue, il est souhaitable qu'elles restent bien droites. Pour les cuire, embrochez-les dans la longueur avec un bâtonnet, puis enlevez-le avec précaution. Afin d'éviter de détériorer la crevette en retirant le bâtonnet, procédez de cette façon : tenez la crevette enduite de pâte à frire par la queue et plongez-la progressivement dans la friture. Attention de ne pas vous brûler.



à droite : L'ise-ebi (homard épineux) est souvent préparé pour les repas de fête.

### ISE-EBI

L'ise-ebi (homard épineux) a une carapace brune ou pourpre, et des pinces plus petites que ses cousins européens ou américains. Il peut atteindre 35 centimètres de long. Il vit dans les eaux du Pacifique, à l'ouest du Japon, mais on le trouve aussi dans les Caraïbes, en Australie et en Afrique. L'ise-ebi est traditionnellement servi au cours des repas de fête, car le rouge est la couleur de la joie.

### Utilisation

Le homard a une chair douce, particulièrement ferme et d'une saveur incomparable. Frais, on le déguste surtout en sashimis. Les restaurants de poisson – où les homards sont souvent présentés vivants dans des aquariums – proposent souvent une spécialité appelée *iki-zukuri* (sashimi vivant), qui sera préparée devant vous avec l'animal de votre choix. Mais attention, celui-ci est servi dans sa carapace ouverte, la tête

intacte, ses yeux vous regardant et ses antennes bougeant encore! On le consomme aussi grillé au charbon de bois, avec du *shoyu* aux agrumes.

### KANI

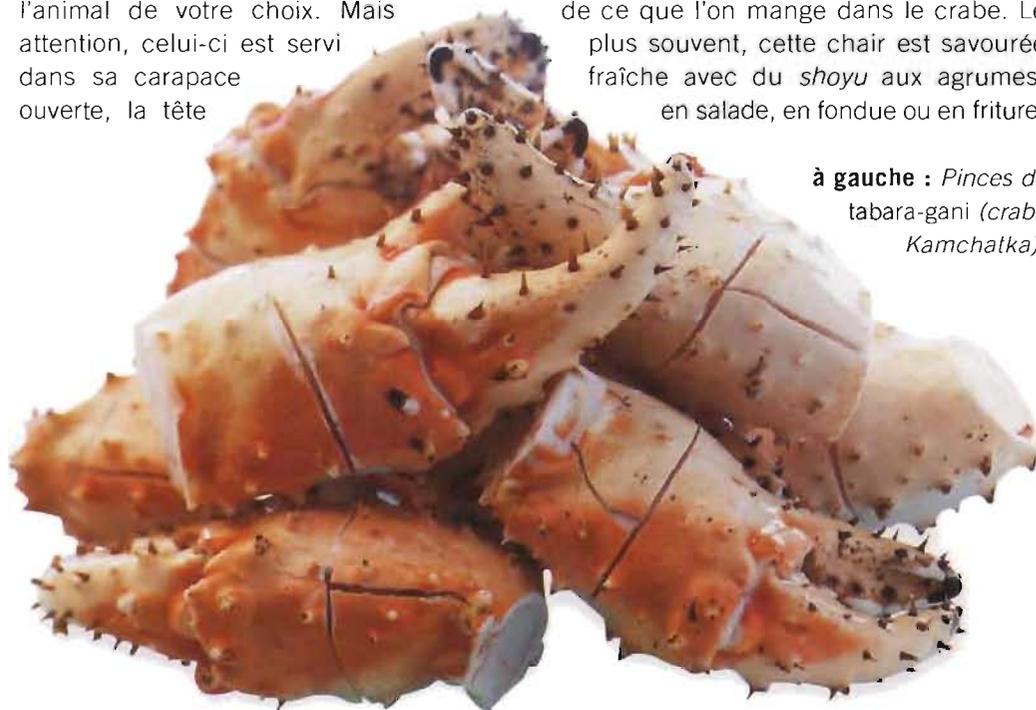
Plus de mille espèces de *kani* (crabes) peuplent les mers qui entourent le Japon. Les plus communes sont le *tabara-gani* (crabe Kamchatka), le *kegani* (crabe à crinière) et le *zuwai-gani* (crabe des neiges). Ses intestins se décomposant rapidement, le *kani* est toujours bouilli ou cuit à la vapeur, souvent directement sur le bateau, avant sa commercialisation.

Les *tabara-gani* ressemblent à d'énormes araignées épineuses, mais ils sont excellents. Un mâle adulte peut peser jusqu'à 12 kilos et mesurer pas loin d'1 mètre. Leur corps triangulaire est rouge vif avec un ventre d'un blanc crémeux.

### Utilisation

Les pinces représentent la majeure partie de ce que l'on mange dans le crabe. Le plus souvent, cette chair est savourée fraîche avec du *shoyu* aux agrumes, en salade, en fondue ou en friture.

à gauche : Pinces de *tabara-gani* (crabe Kamchatka).



La chair de *kani* est aussi l'un des composants majeurs des sushis. Le crabe en conserve est plutôt utilisé pour les plats cuisinés. Sachez que les bâtonnets de crabe ou de fruits de mer ne contiennent généralement pas de vraie chair de crabe.

### Raffinements japonais



**Kani-miso** Ce mélange d'intestins de crabe est considéré comme un mets très délicat. Il est souvent servi dans un plateau de hors-d'œuvre ou pour accompagner le saké. Le kani-miso est vendu en conserve.



**Crabe des neiges** Sa chair sucrée est habituellement vendue surgelée ou en boîte. Le crabe des neiges, que l'on appelle aussi le « roi des crabes », a un corps marron rosé arrondi et de longues pattes.



### IKA

L'*ika* (calamar) est un mollusque très commun dont plusieurs types sont employés dans la cuisine japonaise. Le choix du calamar dépend du plat auquel il est destiné. Il se fait en fonction de la saveur, de la consistance et de la couleur recherchées, ainsi que de la disponibilité saisonnière.

Le *surume-ika* (calamar volant du Pacifique), considéré comme le calamar commun japonais, a une peau rouge foncée. Il atteint 30 centimètres de long, avec des tentacules pouvant dépasser 20 centimètres. On le trouve tout l'été et en automne. Le *yari-ika* (calamar pointu) mesure 40 centimètres, avec de petits tentacules, un corps légèrement rouge et une tête pointue. En Occident, on peut

**ci-dessus :** La chair des grandes seiches comme le *kaminari-ika*, coupée en rondelles minces, est délicieuse préparée en sashimis.

trouver ce calamar durant l'hiver et au début du printemps.

Le *kensaki-ika* (calamar en pointe d'épée) ressemble beaucoup au *yari-ika*, avec une tête pointue plus effilée. Il est présent sur les étals au printemps et en été. L'*aori-ika*, qui mesure plus de 40 centimètres avec des tentacules de 50 centimètres, fait penser à une grande seiche, sans son os calcaire. Disponible en été, il est cependant

peu commun. Le *koh-ika* (seiche) a un corps rond d'environ 20 centimètres et des tentacules de la même longueur. Sa chair est épaisse et il est pourvu d'un os central. Le *kaminari-ika* est de grande taille et ses tentacules peuvent atteindre 45 centimètres. On trouve ces deux variétés d'*ika* en automne et en hiver. Le *hotaru-ika* (seiche luciole) est très particulier : il a un petit corps de 5 à 7 centimètres et une peau presque transparente. Il peuple les mers autour du Japon et est vendu sur les marchés au printemps et en été. L'*aka-ika* (seiche volante), dont la peau est brun-rouge avec un mince os gluant, est habituellement utilisé pour toute une gamme de denrées séchées, fumées ou marinées.

### Utilisation

L'*ika* n'est utilisé pour les sashimis que lorsqu'il est très frais. On trouve du calamar en conserve dans les épiceries japonaises. Attention de ne jamais faire trop cuire le calamar, sinon il devient caoutchouteux. Il peut aussi être cuisiné entier pour préparer l'*ika-zushi* (calamar farci au riz à sushis).

### Préparer le calamar



**1** Rincez soigneusement le calamar à l'eau courante. Enfoncez les doigts à l'intérieur du corps, attrapez les tentacules avec l'os central et les intestins, puis tirez doucement le tout hors du corps.

**2** Séparez les deux rabats du reste du corps, de façon à ce que la chair blanche s'enlève de la peau. Ôtez la peau et jetez-la.

**3** Retirez et jetez les intestins. Coupez les tentacules de la tête et frottez-les pour enlever la peau.



**4** Pour les sashimis, ouvrez le corps de la seiche en deux, dans la longueur, puis émincez en diagonale chaque morceau pour obtenir des lamelles. Celles-ci sont appelées *ika somen* (nouilles de calamar).

**5** Pour le *geso* (sashimi de tentacules), divisez le paquet de tentacules en cinq ou séparez-les individuellement et coupez les deux longues antennes par moitié.



**6** Pour la *tempura* sautée ou frite, faites des entailles en croix sur le côté extérieur du corps et coupez-le en morceaux.

### CONSEILS

Les tentacules ayant tendance à durcir quand on les frit, hachez-les finement et faites-les frire avec des légumes. Pour faire des fleurs de calamar, fendez en croisillon à l'intérieur de la chair et découpez en petits morceaux. Choisissez des préparations qui cuisent rapidement.



**Matsumae-zuke**

Cette marinade de *surume* (calamar séché) au *shoyu* et au mirin (vin de riz), de *kombu* (laminaires) et de carottes râpées est une spécialité de la région du Kansai. On la sert également avec des boissons ou du riz. Des kits de préparation, contenant tous les ingrédients, sont commercialisés dans les épiceries japonaises.

**Tako**

Le contraste de couleur entre la chair d'un blanc laiteux et la peau rouge foncé de la pieuvre cuite, ainsi que l'aspect inhabituel des tentacules coupés en rondelles, sont appréciés par les Japonais. Il existe une dizaine d'espèces de pieuvres pêchées dans le monde entier. Leur taille varie, allant du *lidako* (bébé pieuvre), qui mesure moins de 10 centimètres, à celles qui atteignent plus de 3 mètres. Les pieuvres les plus communes sont de la famille des *ma-dako*.

à droite :  
Lidako  
(bébé  
pieuvre).

**PRODUITS DÉRIVÉS DU CALAMAR**

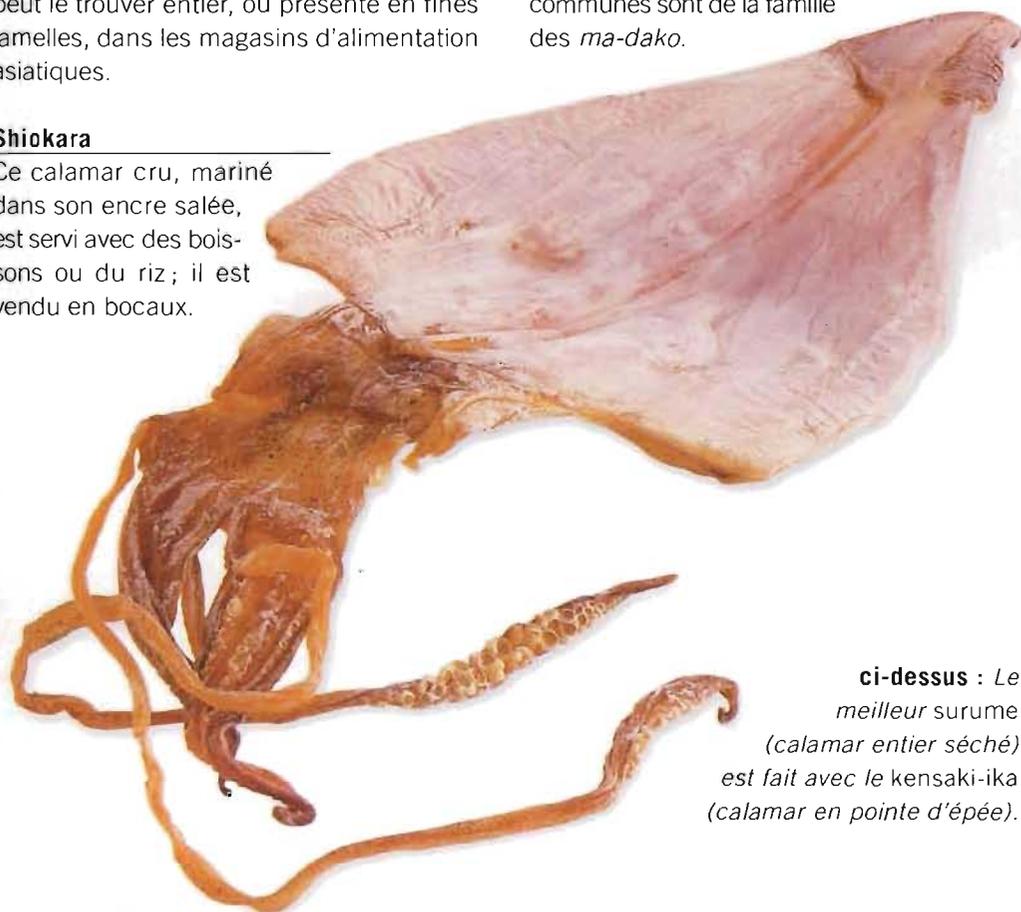
Au Japon, on trouve différentes préparations à base de calamar, qui sont maintenant disponibles à l'étranger dans les magasins spécialisés.

**Surume**

Ce calamar entier, séché, est l'un des nombreux amuse-bouches que l'on sert pour accompagner les boissons. Habituellement, on le grille entier et on le déchire en fines lamelles, puis on le déguste humecté d'un peu de *shoyu*. Le *kensaki-ika* (calamar en pointe d'épée), à la chair fine et tendre, donne les meilleurs *surume*. On peut le trouver entier, ou présenté en fines lamelles, dans les magasins d'alimentation asiatiques.

**Shiokara**

Ce calamar cru, mariné dans son encre salée, est servi avec des boissons ou du riz ; il est vendu en bocaux.



ci-dessus : Le meilleur surume (calamar entier séché) est fait avec le kensaki-ika (calamar en pointe d'épée).

Ce sont leurs tentacules, légèrement blanchis, qui sont utilisés dans la cuisine, notamment pour les sashimis et salades. Elles entrent aussi dans la composition de certains ragoûts, comme l'*oden* (ragoût de poisson cuit dans une soupe à base de *dashî*), et dans celle d'une spécialité marinée à l'encre qui accompagne les boissons. Des tentacules en conserve sont proposés dans les poissonneries japonaises.

**Préparer la pieuvre pour les sashimis et les sushis**

1 Choisissez une pieuvre de 800 g environ, nettoyez-la, séparez la tête et les tentacules. Jetez la tête ou conservez-la pour un autre plat.

2 Dans une grande casserole, portez à ébullition une grande quantité d'eau, avec 1/2 citron et 1 cuillerée à café de sel. Plongez la pieuvre et attendez que l'eau bout de nouveau.



3 Cuisez 5 à 6 min à feu moyen, en sortant et replongeant la pieuvre pour que toute la peau vienne au contact de l'eau bouillante. Retirez du feu, égouttez et laissez refroidir.

4 Pour les sashimis et les sushis, n'utilisez que les tentacules. Séparez-les et mettez-les au réfrigérateur 15 min maximum. Avec un couteau bien aiguisé, coupez en diagonale des anneaux de 5 mm d'épaisseur.



**à gauche :** L'hamaguri (palourde commune) et l'asari (palourde de Manille) sont deux des nombreuses variétés utilisées dans la cuisine japonaise.

commune) est la plus répandue ; elle est commercialisée tout l'hiver et au début du printemps. Grillées, cuites à la vapeur ou mijotées avec leur coquille dans une soupe, on les cuisine aussi avec du riz ou en ragoûts. Les palourdes doivent être trempées dans l'eau salée avant cuisson, pour éliminer le sable contenu à l'intérieur. Elles sont disponibles fraîches, séchées ou cuisinées en conserve.

**HAMAGURI**

Les palourdes sont l'un des plus anciens aliments du Japon, comme en témoignent les coquilles retrouvées dans les fouilles d'habitations préhistoriques. Elles font toujours partie de l'alimentation des Japonais, qui en emploient plusieurs variétés comme l'aka-gai, l'asari (palourde de Manille), la tori-gai (coque), la baka-gai ou aoyagi et la hokki-gai. Elles sont utilisées pour les sushis et les sashimis comme pour d'autres plats cuisinés. L'hamaguri (palourde

**ci-dessous :** En haut à gauche, puis dans le sens des aiguilles d'une montre : coques fraîches, hokki-gai, tori-gai et aka-gai.



**HOTATE-GAI**

La coquille Saint-Jacques, de par sa taille et sa chair semblable à celle du poisson, est un coquillage aux multiples emplois. Il existe au Japon plusieurs membres de cette famille : l'hotate-gai (celle que l'on trouve aussi en

**ci-dessous :** Kaki (huîtres géantes du Pacifique).



**ci-dessus :** Les hotate-gai (coquilles Saint-Jacques) séchés sont trempés dans du saké et cuits à la vapeur pour les rendre consommables. Ce procédé souligne leur saveur particulière.

Occident), l'itaya-gai (japonaise), la tsukihi-gai (en forme de soucoupe) et l'hiogi-gai (noble). Toutes ces variétés sont utilisées régulièrement dans les sushis et les sashimis. On les prépare aussi en salades, mijotées, grillées, frites ou en soupes. Le fin ruban qui entoure la chair, ainsi que le corail, ne sont pas perdus puisqu'ils servent à agrémenter les soupes. Les coquilles Saint-Jacques séchées sont commercialisées dans les magasins d'alimentation asiatiques.

**KAKI**

Quelques-unes des huîtres du Pacifique sont disponibles au Japon. Le kaki (huître géante) – la plus commune – est de forme oblongue et mesure environ 8 centimètres de long et 5 centimètres de large. On la trouve toute l'année, mais c'est de novembre à mars qu'elle est la meilleure.

Pour déguster les kaki crus à la japonaise, trempez-les dans un peu de shoyu aux agrumes. Les kaki-fry (huîtres panées frites) sont une autre spécialité. Les huîtres sont appréciées aussi dans les soupes claires, les fondues et cuites avec du riz. Étant réputées pour provoquer des infections, il faut être absolument sûr de leur fraîcheur ; achetez-les toujours chez un poissonnier de confiance.

## LES ŒUFS DE POISSONS

Les Japonais consomment toutes les parties du poisson, y compris les œufs qui sont particulièrement appréciés. Ceux-ci étant très salés, ils se marient bien avec le riz. On les utilise aussi régulièrement dans les sushis et dans les plateaux de hors-d'œuvre.

### TARAKO

Les poches d'œufs de morue, appelés *tarako*, sont disponibles dans les supermarchés japonais. Vendues par paires, elles sont simplement grillées pour être dégustées avec un bol de riz. Le *mentaiko* est une version salée et le *karashi mentaiko* est pimenté. Le *tarako* est souvent légèrement rougi avec un colorant végétal, pour le rendre plus appétissant. Il sert à confectionner des *norimaki* (sushis roulés) et à garnir les plateaux de hors-d'œuvre.

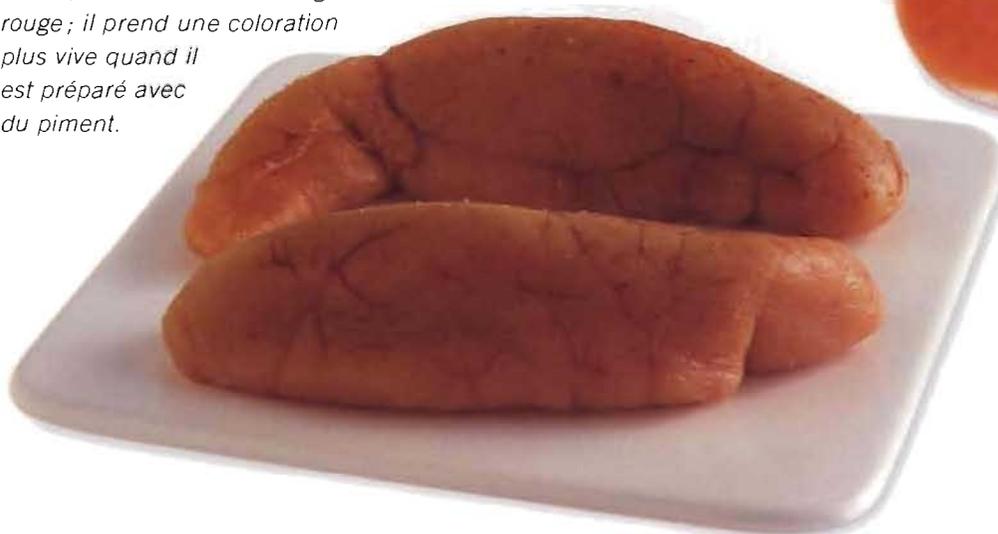
### IKURA

En Russie, le mot *ikura* désigne tous les œufs de poisson mais, au Japon, ce nom est réservé exclusivement à ceux du saumon. L'*ikura* étant naturellement assez salé, on peut le conserver quelque temps. On l'utilise surtout dans les sushis, avec du *shoyu* et du *daikon* râpé, et pour les hors-d'œuvre. Il est vendu en bocaux dans les supermarchés. Les blocs d'œufs entiers, appelés *sujiko*, ne sont vendus qu'au Japon.

### KAZUNOKO

Les *kazunoko* (blocs d'œufs de hareng salés et séchés) étaient autrefois très abondants sur les marchés mais, aujourd'hui, ils

**ci-dessous :** Le *tarako* (poche d'œufs de morue) est ordinairement légèrement rouge; il prend une coloration plus vive quand il est préparé avec du piment.



sont si rares qu'ils sont devenus un aliment de luxe.

Trempez les œufs dans de l'eau toute une nuit pour les attendrir et enlever le sel. Le *kazunoko* est habituellement dégusté tel quel, avec un peu de *shoyu* et de *katsuo-bushi* (copeaux de bonite séchée). C'est l'un des plats traditionnels du repas de nouvel an et on l'utilise fréquemment pour napper les sushis. On en trouve difficilement hors du Japon; néanmoins, la plupart des restaurants de sushis en proposent.

### UNI

L'*uni* (oursin japonais) est un animal sombre et épineux; sa taille varie, selon le type, de 3 à plus de 10 centimètres de diamètre. Seuls les œufs, ou corail, sont consommés. Les *uni* frais sont utilisés en nappage pour les sushis et en hors-d'œuvre. Ils constituent un enrobage doré pour certains mollusques grillés



**ci-dessus :** Kazunoko (bloc d'œufs de hareng salés et séchés).



**ci-dessus :** Uni (corail d'oursins).

**à gauche :** Ikura (caviar de saumon).



comme le calamar, ainsi qu'un assaisonnement original pour de nombreux coquillages. On trouve aussi du corail d'*uni* salé.

### Préparation et cuisson

Choisissez des oursins avec des épines fermes et une bouche bien close. Pour les ouvrir, portez des gants et utilisez un couteau spécial ou une paire de petits ciseaux. Coupez le tissu mou autour de la bouche et soulevez cette partie pour révéler le corail, enlevez le bord à la manière d'un œuf à la coque. Jetez la bouche et les entrailles qui ne sont pas consommables, mais conservez le riche jus pour une sauce. Avec une cuillère, prélevez le corail orange vif.

## LES PRODUITS À BASE DE POISSON

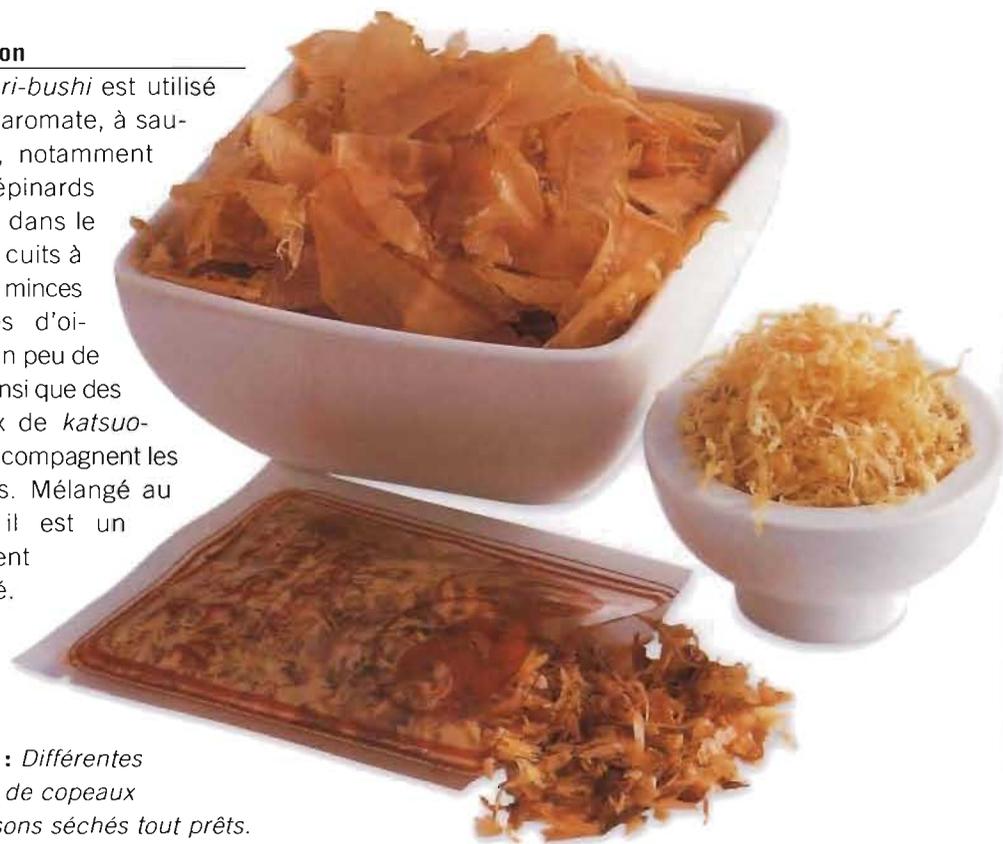
Il existe de multiples préparations à base de poisson, très faciles à utiliser comme aromates. Nombre d'entre elles sont disponibles à l'étranger, fraîches ou congelées, dans les magasins d'alimentation asiatique. Les produits suivants sont généralement commercialisés hors du Japon.

### KATSUO-BUSHI

Le *katsuo* (bonite) est cuit et séché entier en un gros bloc que l'on appelle *katsuo-bushi*, puis débité en copeaux. Il y a encore quelques années, râper des copeaux de *katsuo-bushi* était la première activité de la journée de la ménagère japonaise. De nos jours, des copeaux tout prêts de différentes qualités – *kezuri-bushi* ou *hanagatsuo* – sont vendus sous cellophane. Le *katsuo-bushi* est l'élément principal du bouillon *dashi* et on l'utilise couramment pour assaisonner les légumes et les poissons. Mélangé avec un peu de *shoyu*, on obtient un délicieux condiment pour le riz ou pour farcir les *onigiri* (boulettes de riz).

### Utilisation

Le *kezuri-bushi* est utilisé comme aromate, à saupoudrer, notamment sur les épinards marinés dans le *dashi* et cuits à l'eau. De minces rondelles d'oignons, un peu de *shoyu* ainsi que des copeaux de *katsuo-bushi* accompagnent les boissons. Mélangé au *shoyu*, il est un condiment apprécié.



à droite : Différentes qualités de copeaux de poissons séchés tout prêts.

### Préparer le bouillon dashi

Le dashi (bouillon de poisson) est l'un des ingrédients les plus utilisés en cuisine japonaise. Le premier bouillon dashi sert à préparer des soupes, notamment des soupes claires. Dans le second, on fait cuire légumes, viandes et poissons.

#### Pour 4 bols de bouillon

##### INGRÉDIENTS

60 cl d'eau  
10 cm de kombu  
20 g ou 3 paquets de 5 g de kezuri-bushi



1 Dans une casserole, mettez l'eau et le kombu. Laissez tremper 1 h.

2 À feu moyen, sans couvrir, portez pratiquement à ébullition. Sortez le kombu et réservez-le pour le second bouillon. Remettez l'eau à bouillir.

3 Ajoutez 5 cl d'eau froide et le kezuri-bushi. Ramenez à ébullition et retirez la casserole du feu. Ne remuez pas, laissez le kezuri-bushi se déposer.



4 Passez au chinois et conservez le kezuri-bushi pour le second bouillon. Ce premier bouillon dashi est maintenant prêt à l'emploi.

### Second bouillon dashi

#### Pour 60 cl

##### INGRÉDIENTS

le kombu et le kezuri-bushi réservés du premier bouillon  
60 cl d'eau  
15 g ou 3 paquets de 5 g de kezuri-bushi

1 Mettez l'eau dans une casserole, ainsi que le kombu et le kezuri-bushi réservés du premier bouillon. Portez à ébullition, puis laissez frémir 15 min ou jusqu'à ce que le bouillon ait réduit d'un tiers.

2 Ajoutez le reste de kezuri-bushi et retirez la casserole du feu immédiatement. Écumez, puis laissez reposer 10 min. Filtrez.

#### CONSEILS

Il existe des granulés lyophilisés, appelés dashi-no-moto, qui permettent de préparer rapidement du bouillon dashi. Vous pouvez congeler le bouillon dashi.



à gauche : Unagi no kabayaki (anguilles grillées).

### **NIBOSHI**

Ces sardines dures et séchées sont utilisées pour préparer un bouillon *dashi* très fort en goût. Par contraste avec la délicate saveur du *katsuo-bushi*, les *niboshi* sont bouillis pendant cinq minutes environ, pour en extraire la saveur et obtenir un bouillon plus robuste. Celui-ci est donc employé pour confectionner des soupes riches comme celles au *miso* ou pour les nouilles *soba* ou *udon*.

### **UNAGI NO KABAYAKI**

L'anguille en filets est d'abord cuite à la vapeur, puis grillée et servie avec une sauce *shoyu* épaisse et sucrée. Cette préparation ne ressemble pas à l'anguille et n'en a pas le goût. On la sert sur du riz bouilli, avec sa sauce parsemée de poivre aux sept poudres ou de *sansho*. L'*unagi no kabayaki* est commercialisé tout prêt, congelé ou sous-vide.

### **HIDARA**

Ce filet de morue séchée peut être grillé. On le déguste accompagné de riz, en déchiquetant des petits morceaux avec les doigts. Il peut également accompagner l'apéritif. L'*hidara* est vendu en paquets.

### **SHIRASU-BOSHI**

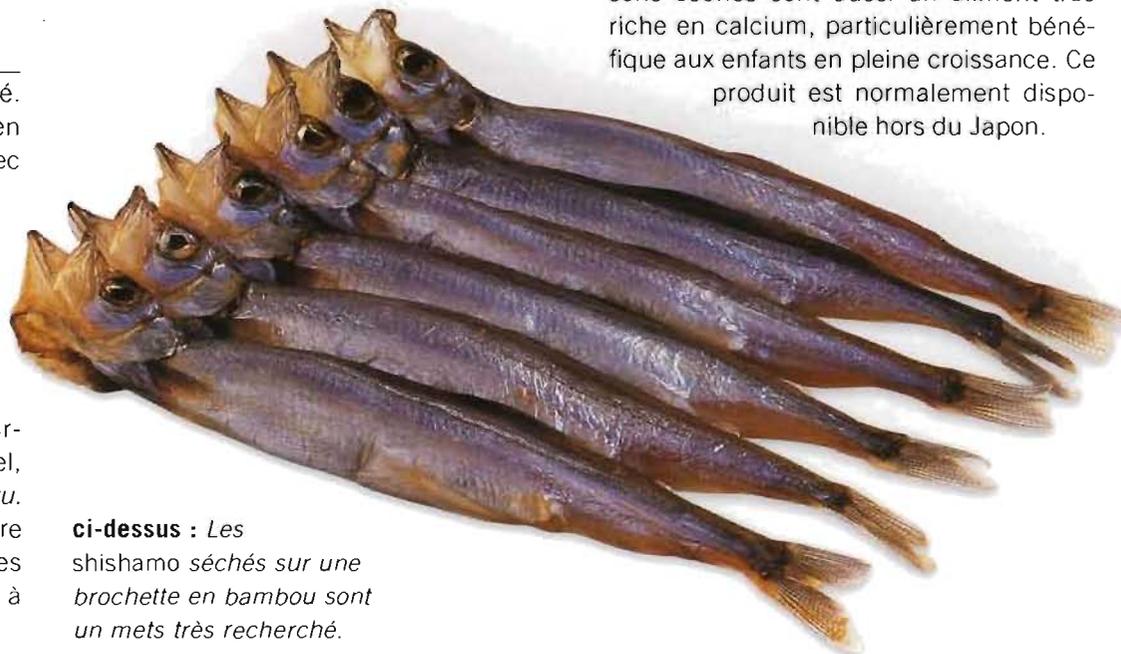
Les *shirasu* – petites sardines blanches frites – sont à la base de nombreux produits séchés. Le *shirasu-boshi* (petite sardine séchée entière) est dégusté tel quel, accompagné de *daikon* râpé ou de *shoyu*. On le sert aussi avec du riz, en hors-d'œuvre et en farce dans les *onigiri* (boulettes de riz). Les *shirasu-boshi* sont difficiles à trouver hors du Japon.

### **MEZASHI**

Le *mezashi*, dont le nom signifie « œil percé », est une préparation de sardines mi-séchées. Celles-ci sont enfilées, par quatre ou six, sur une brochette en bambou traversant les yeux, d'où leur appellation. On les grille légèrement, pour les déguster avec du riz ou pour accompagner le saké. La sardine peut être mangée tout entière, y compris la tête, les arêtes, la queue et les intestins. C'est donc un aliment très riche, plein de protéines et de calcium, et bon marché. Le *mezashi*, à l'aspect étonnant et au goût inconnu pour les papilles occidentales, est parfois disponible dans les magasins d'alimentation asiatique.

### **SHISHAMO**

Ce petit poisson de 10 à 12 centimètres, étroit, rose et argenté, ne se pêche que dans le Pacifique Nord et dans l'Atlantique. Le *shishamo*, et spécialement le *komochi-shishamo* (*shishamo* avec ses œufs), est l'un des amuse-bouches favoris des Japonais pour accompagner le saké.



ci-dessus : Les shishamo séchés sur une brochette en bambou sont un mets très recherché.

### **TATAMI-IWASHI**

De toutes petites sardines sont collées ensemble et séchées en fines plaques, un peu comme les *nori* (algues séchées), pour faire le *tatami-iwashi*. On grille celui-ci légèrement avant de le servir. Il constitue un excellent accompagnement avec des boissons ou un bol de riz. Le *tatami-iwashi* est légèrement sucré avec une riche saveur. On le trouve rarement ailleurs qu'au Japon.

### **CHIRIMEN-JAKO**

Cette spécialité de la région du Kansai (autour d'Osaka) est une autre préparation de *shirasu* (petites sardines blanches frites). Il est séché, cuit et, souvent, aromatisé au *shoyu*. On le consomme tel quel, avec du riz ou de l'*ochazuke* (riz cuit dans le thé). Le *chirimen-jako* aromatisé au *shoyu* est très salé. Il est vendu sous cellophane.

### **TAZUKURI**

Les *tazukuri* (petites sardines séchées) sont légèrement poêlées avant d'être servies soit avec des boissons, soit comme en-cas. Elles ont un goût caractéristique (*umami*). Au nouvel an, enduites de sucre, elles constituent l'un des éléments du fameux panier de fête. Ces délicieux poissons séchés sont aussi un aliment très riche en calcium, particulièrement bénéfique aux enfants en pleine croissance. Ce produit est normalement disponible hors du Japon.

## LES PÂTES DE POISSON

Il existe de nombreuses préparations à base de pâtes de poissons, celles que nous décrivons ci-dessous sont les plus couramment utilisées. Elles sont vendues congelées et constituent l'ingrédient principal de l'*oden* (ragoût de poisson cuit dans une soupe à base de bouillon *dashî*).

### KAMABOKO

La purée de poisson blanc est mélangée avec un liant, moulée de différentes formes et tailles, puis cuite à la vapeur, bouillie ou grillée pour donner du *kamaboko*. Le produit standard, appelé *ita-kamaboko*, a une forme semi-cylindrique de 4 à 5 centimètres d'épaisseur et de 15 centimètres de long. Il est vendu sur une petite planche de bois. Parfois il est rose à l'extérieur. En hors-d'œuvre, dégustez-le en tranches fines avec du *shoyu* et de la moutarde. On le consomme aussi dans la soupe, avec des nouilles ou en fondue.

### SATSUMA-AGE

C'est du *kamaboko* frit, habituellement vendu sous la forme de croquettes ovales de 7,5 x 5 centimètres. Avant de le consommer, rincez-le à l'eau bouillante pour enlever l'excès d'huile. Mangez-le tel quel, ou légèrement grillé, avec du *shoyu*. Il peut aussi être servi dans une soupe, cuit avec des légumes ou des nouilles. On trouve des *kamaboko* frits de toutes tailles et couleurs, il existe des versions en rou-



**ci-dessus :** Voici diverses préparations à base de pâtes de poisson : chikuwa, narutomaki, satsuma-age et hanpen.

leau et même farcies. Par exemple, l'*ika-maki* est farci avec du calamar et le *gobomaki* avec de la bardane. Ces deux produits, ainsi que le *satsuma-age* ordinaire, sont des ingrédients très utilisés pour faire l'*oden* (ragoût de poisson cuit dans une soupe à base de *dashî*). Ces produits sont en général disponibles dans les magasins d'alimentation asiatique.

### CHIKUWA

Cette pâte de poisson est moulée autour d'une baguette que l'on ôte après la cuisson, qui se fait à la vapeur puis sur le grill. Les *chikuwa* mesurent normalement 15 centimètres de long avec un évidement sur toute la longueur. La croûte grillée est appétissante. On les mange tels quels en morceaux, ou cuits avec des légumes.

### NARUTOMAKI

C'est une sorte de *kamaboko* avec une fine couche intérieure en spirale de couleur rose. Cet ingrédient, qui entre dans la composition du *ramen* (nouilles à la chinoise), est aussi consommé avec les nouilles *udon* et les soupes.

### HANPEN

Cette pâte de chair de requin, mélangée à du yam râpé et des blancs d'œufs, est moulée en pains de 7 à 8 centimètres de côté et d'1 centimètre d'épaisseur, puis blanchie. Les *hanpen* ont une consistance légère et moelleuse, on les grille et les déguste avec du *shoyu* et de la moutarde. Ils conviennent aussi pour les fondues et les soupes.

### SHINJO

Des boulettes de poisson de toutes sortes sont vendues au Japon. Le *yuba-shinjo* est une boulette roulée dans une coque de soja séchée. On trouve aussi des *shinjo* en forme de fleurs de différentes couleurs, pour garnir les plats. À l'étranger, certaines épicereries japonaises commercialisent des *shinjo*.

### TSUMIRE

Cette boulette de poisson grise est à base de chair de poissons gras, tels la sardine et le maquereau. En forme de disque plat avec un cratère au centre, elle est ferme, mais de consistance souple. Sa cuisson est rapide et régulière. On l'utilise en soupes, *oden* et fondues. Elle est aussi vendue surgelée.



**ci-dessus :** L'*ita-kamaboko* est une pâte de poisson vendue sur une petite planche.

## LES VIANDES ET LES VOLAILLES

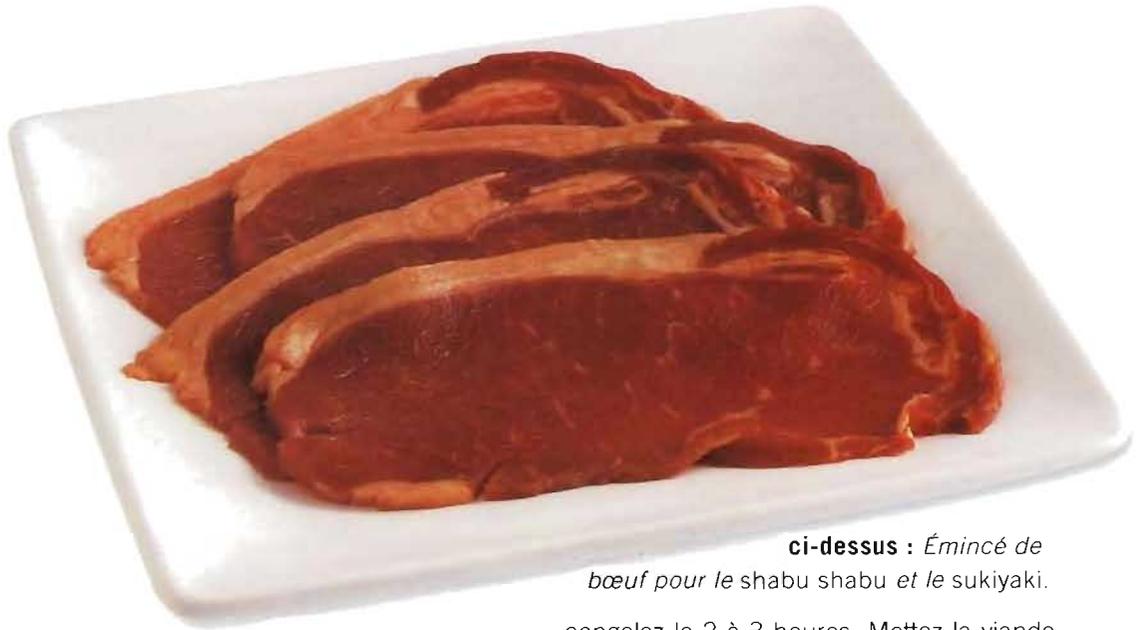
La consommation de viande a été interdite au Japon pendant de nombreuses années. Tout d'abord par le bouddhisme puis, pendant trois siècles, par les shoguns, jusqu'en 1868. Cependant, le gibier – sanglier, lièvre et oiseaux de montagne, notamment – a toujours été consommé par certaines communautés. Après la Seconde Guerre mondiale, la viande, surtout le bœuf, le porc et la volaille, reprit place dans l'alimentation japonaise. Elle reste utilisée avec parcimonie, presque toujours présentée en petits morceaux, émincée ou hachée et cuisinée avec des légumes.

### BŒUF

Il existe plusieurs types de bœuf japonais (*wagyu*) : noir – le plus commun –, brun-rouge, sans cornes et à courtes cornes. Le *matsuzaka*, aussi appelé « bœuf de Kobé », « bœuf *omi* » ou « bœuf *yonezawa* », fournit la meilleure viande. Cette caractéristique est due essentiellement au soin attentif qui lui est porté. En effet, le *matsuzaka* est massé avec de la bière, méthode qui contribue à bien répartir le gras et permet d'obtenir une viande maigre, très tendre et plus rose que rouge. Cette attention particulière nécessitant une main-d'œuvre abondante, son prix est exorbitant. Le bœuf de Kobé n'est disponible qu'au Japon. Pour le *sukiyaki* (bœuf et légumes

à droite : Fines tranches de porc.

ci-dessous : Le poulet est utilisé haché pour confectionner des boulettes, en brochettes pour le yakitori et les cuisses désossées se préparent au barbecue.



ci-dessus : Émincé de bœuf pour le shabu shabu et le sukiyaki.

cuits dans une sauce *shoyu*) ou le *shabu shabu* (fondue de bœuf), qui demandent que la viande soit coupée en tranches presque transparentes, vous pouvez utiliser du filet ou de l'ailoyau. Si vous préférez un morceau à rôti, ôtez le gras et débitez-le en morceaux oblongs de 4 à 5 centimètres, puis



### PORC

Au Japon, depuis les temps les plus anciens, on a consommé du porc, même durant les périodes interdites. Aujourd'hui, il reste très populaire. On le coupe finement, pour le frire à la poêle et le mélanger à de la racine fraîche de gingembre râpée, assaisonné de *shoyu*. Le porc peut aussi être haché et utilisé en condiment dans les plats de légumes. Longuement mijoté, il est délicieux avec des nouilles *ramen*.

### VOLAILLES

Les poulets locaux (*jjidori*), tel le *Nagoya kochin*, avec sa chair ferme, rose doré, sont très appréciés. Il en existe de nombreux provenant d'élevages industriels. Le poulet haché sert à faire des boulettes de viande, des sauces et des assaisonnements pour les légumes blanchis. Les *yakitori* sont des brochettes de poulet grillées avec une sauce taré sucrée. Les cuisses désossées, marinées dans une sauce *teriyaki*, sont idéales pour le barbecue. Les Japonais apprécient aussi beaucoup le poulet en fondue.



## LES SAUCES ET LES ASSAISONNEMENTS

Le *shoyu* et le *miso* sont les deux sauces les plus anciennes et les plus employées dans la cuisine japonaise. Leurs fortes saveurs font d'elles des condiments pour tremper les aliments, des aromates pour la cuisson et des sauces pour garnir les plats. Ces deux préparations sont aussi utilisées en marinades pour la conservation des poissons crus, des viandes et des légumes.

Les Japonais ont conçu des sauces toutes prêtes pour certains plats très répandus tels le *sukiyaki* et le *yakiniku* (barbecue).

### SHOYU

L'*hishio* (consève de sel fermenté avec des protéines animales ou végétales et des fibres) est l'ancêtre des sauces japonaises. L'*hishio* de grain, fermenté avec du riz ou du blé, mais aussi des fèves, s'est transformé au cours du temps en *miso* dont le jus devint le *shoyu*. On pense aussi que les sushis d'aujourd'hui proviennent de

l'antique *hishio* de poisson, cru et fermenté avec du riz et du sel.

En adaptant des techniques importées de Chine, le Japon a conçu son propre type de sauce de soja : le *shoyu*.

Il est préparé avec des fèves de soja, du blé et du sel. D'abord, des fèves de soja et de blé sont mélangées avec un ferment appelé *koji*,

auxquels sont ajoutés de l'eau et du sel pour obtenir une mixture qui infusera et fermentera lentement pendant un an. Passé ce délai, la préparation est compressée pour en extraire le jus, qui est ensuite raffiné. Les fabricants de *shoyu* industriels utilisent des procédés chimiques pour accélérer le processus.

Le *shoyu* est disponible dans les magasins d'alimentation asiatique mais, attention, la variété japonaise est très différente, en arôme et en saveur, des équivalents chinois.

### Arôme et saveur

Le *shoyu* est assez salé – même s'il l'est un peu moins aujourd'hui, suite aux récentes mises en garde sur le rôle que jouerait le sel dans les maladies cardio-vasculaires. Il en existe deux sortes : le *koikuchi* (*shoyu* foncé) et l'*usukuchi* (*shoyu* clair). Ce dernier est un *shoyu* à tout faire, clair mais légèrement plus salé que le *koikuchi* qui sert à la préparation de sauces comme le taré pour le *teriyaki*. On en trouve de différentes qualités à divers prix, selon le type de fèves de soja utilisées. Le *tamari* est fait exclusivement avec des fèves de soja ; il est assez semblable au liquide que l'on obtient lors de la fabrication du *miso*.

à gauche : Le *shoyu clair* (à droite) est plus salé que le *shoyu ordinaire* (à gauche).



### ci-dessus :

Shoyu (sauces de soja) clair et foncé. Utilisez le premier (à gauche) pour assaisonner les soupes claires et le second (à droite) pour préparer les plats mijotés.

### Utilisation

Le *shoyu* est, sans aucun doute, l'ingrédient le plus important de la cuisine japonaise : on l'utilise dans presque toutes les recettes. Quelques gouttes ajoutées à un plat ne lui font pas prendre sa couleur ; on parle alors de *kakushi-aji* (saveur cachée). Le *shoyu* s'utilise souvent seul pour tremper les sushis, les sashimis, les pickles et de nombreux autres aliments. Le *tamari* est un *shoyu* très foncé, employé dans la préparation de la sauce taré ; il est souvent recommandé aux personnes suivant un régime sans blé.

### Techniques d'utilisation

Pour éviter que la couleur foncée du *shoyu* ne vienne ternir les ingrédients frais, ajoutez la sauce à la toute fin du temps de cuisson, sauf pour les plats longuement mijotés. Pour tremper vos sushis, versez 1 à 2 cuillères à soupe de *shoyu* dans un petit bol ; en effet, si vous remplissez un grand récipient, les sushis risquent d'être trop imbibés, donc trop salés, et vous gâchez la sauce qui restera non utilisée.

### Conservation

Tous les *shoyu* commercialisés sont pasteurisés et contiennent des conservateurs. Le *shoyu* en bouteille, excepté les préparations naturelles ou biologiques, se conserve très longtemps. Cependant, sa saveur diminue progressivement, il est souhaitable de consommer une bouteille dans les trois mois suivant son ouverture. Le *shoyu* naturel sans conservateur doit être conservé au réfrigérateur. Si un voile de moisissure se forme à sa surface, filtrez-le.



## MISO

Bien que le mode de vie des Japonais ait beaucoup changé, pour nombre d'entre eux la journée commence toujours par un bol de soupe au *miso*. C'est l'un des plus anciens aliments du pays puisqu'il existait déjà au XII<sup>e</sup> siècle. Ses origines remontent à une ancienne préparation – l'*hishio* –, qui consistait en un mélange de graines et de haricots fermentés, conservés dans le sel. Aujourd'hui, des fèves de soja (*daizu*) écrasées sont mélangées à un ferment appelé *koji*, fait de blé et de riz, d'orge ou de haricots. Ce mélange fermenté va s'affiner pendant une période pouvant aller jusqu'à trois ans.

De nombreuses qualités de *miso* sont disponibles, même en dehors du Japon. On en distingue trois grandes variétés, selon l'intensité du goût et la couleur : le *shiro-miso* (blanc, léger, à base de riz), l'*aka-miso* (rouge, de goût moyen, à base d'orge) et le *kuro-miso* (noir, fort, à base de fèves de soja).

### Arôme et saveur

Le *miso* est très salé et a une forte saveur de graines fermentées. Le *shiro-miso* est le plus léger en goût et en sel, l'*aka-miso* a une saveur moyenne et le plus fort est le *kuro-miso*. Il existe des *miso* spéciaux moins salés pour les personnes qui doivent surveiller leur alimentation.

### Utilisation

Le *miso* est un ingrédient polyvalent. Il peut être dissous dans l'eau avec du bouillon *dashi* pour confectionner des soupes, notamment celle du *miso ramen*. C'est un condiment pour les plats mijotés ou les sauces, et une marinade pour les viandes et les poissons. Le *shiro-miso* est une spécialité de Kyôto, souvent appelée *saikyo-miso*, qui est savoureuse pour les soupes, les assaisonnements et les marinades. Les régions de Shinsu (au centre) et de Sendai (au nord-est) sont réputées pour leurs *miso*; elles en produisent toutes deux, de goût léger et moyen. L'*aka-miso* (rouge) est tout indiqué pour les soupes et les marinades. Le *hatcho-miso* – le meilleur des *kuro-miso* (noir) –, riche et très salé, sera de préférence utilisé pour les sauces et les soupes. On le mélange souvent avec un *miso* plus léger.

### Techniques d'utilisation

Le *miso* ayant tendance à perdre de sa saveur en cuisant, il est préférable de l'ajouter en fin de cuisson. Dans les soupes, employez-le avec modération : diluez-le d'abord avec du bouillon, puis incorporez-le à la soupe. Goûtez et recommencez si nécessaire.

### Conservation

Dans un bocal bien fermé, le *miso* se conservera longtemps au réfrigérateur, mais sa saveur se dégradera progressivement.

## Filets de poisson marinés au miso

Les poissons plats – turbot ou carrelet – conviennent à cette préparation, où le poisson marine dans du *shiro-miso*, un *miso* blanc.



1 Sur une assiette, étalez une fine couche de *shiro-miso* (pour la viande, utilisez de l'*aka-miso*). Couvrez de papier absorbant et pressez légèrement pour éliminer l'excédent d'eau.



2 Placez les filets, la chair contre le papier, et couvrez-les avec une autre feuille de papier absorbant.



3 Avec un couteau, étalez sur le papier une fine couche de *miso* pour recouvrir entièrement le poisson. Laissez mariner 3 h. La viande peut être marinée toute une nuit.

4 Sortez le poisson de la marinade et grillez-le.



ci-dessus : De gauche à droite, *kuro-miso* et *hatcho-miso* (au premier plan); *aka-miso* et *shiro-miso* (à l'arrière-plan).

## LES SAUCES TOUTES PRÊTES

Des sauces toutes prêtes rendent aujourd'hui la cuisine japonaise encore plus accessible. Celles que nous présentons ici sont en général disponibles hors du Japon.

### MEN-TSUJU

Le *men-tsuju* est une sauce concentrée à base de *dashi*, parfaite pour les nouilles *soba* et *udon*. Composé de bouillon *dashi*, *shoyu*, sel, sucre et autres ingrédients, il est servi avec les nouilles ou dans la soupe qui les accompagne. Pour préparer la sauce ou la soupe dans laquelle sont cuites les nouilles, la quantité d'eau à ajouter est indiquée sur le paquet. Habituellement, on ajoute une quantité égale d'eau et d'extrait pour la sauce et huit fois plus d'eau pour la soupe. Conservez le *men-tsuju* au réfrigérateur.

### SAUCE TONKATSU

Le *tonkatsu* (côtelette de porc) est un plat très répandu au Japon. Sa sauce brune, épaisse, constitue un accompagnement idéal avec du chou râpé et de la moutarde. Elle est préparée avec des fruits, des épices et des aromates. Vous pouvez facilement réaliser votre propre sauce *tonkatsu* en mélangeant du ketchup, ou de la sauce tomate, avec de la sauce Worcestershire.

### TEN-TSUJU

Cette savoureuse sauce pour la *tempura* contient un bouillon à base de *dashi*, de *shoyu*, de mirin (vin de riz) et d'aromates. Le *ten-tsuju* est utilisé non dilué ; on lui ajoute souvent du *daikon* râpé et de la racine fraîche de gingembre émincée.

### YAKINIKU NO TARE

Cette version japonaise de sauce pour barbecue se compose de *shoyu*, d'épices et de différents aromates. Son goût est un peu plus sucré que celui des sauces utilisées en Occident. Elle est couramment servie avec les aliments cuits sur une plaque en fonte.

### SAUCE SUKIYAKI

À base de *shoyu*, bouillon *dashi*, sucre, saké et aromates, c'est la sauce dans laquelle cuit le *sukiyaki*. Le bœuf, tranché très fin, est d'abord revenu à la poêle, puis la sauce est incorporée avec les légumes.

### Préparer des sauces simples

De nombreuses sauces japonaises peuvent être rapidement préparées le jour même de leur emploi.

**Sauce yuán** Elle ajoute une subtile saveur à des aliments fades comme le poisson blanc et rehausse le goût d'espèces plus goûteuses tel le saumon. Mélangez 5 volumes de mirin, 3 volumes de *shoyu*, 2 volumes de saké et 2 volumes de citron vert pressé. Faites mariner le poisson pendant au moins 15 min, avant de le cuire en friture ou au grill.

**Sauce tonkatsu** Elle est délicieuse avec le porc frit. Mélangez 5 volumes de ketchup à 1 volume de sauce Worcestershire. Enduisez les côtelettes de porc de farine mélangée à de l'œuf, faites-les frire et dégustez en les trempant dans la sauce.

ci-dessous : De nombreuses sauces toutes prêtes sont maintenant commercialisées ; de gauche à droite, sauces tonkatsu, sukiyaki, men-tsuju, ponzu, ten-tsuju et yakiniku no tare.



**PONZU**

Composé de jus d'agrumes, de vinaigre et d'aromates, le *ponzu* est mélangé à du *shoyu* et à des épices pour accompagner les fondues.

**CONCENTRÉ DE CURRY**

C'est au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle que le Japon découvrit le curry, non pas en provenance d'Inde, mais venant d'Angleterre où sa poudre était produite et exportée. Depuis lors, cette épice a trouvé une place de choix dans la cuisine. Les Japonais – comme ils l'ont fait avec de nombreux autres produits importés – ont conçu une sauce curry instantanée, mélangeant tous les ingrédients nécessaires : épices, plantes aromatiques, fruits, bouillons, sauces et aromates (notamment du piment). Le concentré de curry se présente sous une forme souple, ressemblant à une tablette de chocolat molle, posée sur une plaque de plastique. Il suffit de faire cuire à l'eau les aliments frais – la viande, le poisson, les pommes de terre, les oignons ou les carottes – et d'ajouter un peu de ce concentré. Il en existe plusieurs



qualités, selon vos goûts : doux, moyen, fort et très fort. On en trouve de différentes sortes, suivant que l'on cuit de la viande ou du poisson. Un paquet moyen est prévu pour douze parts, mais souvenez-vous que les portions japonaises sont très petites ; il vaut donc mieux compter un paquet pour six ou huit personnes.

Le concentré de curry est assez doux – même le plus fort – et contient du glutamate. Si vous n'êtes pas familiarisé avec la saveur de celui-ci, il peut vous donner soif ; utilisez-le avec modération...

**à gauche :** Il existe de nombreux types de concentrés de curry dans le commerce : doux, moyen, fort et très fort. Vendus en boîtes, ils ressemblent à des tablettes de chocolat.

**Préparer le curry japonais**

Cette délicieuse et nourrissante recette peut être prête en moins de 30 minutes à l'aide d'un concentré de curry.

**Pour 4 personnes****INGRÉDIENTS**

- 2 oignons émincés
- 2 cuil. à soupe d'huile végétale
- 500 g de crevettes décortiquées ou de viande détaillée en petits morceaux
- 1 carotte épluchée et hachée
- 2 pommes de terre épluchées et hachées grossièrement
- 75 cl d'eau
- 125 g de concentré de curry
- 1 à 2 cuil. à soupe de shoyu ou de sauce Worcestershire (facultatif)
- riz pour l'accompagnement



**1** Dans une casserole, faites revenir doucement les oignons dans l'huile, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement roux. Ajoutez les crevettes ou la viande et laissez cuire 1 à 2 min.

**2** Mettez la carotte et les pommes de terre, et faites frire encore 1 à 2 min. Versez l'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 à 10 min (plus si c'est de la viande), jusqu'à ce que les crevettes et les légumes soient cuits.



**3** Retirez du feu. Incorporez le concentré de curry concassé et remuez bien afin de le dissoudre complètement. Remettez la casserole à feu moyen et laissez mijoter environ 5 min, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.

**4** Ajoutez un peu de shoyu ou de sauce Worcestershire pour compenser le goût un peu sucré du curry. Servez sur du riz très chaud.

## LES VINAIGRES ET LE MIRIN

Contrairement au *shoyu* et au *miso*, le vinaigre japonais et le mirin (saké sucré pour cuisiner) ont un goût délicat et apportent de subtiles saveurs aux mets. Les deux sont préparés à partir du riz.

### VINAIGRES DE RIZ

Seul le vinaigre portant la mention *yonezu* (vinaigre pur riz) est préparé avec du riz seul. Tous les autres, appelés *su* ou *kokumotsu-su*, contiennent d'autres grains que le riz. Si l'on a utilisé moins de 40 grammes de riz pour produire 1 litre de vinaigre, celui-ci doit porter la mention *kokumotsu-su* (vinaigre de grain). Il existe aussi des mélanges à moindre prix – les *gohsei-su* –, contenant des vinaigres obtenus par fermentation et des vinaigres synthétiques. Ces différents produits sont vendus dans les épiceries japonaises.

### Arôme et saveur

Le vinaigre de riz japonais a un doux arôme sucré et est moins acide que les vinaigres de vin.



### Utilisation

Le vinaigre possède de nombreuses qualités : il sert à rafraîchir et adoucir les mets salés ; il agit comme un antiseptique et est un coagulant pour les protéines ; il évite aussi la décoloration des aliments, aide à débarrasser certains d'entre eux de leur substance visqueuse et ramollit les arêtes des petits poissons. Il joue donc un rôle important, depuis la préparation des recettes jusqu'à leur consommation. Il existe de nombreux plats vinaigrés, tels le concombre et la salade *wakame*, le poisson cru mariné ou le *gari* (gingembre en pickles) pour accompagner les sushis.

### Techniques d'utilisation

La subtile saveur acide du vinaigre japonais disparaissant rapidement, intégrez-le au dernier moment dans les plats chauds.

### MIRIN

Ce saké ambré, très sucré, ne sert qu'en cuisine. C'est l'un des plus anciens sakés et il est obtenu à partir du *shochu* (saké distillé). Du riz glutineux cuit, auquel on a ajouté du *koji* (ferment à base de riz, semblable à la levure), est mélangé au *shochu*. Après avoir fermenté, cette mixture est pressée pour recueillir le jus, filtré. Il existe un ersatz de mirin peu coûteux, obtenu synthétiquement : il s'agit du *mirin-fuhmi* (arôme de mirin) par opposition au *hon-mirin* (vrai mirin). Le *hon-mirin* fait 14° d'alcool alors que le *mirin-fuhmi* n'en fait qu'un. Ces deux variétés sont disponibles en bouteilles de 30 ou de 60 cl dans les magasins d'alimentation asiatique.

### Utilisation

Le mirin a un faible arôme de saké et une consistance sirupeuse, qui donne de la douceur aux aliments, mais aussi un nappage brillant et une saveur légèrement alcoolisée. On l'emploie dans les plats mijotés, pour préparer des sauces de glaçage, comme le taré (pour le *yakitori*) ou le *mirin-boshi* (poisson séché enduit de mirin). Enfin, les Japonais sont friands de pickles de *daikon* marinés dans la pulpe de mirin.

à gauche : Yonezu (vinaigre pur riz) et kokumotsu-su (vinaigre de grain).

### Techniques d'utilisation

Ajoutez le mirin en fin de cuisson, pour donner une subtile douceur et de l'intensité au plat. Il n'est pas fait pour servir d'édulcorant mais, en cas de besoin, vous pouvez mettre une cuillerée à café de sucre à la place d'une cuillerée à soupe de mirin.

### Conservation

Le vinaigre et le mirin se conservent dans un endroit frais, à l'abri de la lumière. La saveur de ces deux produits s'atténuant progressivement, il vaut mieux les utiliser rapidement lorsque la bouteille est entamée. Le flacon de mirin porte sur son étiquette un *shomi-kan* (date au-delà de laquelle le produit devient moins bon). Le mirin perd assez vite son goût et moisit au bout de quelques mois. Une fois le flacon ouvert, il peut se former au niveau du goulot un dépôt blanc sucré, résidu de l'évaporation de l'alcool, mais c'est sans danger ; lavez-le régulièrement pour tenir la bouteille présentable.

ci-dessous : Choisissez du hon-mirin (à gauche) plutôt que du mirin-fuhmi (à droite), qui n'est qu'une imitation bon marché.



## LES ASSAISONNEMENTS SECS

À la recherche de subtils accompagnements pour le riz, les Japonais ont conçu des assaisonnements secs, connus sous le nom de *tsukudani*.

### TSUKUDANI

Différents produits alimentaires, tels que le *kombu* (laminaire), les champignons *shiitake* et *matsutake*, les harengs séchés, les palourdes, le bœuf et même la baleine, sont transformés en *tsukudani*. Celui de *kombu* est le plus répandu : l'algue est coupée en petits morceaux et cuite à feu doux très longtemps, dans un bouillon à base de *shoyu*. Parfois, on mélange plusieurs ingrédients, comme les champignons avec des copeaux de poisson. Le *tsukudani* est très salé et convient pour aromatiser un simple bol de riz. Un coffret de *tsukudani* assortis est un présent apprécié pendant la saison traditionnelle des cadeaux, au milieu et à la fin de l'année. Les *tsukudani* de *kombu* sont en général disponibles dans les épicerie japonaises toute l'année.

### FURIKAKE

Les *furikake* sont des granules de poisson et de légumes, que l'on utilise pour saupoudrer le riz. Ils peuvent aussi entrer dans la composition des *onigiri* (boulettes de riz), être mélangés au riz ou servir de farce. Différents types de *furikake* sont vendus en épicerie japonaises.



ci-dessus : Assortiment de furikake (granules de légumes et de poisson).



ci-dessus : Ochazuke no moto (assaisonnement pour accommoder le riz froid).

à gauche : Mélanges pour sushis.

### OCHAZUKE NO MOTO

Pour rehausser les restes de riz froid, les Japonais ont une méthode favorite : ils versent dessus de l'eau bouillante avec un assaisonnement appelé *ochazuke no moto*. Il en existe de différentes saveurs, du saumon salé à l'algue *nori* séchée, en passant par les œufs de morue et les *umeboshi* (abricots verts séchés et salés). On les trouve en sachets individuels.

### MÉLANGE POUR SUSHIS

C'est une préparation vendue en paquet ou en bocal, que l'on incorpore au riz à sushis. Une garniture d'algues émincées est en général incluse dans le paquet. Ce mélange qui contient du glutamate a une saveur sucrée.



## LES PICKLES

Le riz et les *tsukemono* (pickles) – appelés aussi *oshinko* – sont sur la table depuis les temps les plus anciens. Il en existe un grand nombre, conservés de différentes manières, chaque région ayant ses spécialités. Des barils entiers de *tsukemono* frais sont exposés dans les grands magasins où vous pouvez les goûter avant d'en acheter. Les Japonais n'utilisent pas le vinaigre comme agent de conservation ; différentes préparations contenant du sel le remplacent, comme le son de riz, le *miso*, le saké ou la pulpe de mirin, la moutarde, le *koji* (malt de riz) ou le *shoyu*. La salaison garde les légumes fermes, moelleux et digestes, et les conserve. Elle ajoute aussi du caractère et de l'intensité à leur goût en améliorant leurs qualités nutritionnelles. Les pickles présentés ici sont disponibles dans les épiceries japonaises.

### TAKUAN

Le *daikon* frais, tout juste récolté, est pendu pendant deux à trois semaines, puis salé et mariné dans le *nuka* (son de riz séché) et le sel. Deux à trois mois sont nécessaires pour que les pickles de *daikon* soient prêts à la consommation. Le résultat est un délicieux *daikon* jaune, doux et croquant. La recette de ce *tsukemono* aurait été inventée par le moine bouddhiste Takuan au



**ci-dessus :** Takuan préparé artisanalement (au premier plan) et le même produit industriellement (à l'arrière-plan). Le second, qui contient un colorant alimentaire jaune, est plus sombre.

xvii<sup>e</sup> siècle, d'où son nom. Salé avec un rien de douceur, il est bon tel quel avec du riz. C'est un ingrédient habituel des *nori-maki* (sushis roulés dans du *nori*) et d'autres plats de riz. La plupart des *takuan* produits industriellement contiennent un colorant jaune vif. Si vous recherchez des pickles de *daikon* fabriqués naturellement, choisissez-les pâles et consultez l'étiquette.

### SHIO-ZUKE

Ce terme désigne tous les légumes salés, tels que le concombre, l'auber-

gine, le *daikon*, l'*hakusai* (chou chinois) et les feuilles de moutarde. Les aubergines et les concombres japonais sont plus petits et d'un goût plus délicat que leurs équivalents occidentaux.

### NARA-ZUKE

La pulpe obtenue après le pressage du *mirin* est utilisée pour conserver différents légumes, dont le *daikon*. Le *nara-zuke* (*daikon* salé, mariné dans la pulpe de *mirin*) est une spécialité de Nara, l'ancienne capitale du Japon. Il a une saveur sucrée, légèrement alcoolisée. Dégustez-le avec du riz.



**ci-dessus :** Le terme *shio-zuke* (légumes conservés dans le sel) désigne plusieurs types de légumes comme (de gauche à droite) l'aubergine, le radis et le concombre.

à droite : Nara-zuke (*pickles à la pulpe de mirin*).



### NUKA-ZUKE

Il s'agit d'une méthode traditionnelle de préparation de pickles. Autrefois, chaque foyer japonais possédait sa bassine de *nuka-miso*, préparation à base de son de riz ressemblant au *miso*, d'où son nom. Le

*nuka* (son de riz) est mélangé à une forte saumure pour former une mixture, dans laquelle on fait mariner des légumes tels l'aubergine, la carotte, le concombre, le *daikon*, l'*hakusai* (chou chinois) et le navet ; ceux-ci sont bons à consommer le lendemain. Cette préparation sucre légèrement et enrichit la saveur des légumes, moyennant une forte odeur. Le mélange doit être brassé chaque jour, idéalement avec les mains. À une certaine époque, on surnommait « *nuka-miso* » (« femmes odorantes ») les épouses attentionnées et dévouées. De nos jours, peu de femmes souhaitent encore être appréciées pour l'odeur de saumure de leurs mains. Le *nuka* est disponible dans les épiceries japonaises, mais le *nuka-zuke* vendu en paquets prêts à la consommation a maintenant les faveurs des Japonaises.

### MISO-ZUKE

La salinité et la saveur très prononcée du *miso* en font le produit idéal pour préparer des pickles. Rouge ou blanc, il est utilisé seul ou aromatisé avec du mirin et du saké pour préparer le *miso-doko* (mixture de *miso*). Le poisson et les mollusques, la volaille et le bœuf peuvent être mis à mariner avant d'être grillés et accompagnés de pickles de légumes variés. Il est possible de préparer en pickles tous les légumes croquants, mais le *gobo* (racine de bardane) est probablement le plus adapté. Des *miso-zuke* de *gobo*, prêts à déguster, sont vendus en paquets dans les épiceries japonaises.

### RAKKYO

Pour confectionner le *rakkyo*, il faut d'abord saler les ciboules, puis les laisser mariner dans du vinaigre fortement sucré. On le sert traditionnellement avec le curry.

### Fleur de navet en pickles

Servez ces fleurs originales comme hors-d'œuvre ou comme garniture avec les sushis.

1 Parez et pelez 5 petits navets. Calez l'un d'eux entre deux baguettes, sur une planche. Insérez la lame d'un couteau fin, aiguisé, perpendiculairement aux baguettes et coupez jusqu'à celles-ci, en incisions parallèles sur le navet.



2 Tournez le navet de 90° et faites des incisions perpendiculaires.

3 Procédez de même avec les autres navets. Frottez-les légèrement avec du sel et placez-les dans une jatte. Saupoudrez d'un peu de sel et couvrez la jatte d'une petite assiette qui touche les navets. Mettez un poids sur celle-ci et laissez reposer 30 min.

4 Mélangez 25 cl de vinaigre de riz et 150 g de sucre dans une autre jatte et tournez jusqu'à complète dissolution. Égouttez les navets et versez dessus le mélange. Laissez mariner une nuit.

### Pickles au son de riz

Le *nuka-zuke* est une méthode traditionnelle pour préparer des pickles de légumes, notamment de carottes, de daikon et de concombre.

1 En suivant le mode d'emploi du paquet de *nuka* (son de riz), mélangez le sel et l'eau, et portez à ébullition. Laissez refroidir. Les proportions habituelles sont 3 volumes de *nuka* pour 1 volume de sel, mélangés à 2 volumes et 1/2 d'eau.



2 Mettez le son de riz cuit et égoutté dans une grande jatte, ajoutez l'eau salée et mélangez. Couvrez la jatte hermétiquement ou transférez dans un récipient fermentant parfaitement. Laissez reposer 5 jours, en mélangeant bien une à deux fois par jour.



3 Lavez et parez tous les légumes, coupez en morceaux les plus gros, puis enfoncez-les dans le lit de son. Les légumes les plus souples sont prêts en 24 h, les plus durs, comme le daikon, en 2 jours. Vous pouvez doser la force du goût en ajoutant du sel ou du son. Remuez la mixture tous les jours, même s'il n'y a rien dedans, car elle peut être utilisée indéfiniment.

## LE PAIN

Le pain, appelé *pan* au Japon, a été introduit par les Portugais au XVI<sup>e</sup> siècle. Cependant, sa consommation ne s'est généralisée qu'après la Seconde Guerre mondiale. Ces dernières années, il est devenu très prisé ; même si le riz reste l'aliment de base, le pain grillé l'emporte maintenant au petit déjeuner dans de nombreux foyers. Les jeunes générations préfèrent les sandwiches faciles à préparer aux lourdes boîtes à déjeuner (*bentō*) plus élaborées. Les Japonais ont conçu leur propre gamme de pains et de petits pains.

### SHOKU PAN

Il existe deux types de pain standard : le pain carré et l'*igirusu-pan* (pain anglais). Les pains japonais sont tous très tendres, avec une délicate saveur légèrement sucrée. Ils ressemblent au pain de mie français ou au pain à toasts anglais, pour le goût comme pour la consistance, mais en un peu plus moelleux.

**ci-dessous :** Le shoku pan – version japonaise du pain à toasts anglais ou du pain de mie français – peut être acheté entier ou tranché.



**à gauche :** An pan (*petit pain fourré de pâte d'azuki sucrée*).

Tous les pains sont vendus entiers ou par moitié, souvent prétranchés en paquets de 6 ou 8 tartines. Pour préserver leur moelleux, ils doivent être gardés dans leur sac de cellophane et consommés dans les 2 ou 3 jours, ou conservés au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Ces pains peuvent aussi être congelés.

### BUDO PAN

Ce pain au raisin, qu'on appelle aussi *reizun pan*, pèse environ 500 grammes. Il est assez sucré et a une consistance ferme. Le *budo pan* doit être mangé dans les 2 ou 3 jours qui suivent son achat, ou conservé dans son emballage jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Il est disponible dans les épiceries japonaises.

### KOPPE PAN

C'est un petit pain tendre de 20 à 25 centimètres de long et de 7 à 8 centimètres de large, qui a une saveur légèrement sucrée. *Koppe* viendrait de l'allemand *Kuppe* qui signifie « sommet ». Ce pain est habituellement servi au déjeuner dans les écoles japonaises. Il doit être mangé le jour même ou le lendemain, ou conservé au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

### AN PAN

Ce petit pain moelleux de 7 à 10 centimètres de diamètre est fourré de pâte d'*azuki* sucrée, appelée *an* en japonais. Les *an pan* sont fourrés avec deux types de pâte d'*azuki* : l'une épaisse qui contient de la peau d'*azuki* écrasée – on reconnaît cet *an pan* aux graines de sésame qui garnissent sa croûte –, l'autre sans peau, plus moelleuse. C'est une étrange combinaison





ci-dessus : Pan fourrés à la crème pâtissière.

à droite : Melon pan.

de pain occidental et de pain japonais avec une consistance ferme, qui a plus le goût d'un gâteau que celui d'un pain. Pour tous les Japonais, jeunes et moins jeunes, l'*an pan* est un de leurs en-cas favoris. Il doit être mangé très frais, mais se conserve quelques jours. Il est disponible dans les magasins d'alimentation asiatique.

#### FRANCE OGURA

*Ogura* est le nom d'un mont à Kyôto d'où est originaire l'*an*. Considéré par les boulangers japonais comme l'« *an pan* à la française », ce petit pain rond de 10 centimètres de diamètre et de 2 centimètres d'épaisseur est légèrement plus sec que le *an pan* ordinaire – un peu comme une brioche –, mais il est plus croustillant et moins sucré. En Occident, on le trouve normalement dans les épicerie japonaises.

#### PAINS À LA CRÈME ET À LA CONFITURE

Le pain à la crème est triangulaire ou ovale et fourré de crème pâtissière. Moins sucré que l'*an pan*, il a une texture légère et moelleuse. Il faut le consommer le jour même. Le pain à la confiture a une forme légèrement plus ronde que celle du pain à la crème.

#### CHOCO KORUNE

Ce petit pain a la forme d'un épi de maïs, avec une croûte en spirale, et est fourré de crème au chocolat. Le *choco korune* est très sucré et sa consistance moelleuse est fort appréciée. Il doit être consommé le jour même.

#### MELON PAN

Ce petit pain jaune et moelleux, garni d'un glaçage de sucre, est appelé ainsi en raison de sa couleur et de sa forme qui rappellent celles du melon, mais il n'en a pas pour autant le goût. Sa texture est croustillante à l'extérieur et très légère à l'intérieur, et son goût est sucré. On doit le manger lorsque la croûte est encore bien sèche, mais il se conserve 3 jours dans son emballage de cellophane.

#### CURRY PAN

Ce petit pain ovale, fourré de curry – le plus original de tous les pains japonais – est frit. Le curry, à l'intérieur, est une sauce assez sucrée, avec quelques minuscules morceaux de viande, de carottes et de pomme de terre. Il se garde 3 jours environ.

#### AN DOUGHNUT

Ce beignet, très répandu, est fourré de pâte d'*azuki* sucrée et recouvert de sucre. Étant frit, sa pâte est plus sèche que celle des autres pains. Il faut donc le consommer très vite.



ci-dessus : Petits pains fourrés au curry.

## LES GÂTEAUX ET LES CONFISERIES

La pâtisserie japonaise est art en soi. Les *wagashi* (gâteaux japonais) sont souvent de très belles créations, faites d'ingéniosité et d'observation de la nature, comme seuls les Japonais peuvent les concevoir. Les fleurs, les pétales, les oiseaux et les feuillages sont tous, saison après saison, sources d'imagination pour les *wagashi*. Il en existe trois types que l'on trouve dans les pâtisseries : les *namagashi* (gâteaux non cuits) sont préparés avec des ingrédients frais et ne se conservent pas longtemps ; les *han-namagashi* (gâteaux mi-frais) sont confectionnés avec des produits frais, cuits longuement, et se gardent quelques semaines ; enfin, les *higashi* (gâteaux secs et confiseries) sont à base de sucre, de farine de haricots ou de gelée et se conservent plusieurs mois. Les *namagashi* et les *han-namagashi* sont très compacts et très sucrés ; ils sont principalement préparés avec de la farine de riz glutineux, de la pâte d'*azuki* ou d'autres haricots, de châtaignes, de patates douces et de *kanten* (*agar-agar*). Les *higashi* sont des blocs de farine de haricots sucrés qui se présentent sous de nombreuses formes.

Les *wagashi* ne sont pas consommés en fin de repas comme des desserts, mais constituent un accompagnement à la cérémonie du thé, ou sont tout simplement dégustés à l'heure du thé. Étant tous préparés sans cuisson, ils ont tendance à durcir et rancir rapidement – surtout les *namagashi*.

Ces derniers, appelés *omogashi* lors de la cérémonie du thé, sont présentés avec le *koicha* (thé matcha épais). L'*usucha* (thé matcha léger) est accompagné, ordinairement, de *higashi* (gâteaux secs).

Les *wagashi* sont exclusivement vendus dans des boutiques spécialisées, sauf ceux d'un usage quotidien, que l'on peut se procurer aussi congelés. Les *wagashi* présentés ici sont réservés à la consommation courante plutôt qu'à la cérémonie du thé.

### KUSA MOCHI

Ce gâteau à la farine de riz glutineux, fourré de pâte d'*azuki*, est coloré avec du *yomogi* (feuille de plante) pilé, lui donnant une teinte vert pâle. Du *yomogi* haché est également incorporé à la pâte ; on trouve alors dans le *kusa mochi* des petits morceaux de feuilles qui le dotent d'une odeur et d'une saveur d'herbe. Les gâteaux vendus en supermarchés sont simplement colorés en vert : ils n'ont donc ni ce parfum ni cette saveur caractéristiques. À la différence du *daifuku*, le *kusa mochi* est un gâteau très consistant et nourrissant. Couvert de farine ou enveloppé dans une feuille pour l'empêcher de coller, il durcit vite, mais peut quand même être conservé quelques jours.

### DAIFUKU

Ce gâteau très simple, fait d'une pâte de riz glutineux fourrée de pâte d'*azuki*, est apprécié par les jeunes comme par les moins jeunes. La farine est cuite à la vapeur, puis utilisée pour faire une pâte souple, étalée et roulée en une feuille très fine, presque transparente, qui sert à envelopper de la pâte d'*azuki*. Les *daifuku* étant très collants, on les roule dans de la farine légère. Ils durcissent et perdent de leur moelleux très rapidement ; il faut donc les consommer dans les 3 jours. On trouve aussi des *daifuku* congelés.

### KASHIWA MOCHI

Le *kashiwa mochi* (gâteau de riz glutineux, enveloppé dans une feuille de chêne) est une spécialité de la fête des Garçons, célébrée le 5 mai. Il en existe deux variétés, toutes deux fourrées : l'une avec de la pâte d'*azuki* sucrée, l'autre avec une pâte de *miso* sucrée, cette dernière étant colorée en rouge cerise pour la différencier. Ces gâteaux sont enveloppés dans des feuilles de chêne fraîches, qui ne sont pas prévues pour être mangées.

### OHAGI

L'*ohagi* – *wagashi* le plus commun dans les fêtes – est un mélange de riz ordinaire et de riz glutineux, écrasé pour former une boulette, que l'on recouvre d'une couche d'*an* sucré (pâte d'*azuki*). On peut le préparer à la maison.



ci-dessus : Assortiment de wagashi (gâteaux japonais), avec (à droite) des brochettes de kushi dango (boulettes de riz glutineux enrobées de pâte d'*azuki* sucrée).

### Gâteaux rayés vert et jaune

Le nom japonais de ce gâteau coloré – *chakin-shibori* – provient de sa technique de préparation : *chakin* signifie « en forme de poche » et *shibori* « mouler ».

#### Pour 6 personnes

##### INGRÉDIENTS

Pour la pâte d'œuf

- 6 œufs durs
- 50 g de sucre

Pour la pâte de petits pois

- 200 g de petits pois surgelés
- 40 g ou 3 cuil. à soupe de sucre

**1** Préparez la pâte d'œuf. Écalez les œufs, coupez-les en deux et mettez les jaunes dans un tamis (ou un chinois) au-dessus d'une jatte. Avec une cuillère en bois, pressez doucement les jaunes à travers le tamis. Ajoutez le sucre et mélangez bien.

**2** Pour la pâte de petits pois, faites cuire ceux-ci dans de l'eau bouillante salée 3 à 4 min, afin qu'ils soient tendres. Égouttez-les, puis écrasez-les dans un mortier avec un pilon.

**3** Mettez la pâte de petits pois dans une casserole, incorporez le sucre, puis cuisez à petit feu pour épaissir. Remuez constamment pour éviter que la pâte ne brûle.

**4** Étalez la pâte de petits pois dans un plat, pour la faire refroidir le plus vite possible. Divisez-la en 6 portions.



**5** Humidifiez un morceau de mousseline. Placez 1 portion de pâte de petits pois au milieu de la mousseline et ajoutez la même quantité de pâte d'œuf au-dessus. Enveloppez et tordez le haut du tissu pour tasser les pâtes l'une contre l'autre ; marquez une spirale en relief en haut de la boulette. Ôtez la mousseline et placez sur une assiette. Faites de même les autres gâteaux. Servez frais.

### DORA YAKI

De la pâte d'*azuki* sucrée entre deux crêpes épaisses forment cette gourmandise appelée *dora yaki* (petit gong), depuis longtemps très appréciée. Ces sortes de crêpes ont une consistance spongieuse et une riche saveur d'œuf légèrement sucrée, grâce à l'addition de sirop d'érable. Elles se marient bien avec l'épaisse pâte sucrée d'*azuki* et sont vendues dans les boutiques de gâteaux et les supermarchés. On peut aussi les préparer à la maison.

### YOKAN

Ce bloc dur de pâte d'*azuki* sucrée est un *han-namagashi* ; il se conserve plusieurs mois. Il en existe de différentes saveurs et consistances, mais deux types de base – l'*ogura-yokan* (fait avec une pâte épaisse) et le *neri-yokan* (fait avec une pâte molle) – sont vendus dans les supermarchés japonais. Les *yokan* sont conditionnés en blocs rectangulaires de la taille d'un plumier. Divers arômes sont proposés, notamment ceux d'agrumes et de thé vert. Il y a aussi des *yokan* mélangés à des morceaux de châtaigne. C'est une gourmandise servie avec du thé japonais, comme le *sencha*.

### SAKURA MOCHI

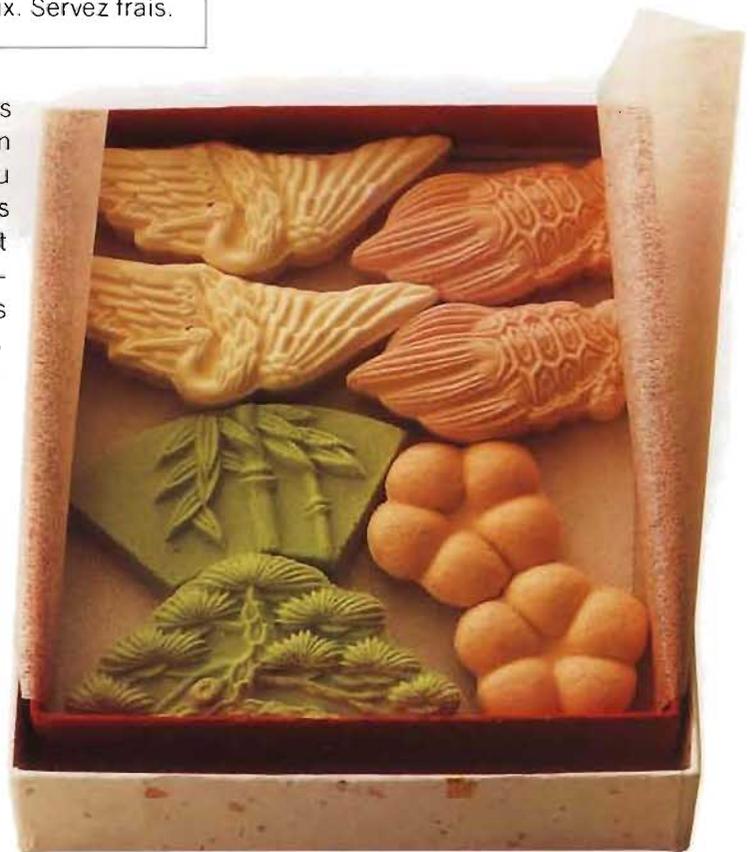
Le *sakura mochi* est encore un gâteau au riz glutineux et à la pâte d'*azuki* mais, cette fois, la pâte est préparée avec du *domyoji* (riz glutineux finement brisé), qui donne à ce gâteau une élégante enveloppe granuleuse. Le *domyoji* est coloré en rouge cerise et enveloppé dans une feuille de cerisier cuite, pour éviter de coller. L'arôme et la saveur de la feuille équilibrent bien le côté sucré de la pâte. Le *sakura mochi* durcissant très vite, il faut le consommer tout de suite.

### KUSHI DANGO

Trois ou quatre boulettes de riz glutineux, chacune de la taille d'un œuf de caille, sont embrochées sur une tige en bambou et enrobées de pâte d'*azuki* ou d'une sauce claire épaisse, avec une goutte de *shoyu*. La boulette de riz est consistante, mais elle n'est pas aussi collante que les gâteaux

au *mochi*, et n'est pas aromatisée. La version avec la sauce claire au *shoyu* a une saveur très particulière, légèrement sucrée. Les *dango* (boulettes de riz) sont servis à l'occasion des fêtes se déroulant pendant la saison des fleurs de cerisiers, au début du mois d'avril.

à droite : Les *rakugan* sont des *higashi* (gâteaux secs), faits d'un mélange de farine (soja ou blé) et de sucre ; ils peuvent être moulés en arbres, oiseaux ou coquillages.



## LE THÉ



**ci-dessous :** Le *gyokuro* (« rosée précieuse »), composé de jeunes feuilles de thé, est ce qui se fait de mieux au Japon.

Les Japonais boivent du thé depuis les temps les plus anciens. Ils l'ont d'abord utilisé comme un remède, puis comme une boisson, lorsque l'aristocratie et la classe des guerriers l'adoptèrent aux <sup>xiii</sup><sup>e</sup> et <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècles. L'augmentation de la consommation du thé coïncida avec l'expansion du bouddhisme zen, qui inspira la cérémonie du thé.

Le thé vert que les Japonais consomment contient plus de thiamine (vitamine B1) que les thés noirs de Chine ou rouges d'Inde, ce qui lui donne sa saveur délicieuse (*umami*). Les feuilles vertes fraîchement cueillies sont immédiatement passées à la vapeur pour éviter qu'elles ne fermentent et ne noircissent. Elles sont ensuite séchées à l'air libre, puis à la chaleur. La qualité du thé se juge à la couleur et à la forme de ses feuilles, et à la teinte et à la saveur de l'infusion. Le thé vert ne doit pas être infusé à l'eau bouillante. On peut trouver différentes sortes de thés japonais dans les magasins d'alimentation asiatique. Ceux que nous proposons ici sont présentés par ordre décroissant de qualité.

**GYOKURO**

Le *gyokuro* (« rosée précieuse ») est ce qui se fait de meilleur en matière de thé japonais. Il est constitué de jeunes feuilles cueillies au début du printemps. Une fois celles-ci séchées, elles sont finement roulées, prenant une couleur vive, vert foncé. Le thé doit être infusé en petite quantité, dans une eau chauffée à 50 °C. On le déguste seul ou avec des *wagashi* (gâteaux). Il est extrêmement odorant et suave ; sa qualité se retrouve dans son prix.

**SENCHA**

Signifiant littéralement « thé infusé », c'est la qualité de thé moyenne, faite avec de belles feuilles jeunes. Si vous êtes invité dans une maison japonaise, c'est le thé que l'on vous servira avec des *wagashi*. Tous les ans, le *shincha* (thé nouveau) apparaît en été. Infusez ce thé comme le *gyokuro* (voir ci-contre), mais dans une eau plus chaude.



**à droite :**  
Sencha.

**Préparer le gyokuro**

**Pour 4 personnes**



**1** Remplissez un *kyusu* ou une petite théière d'eau fraîchement bouillie, versez dans 4 tasses puis laissez refroidir pendant 5 min ; la température doit être de 50 à 60 °C.



**2** Videz la théière et ajoutez 4 cuillérées à café de *gyokuro*, remettez l'eau des 4 tasses et laissez infuser 2 min.



**3** Agitez plusieurs fois la théière, remplissez les tasses à moitié, puis complétez-les, pour répartir au mieux l'infusion. Pour une deuxième infusion, remplissez la théière d'eau un peu plus chaude, en conservant les mêmes feuilles de thé.



**à gauche :** Hojicha (à gauche), bancha (au centre) et genmaicha (à droite).

#### HOJICHA

Ce thé est un *bancha* torréfié, qui donne une infusion brune, légèrement amère. On peut faire du *hojicha* fraîchement torréfié en faisant chauffer du *bancha* dans une poêle sèche à feu vif pendant 3 minutes. La torréfaction lui donne un arôme fumé, de la force et de la saveur.

#### BANCHA

Ce thé grossier utilisé pour la consommation quotidienne est fait de feuilles plus grandes et de tiges ; il produit une infusion vert jaunâtre. On le boit au cours des repas et il est servi gratuitement dans les restaurants et au bureau. Il existe plusieurs qualités de *bancha* ; moins elle est bonne, plus le thé contient de tiges et de brindilles. Infusez-le comme un thé ordinaire.

**à droite :** Matcha (thé en poudre). Une fois ouverte, la boîte doit être conservée au réfrigérateur.



#### GENMAICHA

Les grains de riz grillés qui se mêlent à ce *bancha* donnent de la douceur à l'arôme et au goût.

#### MATCHA

Ce thé en poudre est utilisé pour la cérémonie du thé. Les feuilles cuites à la vapeur sont séchées à plat et moulues en poudre. Celle-ci, de couleur vert vif léger, conserve bien son arôme. On prépare le *matcha* en fouettant la poudre dans de l'eau bouillante. Il faut 1 à 2 cuillerées à café de poudre pour 12 centilitres d'eau par tasse.



**ci-dessus :** Le mugicha (orge grillé) est maintenant disponible en infusettes.

#### MUGICHA

En fait, ce n'est pas du thé, mais des grains d'orge grillés. Le *mugicha* se boit froid en été. Pour le préparer, faites bouillir 2 litres d'eau, ajoutez 12 à 25 centilitres d'orge grillé, selon la force souhaitée. Ramenez à ébullition, mettez à feu doux et laissez frémir 5 à 10 minutes. Passez, jetez l'orge et mettez la décoction au réfrigérateur pour la rafraîchir.

#### Préparation du matcha

Pour mieux apprécier ce thé, dégustez un wagashi ou toute autre friandise, avant de le boire. Si vous ne disposez pas d'un fouet en bambou, utilisez une fourchette.

**1** Chauffez un bol (celui à riz est idéal) avec de l'eau bouillante. Détrempez le bout du fouet en bambou pour éviter qu'il ne soit taché par le matcha.



**2** Mettez 1 à 2 cuillerées à café de thé en poudre dans le bol et ajoutez environ 12 cl d'eau bouillante.



**3** Avec le fouet en bambou, mélangez, puis fouettez jusqu'à dissolution complète de la poudre.

## LES BOISSONS ALCOOLISÉES

Il y a peu de temps encore, le saké et ses dérivés étaient les seules boissons alcoolisées au Japon. La première mention de cette boisson remonte à l'an 280, dans un ouvrage chinois où il est écrit que les Japonais « cultivent le riz et le chanvre », « boivent du saké et dansent en musique ». Aujourd'hui, la bière a supplanté le saké comme boisson préférée des Japonais. Le whisky et même le vin sont maintenant également beaucoup consommés. En dépit de cela, le saké demeure la boisson la plus respectée. Il est aussi de plus en plus apprécié à l'étranger avec la cuisine et les produits japonais.

La bière, le whisky et le vin sont tous trois arrivés au Japon après la réouverture du pays, vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Cependant, ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale que ces boissons connurent un réel succès. La bière est particulièrement appréciée, notamment au printemps et en été. Rien ne vaut un verre de bière glacée pour supporter la chaleur. Une industrie de la bière florissante s'est rapidement développée. Les bières japonaises sont maintenant exportées en grand nombre vers l'Occident.

Le vin de son côté, même s'il est très apprécié, n'a pas de production locale significative et reste une petite industrie.

### SAKÉ

Les Japonais boivent du saké depuis la nuit des temps et il a joué un rôle déterminant dans le développe-

ment de la cuisine. Cependant, ces dix dernières années, la consommation de vin a été multipliée par dix, et de plus en plus de personnes boivent du vin en mangeant. En dépit de ce rapide changement, le saké demeure la boisson des grandes occasions comme les kaiseki (banquets) et devient un régal pour connaisseurs plus qu'une boisson quotidienne. À ce que l'on dit, il y aurait au Japon environ six mille marques de saké, produites par deux mille distilleries, depuis les industries nationales jusqu'aux petites marques exclusives ou régionales. Chaque marque produisant différentes qualités de saké, il s'en vend près de cinquante-cinq mille sortes au Japon. Les *jizaké* (productions régionales) rencontrent de plus en

plus de succès face aux marques nationales, souvent de qualité inférieure.

### Comment est produit le saké ?

Le saké est fait à partir de riz plus dur que celui utilisé pour la consommation. Il est d'abord intensivement débarrassé de sa gangue faite de protéines et de lipides, ne gardant que le cœur du grain. Le degré de raffinage (50, 60, 70 %) détermine la qualité du produit final. Le riz est ensuite trempé dans l'eau et étuvé à haute température. Après refroidissement, il est trans-

vasé dans une cuve où, en deux jours, il se transforme en *koji* (malt de riz). Au riz étuvé, on ajoute un agent de fermentation et de l'eau, que l'on brasse pour faire un moût, auquel du *koji* et de l'eau sont à nouveau ajoutés. Pour finir, le moût reste à fermenter dans une cuve. Il atteint 18° d'alcool en vingt jours environ. Le moût est alors pressé pour en extraire le jus qui est pasteurisé à 60 °C, puis enfin transféré dans une cuve de brassage pour l'affiner. La production de saké débute en automne et sa préparation dure soixante jours. Il doit être bu dans l'année qui suit sa mise en bouteille.

### Les différents types de sakés

La méthode de classement des sakés est extrêmement compliquée, mais il en existe trois principaux : le *ginjo*, le *junmai* et le *hon-johzo*. Le premier



à gauche : Les trois principales sortes de saké sont le junmai, le hon-johzo et le ginjo.

### Comment chauffer le saké

1 Remplissez à moitié une casserole avec de l'eau, portez celle-ci à ébullition, puis réduisez le feu.



2 Versez le saké dans un *tokkuri* (carafon à saké) que vous remplissez aux 3/4. Mettez-le dans l'eau pendant environ 5 min.



3 Vérifiez la température en tâtant le fond du carafon. S'il est chaud, le saké est prêt.

est préparé avec du riz raffiné à 60%. Le meilleur – le *dai-ginjo* (gros *ginjo*) – est fait de riz raffiné à 50%. Le *junmai* est un saké pur riz, alors que certains peuvent contenir d'autres alcools fermentés et du sucre. Le *hon-johzo* est fait de riz raffiné à 70% avec un ajout d'autres alcools. Le *ginjo* est meilleur froid, alors que le *junmai* et le *hon-johzo* peuvent se boire chauds ou froids.

Le *nama-zake* est produit à peu près de la même façon, mais il est chauffé deux fois pendant la fermentation. À la mise

en bouteille, il est filtré et non chauffé. C'est une boisson particulièrement appréciée, bien frappée, pendant les grandes chaleurs de l'été.

La plupart des sakés de qualité sont produits de façon artisanale, mais ils sont peu distribués, même au Japon. Certains des plus grands producteurs exportent leurs meilleurs produits, mais la majorité de l'exportation est du saké industriel standard. Certains sont d'ailleurs produits hors du Japon, principalement aux États-Unis : c'est le cas des Ozeki, Shochikubai, Takara, Masamune, Hakusan, Gekkeikan et Hakushita. Ils sont en général en vente au rayon alimentation des grands magasins.

### Saveur et conservation

Le saké est un alcool clair et sans couleur, avec un arôme prononcé et un goût léger. À la différence du vin, il se conserve bien mais, une fois la bouteille ouverte, il est préférable de le boire rapidement. Conservez-le au frais et à l'abri de la lumière.

### Shochu

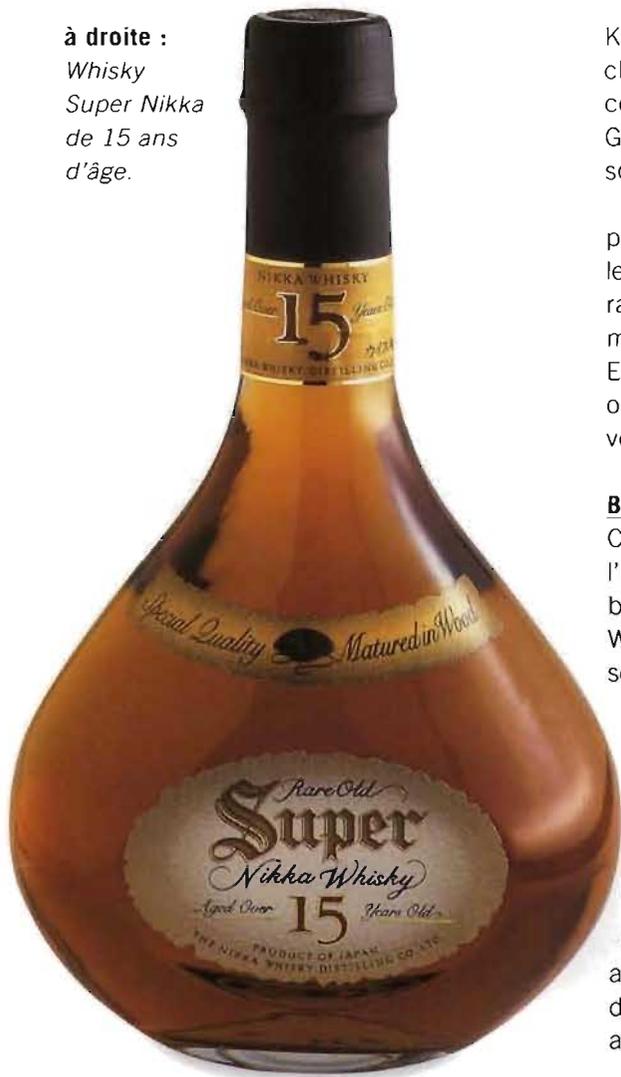
Le *shochu*, littéralement « alcool brûlant », est une distillation de riz et d'un mélange de céréales, et parfois même, dans certains cas, de patate douce. Initialement, on le considérait comme un alcool de bas de gamme mais, récemment, il est devenu à la mode, particulièrement chez les jeunes. Son degré d'alcool est relativement élevé – 22° à 25° –, certains atteignant 45°, c'est pourquoi on le boit dilué dans de l'eau chaude ou froide, selon la saison.

La façon la plus courante de boire le *shochu* est appelée *ume-jochu*. Ce mélange comprend un volume de *shochu* pour quatre à cinq volumes d'eau bouillante. On met un *umeboshi* (abricot vert séché et salé) dans le verre avant de servir. On utilise aussi le *shochu* pour faire l'*umeshu* (liqueur de prune). Le *shochu*, comme l'*umeshu*, est vendu dans les épiceries japonaises.

à gauche : Le *shochu* est habituellement dilué dans de l'eau chaude et accompagné d'*umeboshi* (abricots verts séchés et salés).



à droite :  
Whisky  
Super Nikka  
de 15 ans  
d'âge.



### WHISKY

La naissance de l'industrie japonaise du whisky remonte aux années vingt. C'est en 1929 que la première bouteille fut produite par la distillerie Suntory à Yamazaki, dans la région de Kyôto. Leur principal concurrent, Nikka, débuta en 1934. Le marché japonais est toujours dominé par ces deux entreprises, mais le géant Suntory se taille la part du lion avec 70 % de parts de marché, y compris les importations de scotch. La société fut créée en 1899. À l'époque, elle produisait ce qu'ils nommaient vin de Porto, plus justement appelé aujourd'hui vin doux.

Leur premier whisky, qui est aussi le premier whisky japonais – le Shirofuda (White Label) – est encore en vente aujourd'hui, mais le plus vendu est de loin le

Kakin (bouteille carrée), également de chez Suntory. Il existe d'autres distilleries, comme Sanraku Ocean, Kirin Seagram et Godo Shusei, mais leurs parts de marché sont très faibles.

Vous pouvez vous procurer ces whiskys, principalement ceux de chez Suntory et le Super Nikka (15 ans d'âge), dans les rayons d'alimentation de certains grands magasins ou dans les épicerie japonaises. En Occident, les restaurants et les bars qui ont une clientèle japonaise proposent souvent ces alcools.

### BIÈRE

C'est à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle que démarra l'industrie japonaise de la bière, lorsque la brasserie fondée par la société américaine Wiegand & Copeland, et détenue par l'État, se divisa en trois sociétés régionales : Asahi à l'ouest, Sapporo à l'est et Kirin au centre. Aujourd'hui, cette industrie réalise un chiffre d'affaires de 35 milliards d'euros, la bière étant la boisson la plus vendue au Japon avec 55 % de parts de marché. Sa production est dominée par les trois sociétés fondatrices et Suntory, qui commença en 1963. Bien que Kirin ait longtemps dominé avec plus de 60 % de parts de marché, le récent défi d'Asahi avec son Asahi Super Dry les a conduits en

position de challenger. Ces deux sociétés ont maintenant 40 % du marché chacune. Depuis vingt ans, Kirin exporte sa bière presque partout dans le monde et, avec son dernier succès – Ichiban-shibori (première pression) –, il reste le numéro un à l'exportation. Beaucoup de Japonais boivent la bière comme apéritif et passent au saké pendant le repas.

### Saveur de la bière japonaise

Les jours de forte chaleur humide, les Japonais adorent une bière bien glacée pour assouvir leur soif. Les Occidentaux estiment souvent que la bière japonaise a trop le goût de houblon. Il existe de nombreuses sortes de bières, y compris de la bière pression en bouteille. L'Asahi Super Dry, la Kirin Ichiban-shibori, la Sapporo Black Label et la Suntory Malt sont les plus appréciées. On les trouve normalement dans les restaurants japonais, les épicerie et certains grands magasins. Une bière encore plus chargée en houblon et faible en malt est brassée au Japon, mais elle n'est pas exportée.

ci-dessous :

Les bières Kirin,  
Sapporo et Asahi.



**LIQUEURS**

Les Japonais n'ont pas l'habitude de boire de liqueur après le repas. Cependant, ils en consomment de plus en plus, dilués dans des boissons sans alcool, pendant le repas. Les deux produits d'origine japonaise, l'*umeshu* (liqueur d'abricot) et le tout nouveau Midori, une liqueur au parfum de melon, sont maintenant connus à l'étranger où l'on peut les trouver dans les épiceries japonaises.

**Préparer l'umeshu**

L'*umeshu* est une boisson estivale à boire glacée ou diluée dans de l'eau très fraîche.

**Pour 4 l environ****INGRÉDIENTS**

1 kg d'abricots encore verts  
700 à 800 g de sucre cristallisé  
1,75 l de shochu



- 1 Équeutez et essuyez les fruits.
- 2 Prenez un grand bocal muni d'un couvercle à vis, mettez quelques abricots et recouvrez-les d'une poignée de sucre. Répétez la superposition jusqu'à épuisement du sucre et des abricots.
- 3 Versez le shochu dans le bocal de façon à recouvrir les fruits. Fermez hermétiquement et conservez dans un endroit sombre et frais. Laissez mariner au moins 3 mois, idéalement 1 an.

**Umeshu**

Cet alcool blanc, parfumé aux ume (abricots séchés), est appelé « liqueur de prune » par certains Occidentaux. Des abricots frais, encore verts, sont marinés pendant trois mois dans du sucre et de l'alcool blanc. À une certaine époque, on faisait son *umeshu* avec du *shochu*, fabriqué également à la maison. Cette pratique est moins courante maintenant que de nombreux fabricants de boissons, comme Choya, Ozeki, Kikkoman et Takara, le produisent. Cette liqueur rencontre un certain succès à l'exportation, notamment en Europe. Certaines bouteilles contiennent un petit abricot, qui peut être consommé.

L'*umeshu* a une couleur brun doré et un goût très sucré avec un peu d'acidité et un arôme de fruits. C'est, traditionnellement, une boisson d'été que l'on boit glacée ou avec de l'eau très fraîche, mais on peut aussi la déguster comme une liqueur.

**Midori**

Ce produit au parfum de melon fut élaboré en 1978 par la marque Suntory. La base de cette liqueur est un alcool de grain, le reste étant un secret de fabrication, jalousement gardé. Le Midori a une saveur très sucrée de fruit et un fort arôme de melon. Curieusement, il rencontre plus de succès à l'exportation qu'au Japon ; il est essentiellement vendu aux États-Unis, en Australie et en Grande-Bretagne. Sa couleur verte, claire et élégante, et son goût rafraîchissant de melon en font une base originale pour des cocktails, qui sont devenus son principal atout. On l'utilise aussi parfois pour parfumer des gâteaux et des gelées.

**VIN**

Le Japon a commencé à cultiver la vigne après la Seconde Guerre mondiale. Il produit maintenant des vins blancs et rouges de bonne qualité dans le Kofu, le centre montagneux, et à Tokachi dans l'île d'Hokkaidō. Sa production vinicole est cependant très faible en raison du manque de terres cultivables. Le succès du vin a été tel, ces derniers temps, avec 50 % de progression annuelle pendant les années quatre-vingt-dix, que les vins japonais, ainsi que les vins importés, suffisent à peine à satisfaire la demande nationale. C'est pourquoi on trouve très peu de vin à l'exportation.

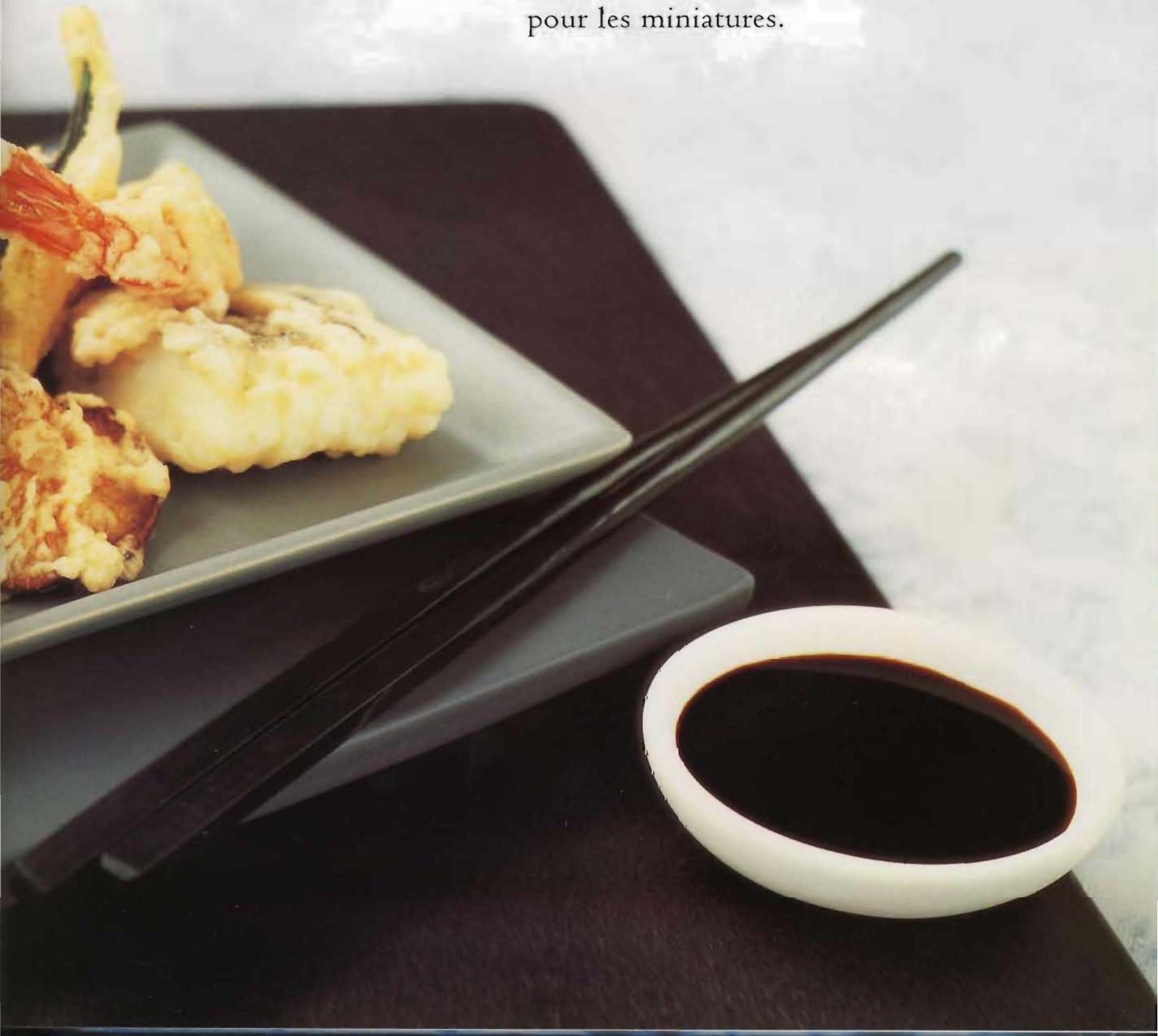
**ci-dessous :**  
Midori, liqueur aromatisée au melon (à gauche), et umeshu, liqueur d'abricot (à droite).

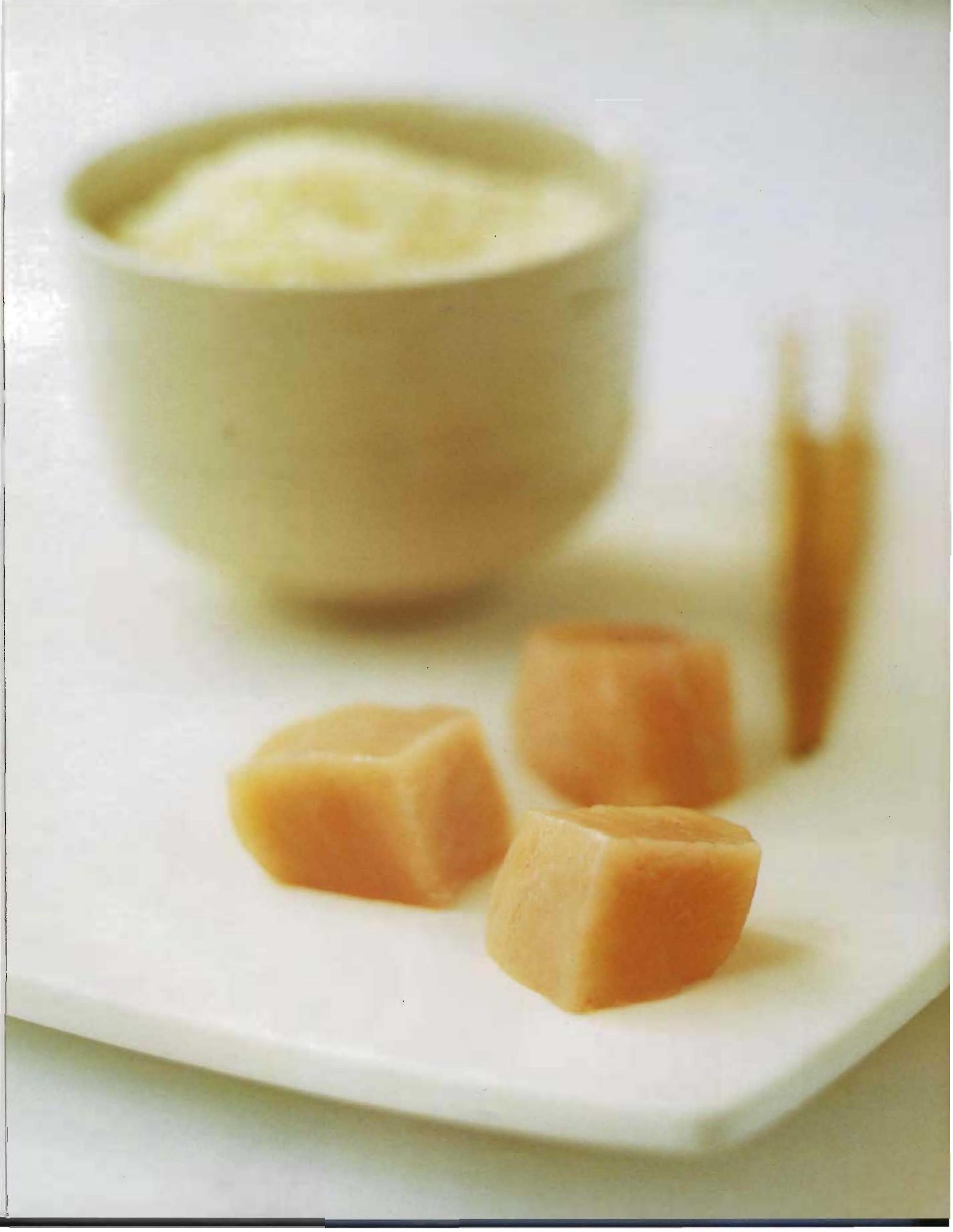




# LES RECETTES

Le choix, l'association, la préparation et la présentation des aliments constituent l'un des grands fondements de la culture d'un pays. Toute la richesse de la civilisation japonaise se retrouve dans sa cuisine : simplicité, raffinement, goût du détail, sens esthétique et attirance pour les miniatures.





# LES SUSHIS ET LE RIZ



*Le riz est la base de la cuisine japonaise. La plupart des plats sont conçus pour accompagner un bol de riz soigneusement préparé, et non l'inverse. Ce chapitre explique comment cuire le riz rond japonais, à déguster seul, et comment l'assaisonner pour faire les sushis. Nous indiquerons aussi quelques recettes nourrissantes qui constituent des repas à part entière.*

## SUSHIS AUX MAQUEREAUX MARINÉS

Ces saba-zushi sont préparés avec des filets de maquereaux frais marinés, puis placés dans un moule avec du riz à sushis. Commencez la marinade huit heures à l'avance pour permettre au poisson de bien absorber le sel.

### Pour 12 sushis environ

#### INGRÉDIENTS

500 g de filets de maquereaux  
sel  
vinaigre de riz  
2 cm de racine de gingembre fraîche,  
râpée, pour la décoration  
shoyu, pour le service

#### Pour le *su-meshi* (riz vinaigré)

200 g de riz japonais à grains ronds  
8 cuil. à café de vinaigre de riz  
4 cuil. à café de sucre en poudre  
1 cuil. à soupe de sel

**1** Dans une grande assiette plate, placez les filets de maquereaux, la chair vers le haut, recouvrez-les d'une fine couche de sel et laissez ainsi 3 à 5 h.

**2** Pour le *su-meshi*, lavez abondamment le riz à l'eau froide dans une grande jatte, jusqu'à ce que l'eau de rinçage reste claire. Laissez égoutter 1 h dans une passoire.

**3** Versez le riz dans une petite casserole avec 25 % d'eau en plus, c'est-à-dire 25 cl d'eau pour 200 g de riz. Couvrez et portez l'eau à ébullition. Au bout de 5 min environ, réduisez le feu et laissez frémir 12 min, sans ôter le couvercle, jusqu'à ce que vous entendiez un petit crépitement. Le riz doit avoir complètement absorbé l'eau. Retirez du feu et laissez refroidir 10 min.

**4** Transférez le riz dans un bac à sushis, ou dans une jatte humide et réservez. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution. Incorporez au riz en aérant avec une spatule mouillée. N'écrasez pas le riz. Si quelqu'un peut vous aider, demandez-lui de ventiler le riz pour le refroidir rapidement. Cette méthode rend le *su-meshi* brillant. Couvrez avec un torchon humide et laissez refroidir.

#### CONSEIL

Toutes les utilisations de *su-meshi* ou de ses dérivés indiquées dans les recettes font référence à la préparation ci-dessus comme une « portion de *su-meshi* ».



**5** Enlevez le sel des maquereaux avec du papier absorbant. Retirez toutes les arêtes restantes avec une pince. Levez doucement la peau de chaque filet, de la queue vers la tête. Placez les filets dans un plat puis couvrez-les de vinaigre de riz. Laissez 20 min, puis égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

**6** Garnissez un plat de 25 x 7,5 x 4 cm d'une feuille de film alimentaire de deux fois sa taille (on peut aussi utiliser un moule spécial, *oshi-zushi*). Disposez les filets dans le plat, côté chair vers le haut. Coupez les filets restants pour combler les trous.

**7** Ajoutez le *su-meshi* et pressez fermement avec vos mains humides. Couvrez avec le film alimentaire et placez un poids dessus. Laissez au moins 3 h dans un endroit frais, ou mieux, toute une nuit.

**8** Sortez le sushi du plat et coupez-le en morceaux de 2 cm. Essuyez le couteau avec du papier absorbant, imbibé de vinaigre de riz, entre chaque coupe.

**9** Dressez les sushis sur un plat et garnissez de gingembre râpé. Servez avec du shoyu.



## SUSHIS AUX DÉLICIES DE LA MER

À l'origine conçus à Tōkyō, les nigiri-zushi sont préparés avec les poissons les plus frais et dégustés immédiatement après leur confection.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 4 grosses crevettes roses crues, décortiquées, sauf les queues
- 4 noix de Saint-Jacques sans corail
- 450 g de filets de poissons frais assortis, sans la peau
- 2 portions de *su-meshi*
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz, pour modeler
- 3 cuil. à soupe de pâte wasabi en tube, ou 3 cuil. à soupe de wasabi en poudre mélangées à 1 cuil. à soupe d'eau
- sel
- gari et shoyu, pour le service

**1** Insérez un bâtonnet en bois dans chaque crevette pour la maintenir droite pendant la cuisson. Faites cuire les crevettes 2 min dans de l'eau légèrement salée, jusqu'à ce qu'elles rosissent. Égouttez-les et laissez-les refroidir, puis retirez les bâtonnets. Coupez-les en deux par le ventre, mais ne séparez pas les 2 moitiés. Avec un couteau pointu, retirez la veine noire le long du dos. Ouvrez-les à plat et mettez-les sur une assiette.

**2** Coupez les noix de Saint-Jacques en deux horizontalement, mais pas complètement. Ouvrez doucement jusqu'à cette « charnière » pour obtenir une forme de papillon. Disposez-les sur une assiette, côté coupé dessous. Utilisez un couteau très aiguisé pour trancher les filets de poissons en morceaux de 7,5 x 4 cm et de 5 mm d'épaisseur. Placez ces garnitures au réfrigérateur, couvertes d'un film alimentaire.

**3** Mettez le *su-meshi* dans un saladier. Préparez un bol contenant le vinaigre de riz et 15 cl d'eau pour le modelage. Vous l'utiliserez pour humecter vos mains lorsque vous modelerez les *nigiri-zushi*. Sortez les garnitures du réfrigérateur.

#### CONSEIL

Ne vous inquiétez pas si vos blocs de *su-meshi* ne sont pas impeccables. Pensez à bien humidifier vos mains et à dégager le plan de travail.



**4** Humidifiez vos mains avec l'eau vinaigrée et déposez une boulette de riz correspondant à 1 cuillerée à soupe et 1/2, dans votre paume. Doucement mais fermement, pressez le *su-meshi* pour former un rectangle. N'écrasez pas le riz, mais vérifiez que les grains soient bien collés. Ces blocs doivent être plus petits que les garnitures.

**5** Disposez sur une planche à découper humide. Prenez une garniture, frottez un peu de pâte wasabi au milieu. Placez un bloc de *su-meshi* sur la garniture et pressez doucement. Mettez vos mains en forme de coupe et modeler les *nigiri-zushi* en croquettes régulières. Disposez-les sur un plat de service. Ne manipulez pas trop les *nigiri-zushi*, car la chaleur de vos mains risquerait de faire perdre leur fraîcheur aux garnitures.

**6** Servez les sushis immédiatement, accompagnés de petits bols individuels de shoyu. Pour la dégustation, trempez un *nigiri-zushi* dans le shoyu et mangez un peu de gari entre chaque sushi pour vous rafraîchir la bouche.

## SUSHIS COFFRE À BIJOUX

*Le chirashi est la façon la plus habituelle de consommer le sushi à la maison. Un récipient laqué est rempli de su-meshi, sur lequel est disposé un assortiment de garnitures de poissons et de crustacés.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

2 œufs battus  
huile végétale, pour la friture  
50 g de pois mange-tout  
1 feuille de nori  
1 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de pâte wasabi en tube,  
ou 1 cuil. à soupe de wasabi en poudre  
mélangée à 2 cuil. à café d'eau  
1 portion 1/4 de *su-meshi* avec 2 cuil.  
à soupe et 1/2 de sucre en poudre  
sel

Pour la garniture de poissons  
et de crustacés

1 darne de thon très frais de 100 à 150 g  
100 g de calamar nettoyé et désossé,  
sans les tentacules  
4 grosses crevettes roses crues,  
décortiquées, sauf les queues

Pour les shiitake

8 shiitake séchés, trempés 4 h dans  
1/2 l d'eau  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
4 cuil. à soupe de mirin  
3 cuil. à soupe de shoyu

**1** À l'aide d'un couteau très bien aiguisé, coupez le thon en lamelles de 7,5 x 4 cm et de 5 mm d'épaisseur, et le calamar en bandes de 5 mm de large. Disposez-les sur un plateau, couvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur.

**2** Ôtez et jetez les pieds des shiitake. Versez l'eau de trempage dans une casserole, mettez les champignons et portez à ébullition. Écumez et réduisez le feu. Laissez frémir 20 min et ajoutez le sucre. Réduisez encore le feu et incorporez le mirin et le shoyu. Quand presque tout le liquide est évaporé, retirez les champignons du feu, égouttez-les et tranchez-les finement. Réservez.

**3** Insérez un bâtonnet en bois dans chaque crevette pour la maintenir droite pendant la cuisson. Faites cuire les crevettes 2 min dans de l'eau légèrement salée, jusqu'à ce qu'elles rosissent. Égouttez-les et laissez refroidir.



**4** Retirez les bâtonnets. Coupez les crevettes en deux par le ventre, mais ne les séparez pas complètement. Avec un couteau pointu, retirez la veine noire le long du dos. Ouvrez-les à plat et posez-les sur le plateau.

**5** Battez les œufs dans un bol avec 1 pincée de sel. Faites chauffer un peu d'huile dans la poêle et, lorsqu'elle fume, ôtez l'excédent avec du papier absorbant. Versez une très fine couche d'œuf en inclinant la poêle d'un côté et de l'autre pour bien répartir. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le bord de l'omelette soit sec et commence à s'ourler. Retournez 30 s. Placez-la sur une planche à découper. Confectionnez autant de fines omelettes que possible avec le reste des œufs battus. Superposez-les et roulez-les. Coupez-les ensuite en fines languettes.

**6** Faites blanchir les pois mange-tout 2 min dans de l'eau légèrement salée ; égouttez-les. Détaillez des bandes de 3 mm de large en diagonale. Avec des ciseaux, débitez le nori en lamelles. Mélangez-le avec le shoyu et la pâte wasabi.

**7** Répartissez la moitié du *su-meshi* dans 4 récipients. Étalez 1/4 du mélange à base de nori sur chacun d'eux. Recouvrez avec le reste de *su-meshi*. Aplatissez la surface avec une spatule humide.

**8** Recouvrez complètement le riz avec les languettes d'omelettes. Disposez les lamelles de thon en hélice, avec une couche de shiitake dessus. Placez une crevette à côté du thon et les bandes de calamar de l'autre côté. Décorez avec les pois mange-tout.

## SUSHIS EN CORNETS

Voici une façon amusante de goûter les sushis. On les appelle *temaki-zushi*, ce qui signifie « roulés à la main ». Chaque convive roule dans une feuille de nori des garnitures de poissons et de crustacés, des légumes et du *su-meshi*.

### Pour 6 personnes

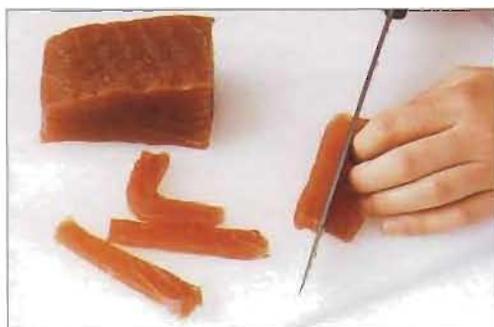
#### INGRÉDIENTS

- 2 portions de *su-meshi* avec
- 8 cuil. à café de sucre en poudre
- 250 g de darne de thon très frais
- 150 g de saumon fumé
- 1 concombre de 20 cm
- 8 grosses crevettes roses crues, complètement décortiquées
- 1 avocat
- 2 cuil. à café de jus de citron
- 20 tiges de ciboulette coupées en tronçons de 6 cm
- 1 botte de cresson
- 8 feuilles de basilic partagées en deux dans le sens de la longueur

#### Pour le service

- 12 feuilles de nori coupées en quatre
- mayonnaise
- 3 cuil. à soupe de pâte wasabi en tube, ou 3 cuil. à soupe de wasabi en poudre mélangées à 1 cuil. à soupe d'eau
- gari
- shoyu

1 Mettez le *su-meshi* dans une grande jatte et recouvrez celle-ci d'un torchon humide.



2 Coupez le thon en lamelles de 6 x 1 cm et de 5 mm d'épaisseur. Faites de même avec le saumon et le concombre.

3 Insérez un bâtonnet en bois dans chaque crevette pour la maintenir droite. Faites cuire les crevettes 2 min à l'eau légèrement salée. Égouttez et laissez refroidir. Enlevez les bâtonnets. Ouvrez les crevettes en deux par le ventre, sans les séparer complètement. Avec un couteau pointu, retirez la veine noire.

4 Coupez l'avocat en deux et ôtez le noyau. Arrosez-le avec la moitié du jus de citron et coupez-le en lamelles d'1 cm de large. Mouillez avec le jus de citron restant.

5 Disposez les garnitures – poissons, avocat, ciboulette, cresson et basilic – sur un plat. Posez les feuilles de nori sur des assiettes, la mayonnaise, la pâte wasabi et le gari dans des bols. Versez le shoyu dans des coupelles. Dans un grand verre à demi rempli d'eau, placez 4 à 6 spatules à riz.



6 Pour préparer les sushis, chacun doit procéder ainsi : mettez 1 feuille de nori dans votre paume, prenez environ 3 cuillerées à soupe de riz et tartinez-le sur la feuille de nori. Étalez un peu de pâte wasabi au milieu et placez différentes garnitures. Roulez la feuille en cône, trempez la pointe dans le shoyu et savourez. Entre chaque sushi, 1 lamelle de gari vous rafraîchira la bouche.



## SUSHIS ROULÉS AU NORI

Vous devez disposer d'un makisu (tapis à sushis) pour préparer ces sushis connus sous le nom de nori-maki. Il en existe de deux types : l'hoso-maki, mince, et le futo-maki, plus large.

**Pour 6 à 8 personnes**

### FUTO-MAKI (GROS ROULEAUX DE SUSHIS)

**Pour 16 sushis**

#### INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de nori
- 1 portion de *su-meshi*

Pour l'omelette

- 2 œufs battus
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café de dashi-no-moto
- 2 cuil. à café de saké
- 1/2 cuil. à café de sel
- huile végétale, pour la friture

Pour farcir

- 4 shiitake séchés, trempés toute une nuit dans un bol d'eau
- 12 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café et 1/2 de dashi-no-moto
- 1 cuil. à soupe de shoyu
- 1 cuil. à café et 1/2 de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe de mirin
- 6 grosses crevettes roses crues, complètement décortiquées
- 4 pointes d'asperges blanchies 1 min dans de l'eau salée et refroidies
- 10 tiges de ciboulette



**1** Dans une jatte, mélangez les œufs battus avec le bouillon dashi, le saké et le sel. Chauffez l'huile à feu moyen dans une poêle. Versez une quantité de ce mélange, juste assez pour en couvrir le fond. Dès que les œufs sont cuits, pliez l'omelette en deux vers vous et passez un papier absorbant huilé sur la partie découverte.

**2** Réservez cette première omelette et répétez l'opération pour en préparer d'autres. Chaque nouvelle omelette sera pliée sur la précédente. Quand il ne reste plus d'œufs, glissez la pile d'omelettes sur une planche à découper. Laissez-la refroidir et débitez-la en bandes d'1 cm de large.

**3** Mettez les shiitake, le bouillon dashi, le shoyu, le sucre et le mirin dans une petite casserole. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux. Laissez mijoter 20 min, jusqu'à évaporation de la moitié du liquide. Égouttez, ôtez et jetez les pieds des champignons, puis coupez finement les chapeaux. Pressez-les pour en éliminer le jus et séchez-les sur du papier absorbant.

**4** Faites 3 incisions sur le ventre des crevettes pour éviter qu'elles s'enroulent et faites-les cuire 1 min à l'eau salée, jusqu'à ce qu'elles rosissent. Égouttez-les, laissez refroidir et, avec un couteau pointu, retirez la veine noire le long du dos.

**5** Placez 1 feuille de nori sur le *makisu*. Étalez régulièrement la moitié du *su-meshi* sur le nori, en laissant vers vous une marge non recouverte d'1 cm et de 2 cm de l'autre côté.



**6** Faites un petit sillon horizontal au centre du riz. Remplissez-le d'une bande d'omelette et recouvrez avec la moitié des pointes d'asperges et des crevettes. Déposez le long 5 tiges de ciboulette, sur lesquelles vous disposerez des lamelles de shiitake.

**7** Levez le *makisu* avec vos pouces et maintenez la garniture avec vos doigts, puis roulez doucement.

**8** Lorsque vous avez terminé, roulez le *makisu* sur une planche à découper pour affermir le rouleau. Déroulez et réservez le *futo-maki*. Répétez l'opération pour faire un autre rouleau.

### HOSO-MAKI (PETITS ROULEAUX DE SUSHIS)

**Pour 24 sushis**

#### INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de nori
- 1 portion de *su-meshi*
- 3 cuil. à soupe de pâte wasabi en tube, ou 3 cuil. à soupe de wasabi en poudre mélangées à 1 cuil. à soupe d'eau, plus une autre dose, pour le service

Pour farcir

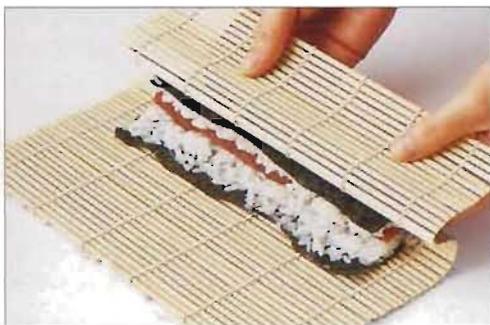
- 1 darne de thon très frais de 100 g environ
- 10 cm de concombre ou 17 cm de concombre japonais
- 1 cuil. à café de graines de sésame grillées
- 6 cm de *takuan* (pickles de daikon) coupé en bandes d'1 cm d'épaisseur
- shoyu et gari, pour le service

**1** Pour la farce, débitez le thon et le concombre en bandes d'1 cm de large.

**2** Placez une feuille de nori sur le *makisu*. Étalez régulièrement le quart du *su-meshi* sur le nori en laissant une marge non recouverte d'1 cm du côté extérieur. Pressez fermement pour aplanir la surface.



**3** Étalez un peu de pâte wasabi au milieu et disposez les bandes de thon horizontalement. Coupez ce qui dépasse.



**4** Prenez le *makisu* avec vos mains puis roulez-le avec précaution vers l'extérieur, en entourant le thon. Maintenez le *makisu* roulé avec vos mains et pressez doucement pour affermir le *nori-maki*.

**5** Déroulez le *makisu* lentement et réservez l'*hosomaki* au thon. Préparez un deuxième rouleau au thon.

**6** Procédez de la même manière avec le concombre. Saupoudrez-le de graines de sésame grillées avant de le rouler.

**7** Faites un dernier rouleau avec les bandes de *takuan*, mais sans pâte wasabi. Réservez les rouleaux sur une planche à découper légèrement humide, recouverts de film alimentaire. Lorsque vous avez terminé, vous avez 2 *hosomaki* au thon, 1 au concombre et 1 au *takuan*.

#### PRÉSENTATION DES NORI-MAKI

**1** Coupez chaque *futomaki* en 8 morceaux avec un couteau aiguisé, que vous essuyez au papier absorbant trempé dans le vinaigre entre chaque tranche. De la même façon, coupez les *hosomaki* en 6 morceaux.

**2** Disposez tous les makis sur un plateau. Servez avec des coupelles de shoyu, de gari et de pâte wasabi, dans lesquelles vous tremperez les sushis avant de les savourer.

#### CONSEIL

Pour éviter que vos doigts collent en roulant les *nori-maki*, humectez-les d'un mélange d'eau et de vinaigre (2 cuillères à soupe de vinaigre de riz dans un bol d'eau).

## SUSHIS PRESSÉS AU SAUMON FUMÉ

*Ce sushi appelé oshi-zushi a presque mille ans. Les premières formes de sushis étaient destinées à la conservation du poisson, le riz cuit étant utilisé comme source d'acide lactique et jeté après un an. Seul le poisson mariné se mangeait.*



### Pour 12 sushis environ

#### INGRÉDIENTS

- 200 g de saumon fumé coupé en tranches épaisses
- 1 cuil. à soupe de saké
- 2 cuil. à soupe de shoyu
- 1 portion de *su-meshi*
- 1 citron coupé en fines rondelles, pour la décoration



1 Disposez le saumon sur une planche à découper et arrosez-le d'1 cuillerée à soupe d'eau mélangée au saké et au shoyu. Laissez mariner 1 h. Séchez-le ensuite avec du papier absorbant.

2 Humidifiez un moule à sushis, ou utilisez un récipient en plastique de 25 x 7,5 x 5 cm, que vous tapisserez d'une feuille de film alimentaire deux fois plus grande.

3 Déposez sur le fond du moule la moitié du saumon fumé. Ajoutez 1/4 du *su-meshi* et pressez fortement avec vos mains humectées de vinaigre de riz pour ramener à une épaisseur d'1 cm. Étalez l'autre moitié de saumon et tassez le reste de riz dessus.

4 Mettez le couvercle du moule ou couvrez avec le film alimentaire qui dépasse. Placez un poids dessus (une grande assiette, par exemple). Réservez dans un endroit frais pendant 3 h au moins, ou mieux, toute une nuit.



5 Démoulez le sushi compressé et enlevez le film. Coupez en morceaux de 2 cm d'épaisseur que vous disposerez sur un plateau laqué japonais, ou un plat. Coupez en quatre les rondelles de citron et garnissez chaque sushi de 2 quarts.

#### CONSEILS

- Vous pouvez remplacer le saumon fumé par du haddock.
- Si vous n'avez pas de moule à sushis spécifique, prenez un plat carré de 15 cm de côté. Coupez le sushi en deux, puis en tranches de 2 cm d'épaisseur. Partagez celles-ci en deux pour obtenir de délicieux canapés.

## SU-MESHI EN POCHE DE TOFU

*L'abura-age (feuille de tofu frit) est différent des autres formes de tofu car il peut être ouvert comme une poche. Dans cette recette, il est farci de su-meshi et servi avec une sauce à base de shoyu.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

8 abura-age, ou une boîte de 275 g contenant 16 moitiés prêtes à l'emploi  
 1 l de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec  
 2 cuil. à café de dashi-no-moto  
 6 cuil. à soupe de sucre en poudre  
 2 cuil. à soupe de saké  
 5 cuil. à soupe de shoyu  
 1 portion de *su-meshi* avec 3 cuil. à soupe de sucre en poudre  
 2 cuil. à soupe de graines de sésame grillées  
 gari, pour la décoration



**4** Mélangez le *su-meshi* et les graines de sésame dans une jatte humide. Avec les mains mouillées, modelz une boulette de *su-meshi* en bloc rectangulaire. Ouvrez une poche d'abura-age et insérez le bloc de *su-meshi*. Pressez pour fermer la poche.

**5** Lorsque toutes les poches sont remplies, dressez-les sur un plat ou sur des assiettes individuelles, le fond de la poche vers le haut. Garnissez avec du gari.

#### CONSEIL

Pour ouvrir un abura-age sans le casser, placez-le sur une planche à découper et poussez avec la paume de la main, de la partie coupée vers le fond, pour décoller les 2 côtés. Quand ceux-ci sont bien décollés, passez les doigts à l'intérieur jusque dans les coins pour terminer le travail.



**1** Faites blanchir les abura-age frais pendant 1 min. Rincez-les à l'eau froide, puis laissez refroidir. Pressez pour enlever l'excédent d'eau. Coupez chaque beignet en deux et, avec précaution, décolliez le côté ouvert pour former une poche. Si vous utilisez des abura-age en conserve, égouttez-les simplement.

**2** Mettez les abura-age dans une grande casserole. Couvrez-les de bouillon dashi et portez à ébullition. Baissez à feu doux et laissez frémir 20 min. Pendant ce temps, ajoutez le sucre en trois fois, en secouant bien la casserole entre chaque ajout pour accélérer la dissolution. Faites cuire 15 min de plus.

**3** Versez le saké et remuez encore, puis incorporez le shoyu en trois fois. Laissez mijoter jusqu'à évaporation du liquide. Transférez les beignets sur un grand tamis et laissez-les égoutter.



## BOULETTES DE RIZ AUX QUATRE PARFUMS

*Le riz japonais est idéal pour faire des boulettes, telles que ces onigiri dont le nom signifie « riz moulé à la main ». Elles sont farcies ici avec du saumon, du maquereau, des umeboshi et des olives. L'habillage de nori les rend plus faciles à saisir avec les doigts.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 50 g de filet de saumon frais, sans la peau
- 50 g d'umeboshi (abricots verts séchés et salés)
- 3 cuil. à soupe de graines de sésame
- 1/2 cuil. à café de mirin
- 50 g de filets de maquereaux fumés
- 2 feuilles de nori, chacune coupée en 8 bandes
- 6 olives noires dénoyautées, essuyées et finement hachées
- sel fin
- pickles japonais, pour le service

#### Pour le riz

- 450 g de riz japonais à grains ronds

**1** Avant de cuire le riz, lavez-le soigneusement à l'eau froide. Égouttez-le et mettez-le dans une cocotte, ajoutez 5,5 cl d'eau et laissez 30 min. Couvrez puis portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez frémir 12 min. Quand vous entendez un crépitemment, arrêtez la cuisson et laissez reposer à couvert, 15 min environ.

**2** Pour aérer le riz, remuez-le lentement avec une spatule en bois humide. Laissez refroidir 30 min pendant que vous préparez les farces. Salez abondamment le filet de saumon et laissez reposer au moins 30 min.



**3** Dénoyautez les umeboshi. Écrasez-les légèrement à la fourchette. Mélangez avec 1 cuillère à soupe de graines de sésame et le mirin, pour obtenir une pâte grossière.



**4** Lavez le saumon pour enlever le sel. Faites-le cuire, ainsi que les maquereaux, à feu vif. Avec une fourchette, enlevez les peaux puis séparez la chair en grosses miettes. Réservez le saumon et les maquereaux séparément.

**5** Faites griller le reste des graines de sésame dans une poêle sèche, à feu doux, jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater.

**6** Vérifiez la température du riz : il doit être encore chaud mais pas bouillant. Pour mouler, préparez une tasse et un bol d'eau dans lequel vous mouillerez vos mains. Mettez la tasse et des cuillères à soupe dans le bol, à rafraîchir. Versez du sel fin dans une soucoupe. Essuyez une planche à découper avec un torchon très humide. Lavez soigneusement vos mains avec un savon non parfumé.



**7** Enlevez la tasse du bol et secouez-la sans l'essuyer. Déposez environ 2 cuillères à soupe de riz dans celle-ci. Avec les doigts, formez un puits au centre où vous ajoutez le quart des miettes de saumon. Couvrez le saumon avec 1 autre cuillère à soupe de riz. Pressez bien.

**8** Mouillez vos mains et saupoudrez-les d'1 pincée de sel que vous étalerez bien sur les paumes. Versez le contenu de la tasse dans une main et pressez pour faire une boulette aplatie bien dense.



**9** Entourez le riz d'une bande de nori. Réservez sur la planche. Façonnez de la même façon 3 autres boulettes en utilisant le reste de saumon, puis 4 boulettes de maquereaux fumés et 4 boulettes de la pâte d'umeboshi.



**10** Mettez 3 cuillères à soupe de riz dans la tasse. Incorporez 1/4 des olives hachées. Pressez avec vos doigts. Humidifiez vos mains et frottez-les avec 1 pincée de sel et le quart des graines de sésame grillées. Retournez la tasse dans une main et modellez une boulette. Les graines de sésame doivent coller au riz. Cette fois-ci, n'enroulez pas de bande de nori. Préparez encore 3 boulettes de la même manière.

**11** Servez les *onigiri* accompagnés d'un assortiment de pickles japonais.



## RIZ ROUGE EN FEUILLE DE CHÊNE

*Ce plat de riz collant appelé sekihan — servi dans les grandes occasions — demande huit heures de préparation. Pour la fête des Garçons, on utilise des feuilles de kashiwa (chêne) comestibles.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

70 g de haricots azuki secs  
1 cuil. à café de sel  
300 g de mochigome (riz glutineux)  
50 g de riz japonais à grains ronds  
12 feuilles de kashiwa (facultatif)

#### Pour le *goma-shio*

3 cuil. à soupe de graines de sésame  
(noires si possible)  
1 cuil. à café de sel de mer fin

**1** Mettez les azuki dans une cocotte, ajoutez 40 cl d'eau.

**2** Portez l'eau à ébullition, puis réduisez à feu doux, couvrez et laissez mijoter 20 à 30 min, jusqu'à ce que les haricots soient gonflés mais encore fermes. Retirez-les et égouttez-les. Réservez le jus dans un bol et ajoutez le sel. Remettez les haricots dans la cocotte.

**3** Lavez les 2 riz ensemble. Égouttez-les et laissez reposer 30 min.

**4** Faites à nouveau bouillir 40 cl d'eau. Versez sur les azuki et portez à ébullition, puis laissez mijoter 30 min. La peau des haricots doit commencer à craquer. Égouttez-les et ajoutez le jus à celui réservé précédemment. Couvrez et laissez refroidir.

**5** Incorporez les 2 riz au jus de haricots. Laissez tremper 4 à 5 h. Égouttez et réservez le jus. Mélangez les haricots aux riz.



**6** Dans un cuit-vapeur, portez de l'eau à ébullition. Réservez. Placez un grand verre au milieu du panier de cuisson. Versez le riz et les haricots dans le panier et retirez lentement le verre. La cheminée au centre va assurer une égale répartition de la vapeur. Faites chauffer 10 min à feu vif.

**7** Avec les doigts, aspergez le mélange de riz du jus réservé. Couvrez à nouveau et répétez l'opération encore 2 fois à 10 min d'intervalle. Poursuivez la cuisson 15 min. Retirez du feu et laissez reposer 10 min.

**8** Pour le *goma-shio*, faites griller les graines de sésame avec le sel dans une poêle sèche à feu doux, jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater. Laissez-les refroidir et versez-les dans une coupe.

**9** Passez un torchon humide sur chaque feuille de kashiwa. Mettez 12 cl du mélange de riz aux haricots dans une tasse passée à l'eau et pressez avec vos doigts mouillés. Retournez la tasse et moulez le riz à la main en une boulette aplatie. Placez celle-ci dans une feuille de kashiwa pliée en deux. Répétez cette opération jusqu'à utilisation de toutes les feuilles. Vous pouvez aussi transférer le riz dans un plat creux humide.

**10** Servez les boulettes saupoudrées de *goma-shio*. Les feuilles de kashiwa sont comestibles, sauf si elles sont fraîches.



## RIZ AUX CINQ SAVEURS

*Les Japonais apprécient tellement le riz qu'ils ont conçu de nombreuses recettes pour le déguster. Dans cette préparation, du poulet et des légumes sont cuits avec le riz pour obtenir un plat léger et délicieux, parfait pour le déjeuner. Servez-le avec une simple soupe claire et des pickles.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

300 g de riz japonais à grains ronds  
 100 g de carottes épluchées  
 1/2 cuil. à café de jus de citron  
 90 g de gobo (racine de bardane)  
 ou de pousses de bambou en boîte  
 250 g de pleurotes  
 8 brins de mitsuba parés  
 35 cl de second bouillon dashi,  
 ou la même quantité d'eau avec  
 1 cuil. à café et 1/2 de dashi-no-moto  
 150 g de poitrine de poulet, désossée  
 et sans la peau, coupée en dés de  
 2 cm de côté  
 2 cuil. à soupe de shoyu  
 2 cuil. à soupe de saké  
 1 cuil. à soupe et 1/2 de mirin  
 sel

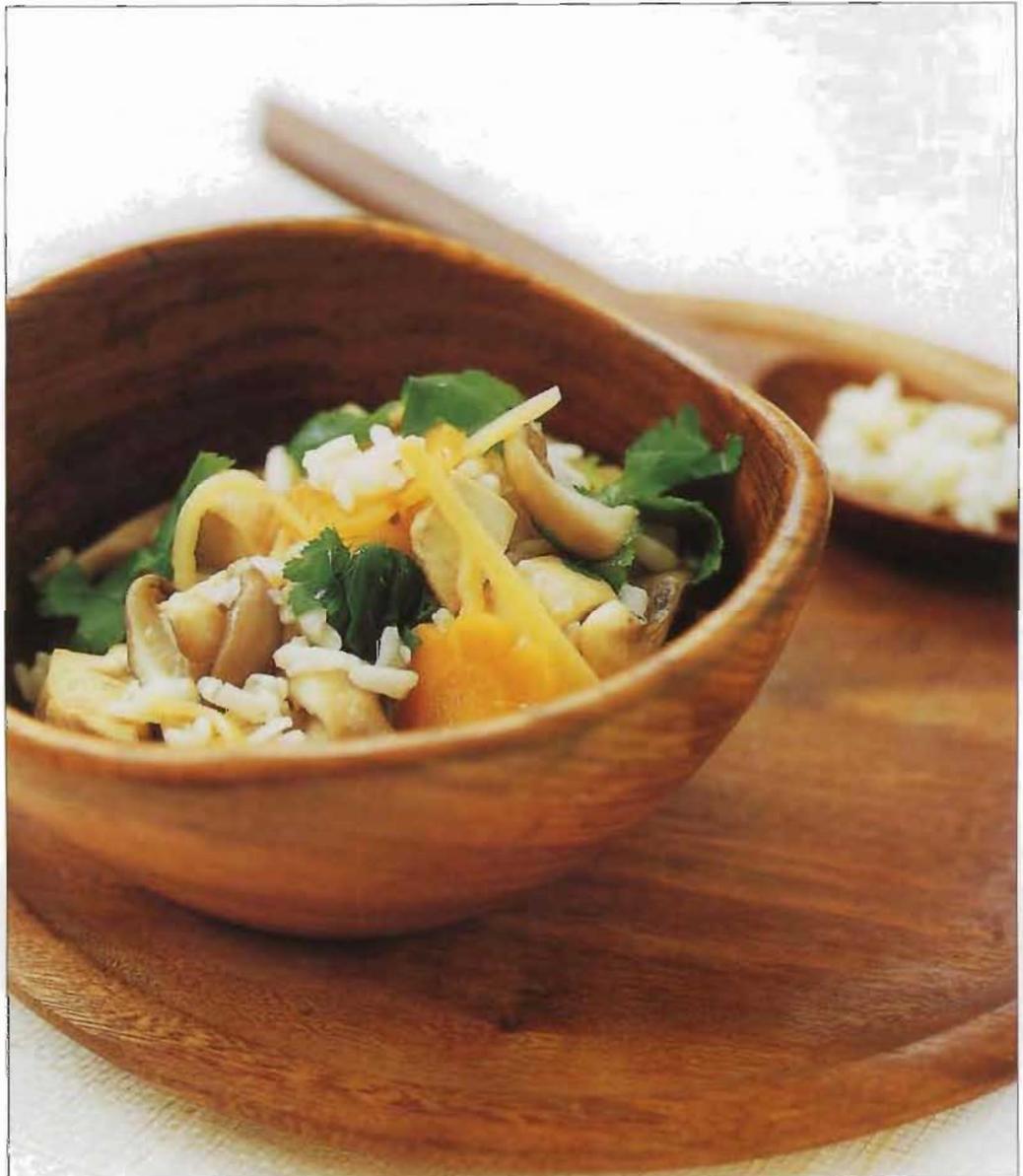
**1** Mettez le riz dans une grande jatte et lavez-le à l'eau froide. Changez l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire. Transférez le riz dans une passoire et laissez-le égoutter 30 min.



**2** Tranchez les carottes en rondelles de 5 mm et découpez les bords de celles-ci en forme de fleur.

#### CONSEIL

Bien qu'en Occident la bardane soit considérée comme toxique, les Japonais consomment sa racine depuis longtemps, mais toujours cuite. En effet, cette plante contient du fer et des acides qui sont dangereux lorsqu'elle est crue, alors qu'après trempage dans une solution alcaline et cuisson, le gobo est sans danger.



**3** Remplissez un bol d'eau et versez le jus de citron. Épluchez le gobo, faites-en des copeaux avec un couteau (comme si vous tailliez un crayon) et mettez-les dans le bol. Laissez 15 min, puis égouttez. Si vous utilisez des pousses de bambou, coupez-les de la taille d'une allumette.

**4** Détaillez les pleurotes en fines lamelles. Dans une passoire, coupez les brins de mitsuba en petits tronçons de 2 cm et ébouillantez-les. Égouttez-les et réservez.

**5** Faites chauffer le bouillon dashi dans une cocotte, plongez les carottes et le gobo ou les pousses de bambou. Portez à ébullition et ajoutez le poulet. Écumez, versez le shoyu, le saké, le mirin et salez.

**6** Incorporez le riz et les champignons, et couvrez. Ramenez à ébullition, attendez 5 min, puis réduisez le feu et laissez frémir 10 min. Arrêtez la cuisson et laissez reposer 15 min. Ajoutez le mitsuba et servez.

## RIZ BRUN AUX CHAMPIGNONS EN SOUPE CLAIRE

Voici une bonne et rapide façon de finir les restes de riz. Pour ce plat nourrissant appelé genmai zousui, on utilise de préférence du riz brun en raison de son bon goût de noisette. Choisissez du riz japonais à grains ronds ou du riz brun italien, que vous trouverez dans les magasins de produits diététiques.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 l de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec
- 4 cuil. à café de dashi-no-moto
- 4 cuil. à soupe de saké
- 1 cuil. à café de sel
- 4 cuil. à soupe de shoyu
- 125 g de shiitake frais, finement tranchés
- 600 g de riz brun cuit (voir Conseil)
- 2 gros œufs battus
- 2 cuil. à soupe de ciboulette finement coupée

#### Pour la décoration

- 1 cuil. à soupe de graines de sésame shichimi togarashi (poudre aux sept épices)

1 Mélangez le bouillon dashi, le saké, le sel et le shoyu dans une casserole. Portez à ébullition, ajoutez ensuite les shiitake. Laissez cuire 5 min à feu moyen.



2 Incorporez le riz et remuez doucement avec une cuillère en bois. Brisez bien les grumeaux et faites réchauffer le riz.

3 Versez les œufs sur le riz comme si vous dessiniez un tourbillon. Mettez à feu doux et couvrez. Ne remuez pas.

4 Retirez la casserole du feu après 3 min et laissez reposer 3 min supplémentaires. Les œufs devraient être juste cuits. Saupoudrez de ciboulette.

5 Servez dans des bols individuels. Garnissez de graines de sésame et assaisonnez avec du shichimi togarashi selon votre goût.

#### CONSEIL

Pour cuire le riz brun, lavez-le et égouttez-le bien, puis mettez 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz dans une casserole. Portez à ébullition, couvrez, laissez cuire 40 min à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Laissez reposer 5 min, sans découvrir.

## RIZ AU THÉ VERT ET AU SAUMON

Ce plat rapide appelé ocha-zuke est souvent servi après des boissons et des amuse-bouches. Dans la région de Kyōto, proposer ce plat en fin de soirée donne le signal du départ. On s'attend à ce que les invités refusent et partent immédiatement !

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 150 g de filet de saumon frais
- sel
- 1/4 de feuille de nori
- 250 g de riz japonais à grains ronds cuit (pour la cuisson, voir p. 44)
- 1 cuil. à soupe de feuilles de thé vert sencha
- 1 cuil. à café de pâte wasabi en tube, ou 1 cuil. à café de wasabi en poudre mélangée à 1/4 de cuil. à café d'eau
- 4 cuil. à soupe de shoyu

1 Salez soigneusement le filet de saumon en le frottant et en le recouvrant de sel. Laissez reposer 30 min. Si le filet fait plus de 2,5 cm d'épaisseur, émincez-le auparavant en 2 tranches.

2 Enlevez le sel avec du papier absorbant et faites griller le saumon sous un grill préchauffé pendant 5 min environ. Ôtez la peau et toutes les arêtes, puis réduisez-le en morceaux avec une fourchette.

3 Avec des ciseaux, coupez la feuille de nori en rubans étroits de 5 mm sur 2 cm.

4 Si le riz cuit est chaud, répartissez-le dans les bols. S'il est froid, passez-le sous l'eau bouillante dans une passoire pour le réchauffer. Égouttez-le bien puis versez-le dans les bols. Posez les morceaux de saumon sur le riz.



5 Mettez les feuilles de thé dans une théière. Faites bouillir 60 cl d'eau, retirez du feu et laissez refroidir légèrement. Transférez l'eau dans la théière et laissez infuser 45 s. Versez doucement le thé sur le saumon et le riz. Ajoutez des rubans de nori et de la pâte wasabi selon votre goût, assaisonnez de shoyu et servez.



## BENTŌ AUX TROIS GARNITURES

*Le san-shoku bentō est la boîte à déjeuner typique des enfants japonais.*

*Des garnitures de différentes couleurs et une grande variété de goûts viennent ouvrir leur appétit.*

### Pour 4 bentō

#### INGRÉDIENTS

275 g de riz japonais à grains ronds cuit (pour la cuisson, voir p. 44)  
3 cuil. à soupe de graines de sésame grillées  
sel  
3 pois mange-tout, pour la décoration

Pour l'*iri-tamago* (garniture jaune)

2 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 cuil. à café de sel  
3 gros œufs battus

Pour le *denbu* (garniture rose)

100 g de filet de cabillaud  
4 cuil. à café de sucre en poudre  
1 cuil. à café de sel  
1 cuil. à café de saké  
2 gouttes de colorant végétal diluées dans un peu d'eau

Pour le *tori-soboro* (garniture beige)

200 g de poulet cru haché  
3 cuil. à soupe de saké  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 cuil. à soupe de shoyu

**1** Pour l'*iri-tamago*, ajoutez le sucre et le sel aux œufs dans une poêle. Faites cuire à feu moyen, en agitant avec un fouet ou une fourchette, comme pour faire des œufs brouillés. Lorsque ceux-ci sont presque cuits, retirez du feu et remuez jusqu'à ce qu'ils soient légèrement secs et en petits morceaux.

**2** Pour le *denbu*, faites cuire le filet de cabillaud dans de l'eau bouillante. Égouttez-le et séchez-le avec du papier absorbant. Enlevez la peau et toutes les arêtes.

**3** Transférez le cabillaud dans une casserole avec le sucre, le sel, le saké et faites mijoter 1 min à feu doux, en remuant avec une fourchette pour émietter le poisson. Réduisez encore le feu puis arrosez de colorant. Continuez à tourner encore 15 à 20 min, jusqu'à ce que le poisson soit complètement émietté. Réservez-le dans une assiette.

**4** Pour le *tori-soboro*, mettez le poulet, le saké, le sucre, le shoyu et 1 cuillerée à soupe d'eau dans une casserole. Faites cuire 3 min à feu moyen, puis réduisez à feu doux et remuez avec une fourchette jusqu'à ce que le liquide soit presque totalement évaporé.

**5** Faites blanchir les pois mange-tout 5 min dans de l'eau légèrement salée, égouttez-les et débitez-les dans la diagonale, en fines bandes de 3 mm.

**6** Mélangez le riz et les graines de sésame. Avec une cuillère humide, répartissez le riz dans 4 boîtes à déjeuner. Aplatissez la surface avec le dos d'une cuillère en bois.



**7** Dans chaque boîte, recouvrez 1/3 du riz avec la garniture jaune, le tiers suivant avec la garniture rose et le dernier tiers avec la garniture beige, en utilisant le couvercle pour vous guider. Décorez de fines bandes de pois mange-tout.



## POULET ET ŒUFS AU RIZ

Ce plat porte le nom d'oyako don qui signifie « parent » (le poulet) et « enfant » (l'œuf). Il est traditionnellement cuisiné dans un don-buri, une grande jatte profonde en céramique munie d'un couvercle, que les restaurants japonais utilisent souvent pour leurs menus du déjeuner.



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

250 g de cuisses de poulet désossées, sans la peau  
 4 brins de mitsuba ou 1 poignée de cresson  
 30 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café de dashi-no-moto  
 2 cuil. à soupe de sucre en poudre  
 4 cuil. à soupe de mirin  
 4 cuil. à soupe de shoyu  
 2 petits oignons coupés en fines rondelles  
 4 gros œufs battus  
 275 g de riz japonais à grains ronds cuit (pour la cuisson, voir p. 44)  
 shichimi togarashi (poudre aux sept épices), pour le service

**1** Coupez les cuisses de poulet en dés de 2 cm. Parez le mitsuba ou le cresson, et débitez-le en tronçons de 2 cm environ.



**2** Versez le bouillon dashi, le sucre, le mirin et le shoyu dans une cocotte et portez à ébullition. Ajoutez les rondelles d'oignons et posez les morceaux de poulet dessus. Couvrez et faites cuire 5 min à feu vif, en secouant fréquemment la cocotte.

**3** Lorsque le poulet est cuit, parsemez de mitsuba ou de cresson, et versez les œufs pour couvrir le tout. Remettez le couvercle et attendez 30 s. Ne remuez pas.

**4** Retirez du feu puis laissez reposer 1 min. Les œufs doivent être tout juste cuits, mais encore moelleux. N'attendez surtout pas qu'ils soient pris comme pour une omelette.

**5** Répartissez le riz dans les assiettes, puis les œufs et le poulet sur le riz. Servez immédiatement avec un peu de shichimi togarashi si vous aimez épicé.

#### CONSEIL

Idéalement, ce plat devrait être cuisiné dans des poêlons à couvercle, mais une petite poêle à omelette peut aussi convenir.



# LES SOUPES ET LES NOUILLES



*La soupe — véritable symbole miniature de la saison — est habituellement consommée pendant ou à la fin du repas. À l'exception des ramen, les nouilles japonaises sont très différentes des nouilles chinoises et leurs bouillons de cuisson sont préparés avec beaucoup de soin pour mettre en valeur leur saveur. Les nouilles de sarrasin, en particulier, ont un arôme très délicat et sont dégustées avec une sauce simple.*

## SOUPE MISO

*Le riz est l'élément essentiel de tout repas japonais, suivi par la soupe miso, servie dans un bol en laque. Parmi toutes les versions, la wakame to tofu no miso-shiru est indiscutablement la meilleure.*



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

5 g de wakame séché  
1/2 paquet de tofu frais de 250 g, ou  
de tofu de soie longue conservation  
40 cl de second bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
1 cuil. à café de dashi-no-moto  
3 cuil. à soupe de miso  
2 ciboules finement émincées  
shichimi togarashi (poudre aux sept  
épices) ou sansho, pour le service

**1** Faites tremper le wakame 15 min dans de l'eau froide. Égouttez-le et coupez-le en morceaux de la taille d'un timbre.

**2** Débitez le tofu en bandes d'1 cm, puis coupez-le dans l'autre sens pour obtenir des dés.

**3** Portez le bouillon dashi à ébullition. Mettez le miso dans un bol et mélangez avec 6 cl de bouillon chaud. Baissez le feu et versez les 2/3 du miso dans le bouillon.



**4** Goûtez et remettez du miso si nécessaire. Ajoutez le wakame et le tofu, et chauffez à feu moyen. Juste avant que l'ébullition ne reprenne, plongez les rondelles de ciboules dans le bouillon et retirez du feu. Ne portez pas à ébullition. Servez et saupoudrez de shichimi togarashi ou de sansho à votre goût.

#### CONSEILS

- Pour préparer le premier bouillon dashi, mettez dans une casserole 60 cl d'eau et 1 carré de kombu de 10 cm. Laissez tremper 1 h. Placez, sans couvercle, sur un feu moyen et portez presque à ébullition. Enlevez le kombu et réservez-le pour le second bouillon. Portez l'eau à ébullition. Ajoutez 20 g de kezuri-bushi, ramenez lentement à ébullition et retirez la casserole du feu. Ne remuez pas, laissez le kezuri-bushi se déposer. Passez au chinois et réservez pour le second bouillon.
- Pour préparer le second bouillon dashi, mettez dans une casserole 60 cl d'eau, le kombu et le kezuri-bushi réservés. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 15 min, jusqu'à ce que le bouillon ait réduit d'1/3. Ajoutez 15 g de kezuri-bushi et retirez immédiatement la casserole du feu. Écumez et laissez reposer 10 min. Filtrez.

## SOUPE CLAIRE AU SURIMI

*Cette soupe délicate appelée o-sumashi accompagne souvent les sushis. Elle est très rapide à préparer, surtout si vous avez confectionné du bouillon dashi à l'avance ou si vous utilisez du dashi-no-moto.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

4 brins de mitsuba ou de ciboulette  
avec quelques feuilles de cresson  
4 bâtonnets de surimi  
40 cl de premier bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
1 cuil. à café de dashi-no-moto  
1 cuil. à soupe de shoyu  
sel  
1 yuzu (facultatif), pour le service

1 Le mitsuba est normalement vendu avec ses tiges et ses racines pour se conserver plus longtemps. Enlevez les racines, puis coupez à 5 cm du haut, en conservant feuilles et tiges.

2 Faites blanchir les brins de mitsuba ou de ciboulette. Si vous optez pour cette dernière, choisissez des tiges de 10 cm de long au moins.



3 Prenez 1 bâtonnet de surimi et nouez au milieu 1 brin de mitsuba ou de ciboulette. Ne serrez pas trop, car vous risqueriez de le casser. Procédez de même avec tous les bâtonnets.

4 Avec vos doigts, assouplissez la chair d'un bâtonnet et éclatez-la en languettes. Faites de même pour tous les bâtonnets.

5 Mettez un bâtonnet dans chaque bol et posez sur chacun des feuilles de mitsuba ou de cresson.

6 Portez le bouillon dashi à ébullition. Ajoutez du shoyu et du sel à votre goût. Versez lentement le bouillon sur les bâtonnets et parsemez de zeste de yuzu râpé.

#### VARIANTE

Vous pouvez remplacer les bâtonnets de surimi par des grosses crevettes roses. Faites cuire 12 crevettes crues, jusqu'à ce qu'elles se referment complètement. Égouttez-les. Formez 3 nœuds avec les tiges de mitsuba. Disposez 3 crevettes côte à côte dans chaque bol et posez dessus les nœuds et les feuilles.



## SOUPE MISO AU PORC ET AUX LÉGUMES

Voici une soupe nourrissante, dont le nom japonais signifie « soupe de raton laveur pour chasseurs ». De nos jours, le raton laveur a été remplacé par du porc.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

200 g de porc maigre désossé  
15 cm de gobo (racine de bardane)  
50 g de daikon  
4 shiitake frais  
1/2 konnyaku ou 1/2 pain de tofu de 250 g  
huile de sésame, pour la friture  
60 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 2 cuil. à café de dashi-no-moto  
4 cuil. à soupe et 1/2 de miso  
2 ciboules finement émincées  
1 cuil. à soupe de graines de sésame, pour la décoration



1 Avec la paume, pressez la viande sur la planche à découper et émincez-la horizontalement en longues bandes. Coupez-la ensuite transversalement en morceaux de la taille d'un timbre. Réservez.

2 Épluchez le gobo et débitez en diagonale des tranches d'1 cm d'épaisseur. Plongez-les rapidement dans l'eau froide pour éviter la décoloration.

3 Pelez et détaillez le daikon en disques épais d'1,5 cm, puis en dés. Ôtez les pieds des shiitake puis coupez les chapeaux en quatre.

4 Faites blanchir le konnyaku ou le tofu pendant 1 min. Égouttez-le puis laissez refroidir. Coupez-le en quatre dans la longueur, puis dans l'autre sens pour obtenir des morceaux de 3 mm d'épaisseur.

5 Faites chauffer l'huile de sésame dans une cocotte émaillée ou en fonte. Lorsque la fumée devient pourpre, faites revenir le porc, ajoutez le konnyaku ou le tofu, et tous les légumes sauf les ciboules. Une fois que la couleur de la viande a changé, versez le bouillon.

6 Portez à ébullition et écumez jusqu'à ce que la soupe devienne très claire. Réduisez à feu doux, puis couvrez et laissez mijoter 15 min.



7 Mettez le miso dans une jatte et incorporez 4 cuillerées à soupe de bouillon prélevé dans la cocotte, pour faire une pâte homogène. Mélangez 1/3 de cette pâte à la soupe. Remuez et goûtez. Ajoutez un peu de pâte au miso, si nécessaire. Incorporez les rondelles de ciboules. Servez très chaud dans des bols et parsemez de graines de sésame.

## SOUPE DU NOUVEL AN

Le repas traditionnel du nouvel an commence toujours par la dégustation d'un petit verre de saké épicé, chaud, appelé o-toso, à la suite duquel sont servis cette soupe dite o-zoni et d'autres plats très élaborés.

### Pour 4 personnes

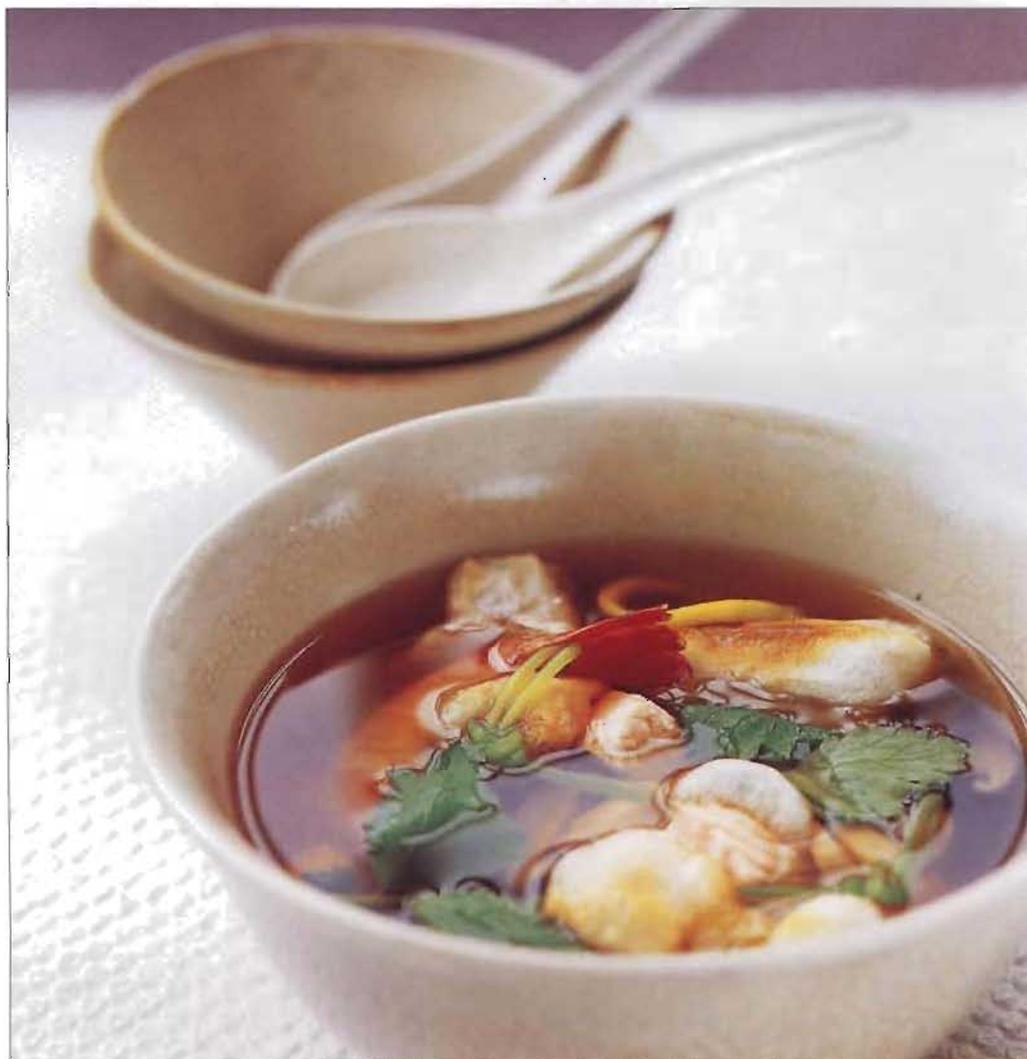
#### INGRÉDIENTS

4 shiitake séchés  
 300 g de cuisses de poulets désossées, les os réservés  
 300 g de filets de saumon, la peau écaillée  
 2 cuil. à soupe de saké  
 50 g de satoimo  
 50 g de daikon épluché  
 50 g de carottes pelées  
 4 ciboules parées, sans la partie verte  
 4 brins de mitsuba, sans les racines  
 1 yuzu ou 1 citron vert  
 4 grosses crevettes roses crues, décortiquées, sauf les queues  
 2 cuil. à soupe de shoyu  
 8 noix de gingko en boîte  
 8 tranches de mochi  
 sel

**1** Commencez par préparer le bouillon. Faites tremper les shiitake toute une nuit dans 1 litre d'eau froide. Enlevez les champignons et versez l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, ajoutez les os de poulet, puis baissez à feu moyen. Écumez fréquemment. Après 20 min, réduisez à feu doux. Laissez mijoter 30 min ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé d'1/3. Filtrez le bouillon dans une autre casserole.

**2** Coupez le poulet et le saumon en dés de 2 cm. Faites-les blanchir ensemble pendant 1 min en ajoutant 1 cuillerée à soupe de saké. Égouttez-les et enlevez l'écume à l'eau froide.

**3** Brossez le satoimo avec une brosse dure et pelez-le. Mettez-le dans une casserole et couvrez-le d'eau. Ajoutez 1 pincée de sel puis portez à ébullition. Réduisez à feu moyen, faites-le cuire 15 min et égouttez-le. Rincez le satoimo (pour enlever le jus collant) à l'eau froide. Essuyez-le légèrement avec du papier absorbant. Coupez le satoimo, le daikon et les carottes en dés d'1 cm de côté.



**4** Enlevez et jetez les pieds des shiitake trempés, émincez finement les chapeaux. Débitez la partie blanche des ciboules en tronçons de 2,5 cm.

**5** Ébouillantez le mitsuba et séparez les feuilles des tiges. Prenez une tige et nouez-la au milieu. Procédez de même avec les autres tiges.

**6** Détaillez le yuzu ou le citron vert en 4 grosses tranches. Évidez l'intérieur pour ne conserver que les rondelles de zeste.

**7** Versez le reste de saké dans le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez les dés de daikon, de carottes et les shiitake, réduisez à feu moyen et laissez cuire 15 min.

**8** Incorporez les crevettes, le satoimo, les ciboules, le poulet et le saumon dans le bouillon. Attendez 5 min, puis versez le shoyu. Réduisez à feu doux et ajoutez les noix de gingko.

**9** Coupez le mochi en deux. Préchauffez le gril du four et placez les 2 moitiés à l'intérieur. Retournez-les toutes les minutes jusqu'à ce que les 2 côtés soient dorés et que les morceaux aient commencé à gonfler comme des ballons (environ 5 min).

**10** Placez rapidement les morceaux de mochi grillé dans des bols et versez la soupe bouillante. Disposez 1 feuille de mitsuba au centre de chaque bol avec 1 brin de mitsuba noué dessus et servez aussitôt.

## NOUILLES SOBA À LA TEMPURA DE CREVETTES

Lorsque vous cuisinez des plats comprenant des nouilles japonaises, tout le monde doit être prêt au moment de servir car, une fois cuites, celles-ci perdent rapidement de leur saveur et de leur consistance.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

400 g de nouilles soba  
1 ciboule fraîche, finement émincée  
shichimi togarashi (poudre aux sept épices)

#### Pour la tempura

16 grosses crevettes roses crues  
1 gros œuf battu  
150 g de farine  
huile végétale, pour la friture

#### Pour la soupe

15 cl de mirin  
15 cl de shoyu  
25 g de kezuri-bushi  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 cuil. à café de sel  
90 cl de premier bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
2 cuil. à café et 1/2 de dashi-no-moto

**1** Pour préparer la soupe, versez le mirin dans une casserole. Portez à ébullition, puis ajoutez 90 cl d'eau et tous les autres éléments sauf le bouillon dashi. Amenez de nouveau à ébullition, puis réduisez à feu doux. Écumez et laissez cuire 2 min. Filtrez la soupe puis transvasez-la dans une autre casserole avec le bouillon dashi.



**2** Retirez les veines noires des crevettes et faites 5 entailles fines sur le ventre de chacune. Rognez les queues avec des ciseaux et pressez-les pour enlever toute humidité.



**3** Pour la tempura, versez 40 cl d'eau froide dans une jatte et mélangez avec l'œuf. Incorporez rapidement la farine en veillant à ce que la pâte reste grumeleuse.

**4** Faites chauffer l'huile à 180 °C dans une friteuse. Tenez les crevettes par la queue et plongez-les dans la friture. Faites-les frire deux par deux jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez au chaud.

**5** Jetez les nouilles dans au moins 2 litres d'eau bouillante que vous ramènerez très rapidement à ébullition. Remuez fréquemment pour les empêcher de coller.

**6** Lorsque l'eau écume, versez 5 cl d'eau froide pour diminuer la température. Renouvelez cette opération chaque fois que l'eau recommence à mousser. Les nouilles soba doivent être légèrement plus molles que des pâtes *al dente*. Égouttez-les dans une passoire et rincez-les à l'eau froide pour enlever toute trace d'amidon.

**7** Faites réchauffer la soupe, passez les nouilles à l'eau bouillante et répartissez-les dans les bols de service. Disposez les crevettes de façon décorative sur les nouilles et versez la soupe. Parsemez de rondelles de ciboule et saupoudrez de shichimi togarashi, à votre goût. Servez immédiatement.

## NOUILLES SOBA FROIDES EN SAUCE

Les nouilles soba froides – le plus souvent présentées sur un plateau de bambou avec une sauce servie à part pour relever leur saveur – sont un plat d'été très apprécié par les Japonais.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

4 ciboules fraîches, finement hachées  
1/2 feuille de nori de 10 x 10 cm  
400 g de nouilles soba  
1 cuil. à café de pâte wasabi en tube,  
ou 1 cuil. à café de wasabi en poudre  
mélangée à 1/2 cuil. à café d'eau

#### Pour la sauce

30 g de kezuri-bushi  
20 cl de shoyu  
20 cl de mirin

**1** Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients et 75 cl d'eau dans une casserole. Portez à ébullition et laissez cuire 2 min environ. Réduisez à feu moyen et poursuivez la cuisson encore 2 min. Filtrez dans une étamine ou un chinois. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur.

**2** Faites tremper les ciboules dans de l'eau glacée pendant 5 min. Égouttez-les puis pressez-les pour éliminer l'excédent d'eau.



**3** Grillez le nori à feu moyen pour le sécher et le rendre croustillant, puis coupez-le en fines lamelles de 3 mm de large.

**4** Portez à ébullition 2 litres d'eau dans une casserole assez grande pour que l'eau ne dépasse pas les 2/3 de la hauteur.



**5** Jetez les nouilles, en les répartissant bien dans l'eau, et mélangez-les pour éviter qu'elles collent. Quand l'eau commence à mousser, versez 5 cl d'eau froide pour faire baisser la température.

**6** Répétez cette opération et faites cuire le temps indiqué sur le paquet (ordinairement 5 min). Quand les nouilles sont prêtes, elles sont tendres et non croquantes.

**7** Transférez les nouilles dans une grande passoire et passez-les sous l'eau froide. Lavez-les minutieusement avec les mains pour enlever tout excès d'amidon. Les nouilles doivent être légèrement élastiques. Égouttez-les à nouveau.

**8** Mettez la sauce glacée dans 4 tasses. Disposez la pâte wasabi et les ciboules hachées sur des soucoupes individuelles et répartissez les nouilles sur 4 assiettes. Parsemez de morceaux de nori puis servez ce plat froid, avec la sauce, la pâte wasabi et les ciboules.

**9** Proposez à vos invités de mélanger la pâte wasabi et les ciboules dans la sauce. À l'aide de baguettes, saisissez quelques nouilles et trempez-les dans la sauce.

#### VARIANTE

Vous pouvez utiliser d'autres condiments pour la sauce : du zeste de yuzu ou de citron vert, du radis râpé, de l'ail émincé ou de la racine de gingembre fraîche, râpée, par exemple.



## NOUILLES UDON CUITES EN TERRINE

*Les nouilles udon, à base de blé, sont plus connues dans le sud et l'ouest du Japon que dans le nord. On les déguste avec différentes soupes et sauces, chaudes et froides. Ce plat appelé miso nokumi udon se compose de nouilles cuites dans une terrine avec une riche soupe miso.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

200 g de blancs de poulet, désossés  
et sans la peau  
2 cuil. à café de saké  
2 abura-age

#### Pour la soupe

1 l de second bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
2 cuil. à café de dashi-no-moto  
6 grands shiitake frais, sans les pieds,  
les chapeaux coupés en quatre  
4 ciboules fraîches, finement hachées  
2 cuil. à soupe de mirin  
100 g environ d'aka-miso ou  
d'hatcho-miso  
300 g de nouilles udon  
4 œufs  
shichimi togarashi (poudre aux sept  
épices)



**1** Coupez le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée. Arrosez-les de saké et laissez mariner 15 min.

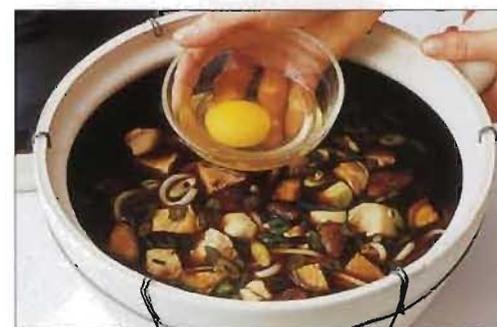
**2** Placez les abura-age dans une passoire et rincez-les abondamment à l'eau bouillante, pour éliminer la graisse. Égouttez-les sur du papier absorbant et coupez chaque beignet en quatre.

**3** Pour la soupe, faites chauffer le second bouillon dashi dans une casserole. Lorsqu'il bout, incorporez le poulet, les champignons et les abura-age, et laissez cuire 5 min. Retirez la casserole du feu puis ajoutez les ciboules.

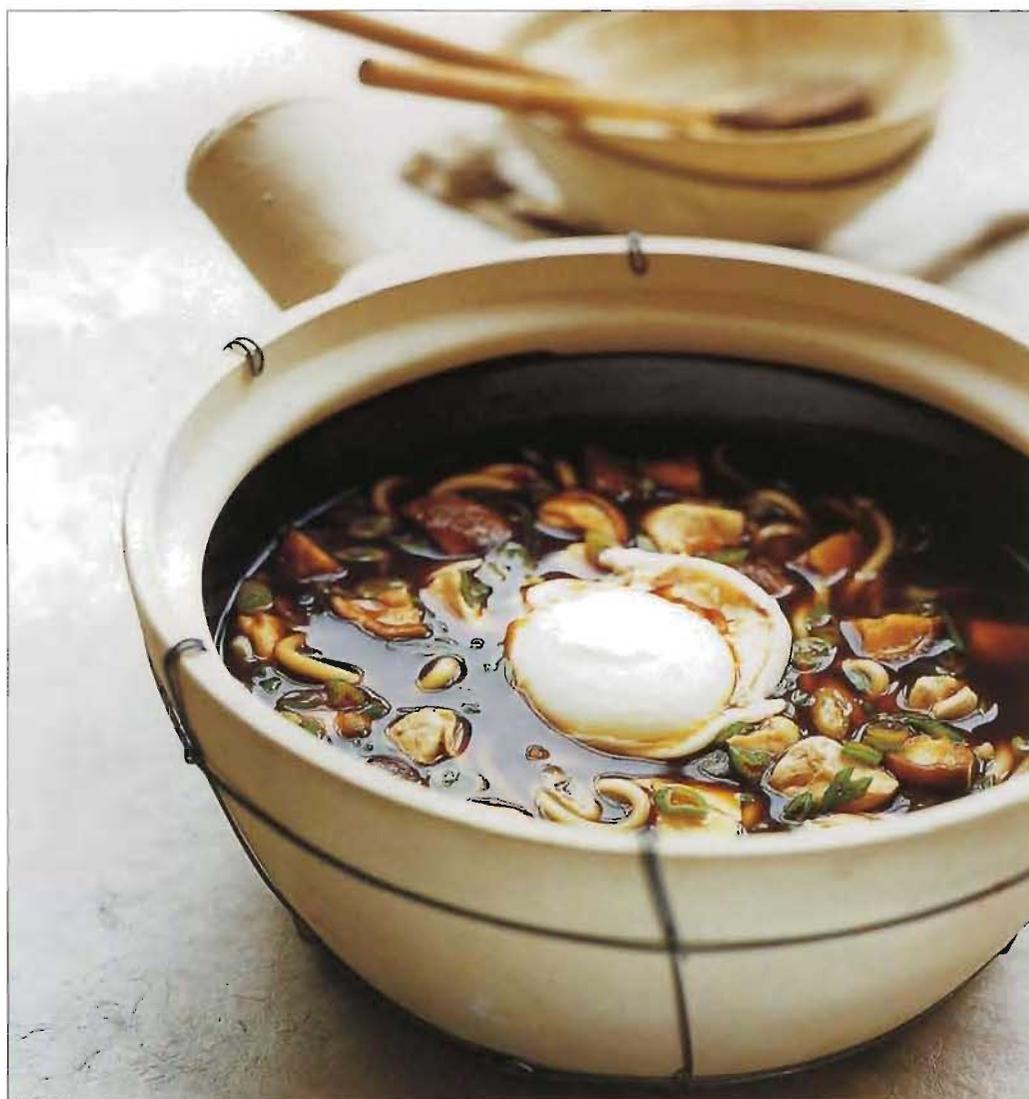
**4** Dans un bol, mettez le mirin et le miso, versez 3 cl de bouillon et mélangez bien.

**5** Pour cuire les nouilles, portez 2 litres d'eau à ébullition dans une casserole assez grande pour que l'eau ne dépasse pas les 2/3 de la hauteur. Laissez-les cuire 6 min et égouttez-les.

**6** Transférez les nouilles dans une terrine réfractaire ou dans une cocotte (ou répartissez-les dans 4 petites terrines). Incorporez le mélange au miso avec la soupe et goûtez. Ajoutez du miso si nécessaire. Avec une louche, recouvrez les nouilles de bouillon et disposez le reste des ingrédients sur la soupe.



**7** Mettez la cocotte à feu moyen et cassez les œufs sur la soupe. Lorsque celle-ci bouillonne, laissez 1 min, puis couvrez et retirez du feu. Attendez 2 min, puis servez avec du shichimi togarashi, à votre goût.



## NOUILLES UDON AU GINGEMBRE ET AU BOUILLON À L'ŒUF

*Dans ce plat nourrissant, appelé anikake udon, la soupe est épaissie avec de la farine de maïs. Il constitue un déjeuner parfait pour une froide journée d'hiver.*



**2** Faites chauffer au moins 2 litres d'eau dans une casserole et cuisez les nouilles 8 min ou selon le mode d'emploi. Rincez-les à l'eau froide et lavez-les bien avec vos mains pour enlever l'excédent d'amidon. Réservez les nouilles dans la passoire.

**3** Transférez la soupe dans une casserole et portez à ébullition. Diluez la farine de maïs ou la Maïzena dans 4 cuillerées à soupe d'eau. Réduisez à feu moyen et incorporez peu à peu la farine de maïs ou la Maïzena à la soupe, en remuant. La soupe va épaissir en quelques minutes. Baissez à feu doux.



**4** Dans un bol, mélangez les œufs, le cresson et les ciboules. Tournez la soupe vivement. Versez lentement le mélange aux œufs dans la soupe.

**5** Réchauffez les nouilles en les passant à l'eau bouillante. Répartissez-les dans 4 bols et versez la soupe dessus. Décorez de gingembre râpé et servez très chaud.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 400 g de nouilles udon
- 2 cuil. à soupe de farine de maïs ou de Maïzena
- 4 œufs battus
- 50 g de cresson
- 2 ciboules fraîches
- 2,5 cm de racine de gingembre fraîche, pelée et finement râpée, pour la décoration

#### Pour la soupe

- 40 g de kezuri-bushi
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de mirin
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de shoyu
- 1 cuil. à café et 1/2 de sel



**1** Pour préparer la soupe, versez 1 litre d'eau et les ingrédients dans une casserole puis portez à ébullition. Retirez du feu. Laissez reposer 1 min, puis tamisez avec une mousseline ou un chinois. Goûtez et ajoutez du sel, si nécessaire.

#### CONSEIL

Vous pouvez vous procurer de la soupe toute prête dans les épiceries japonaises. Elle s'utilise soit pure soit diluée, selon les produits proposés.

## NOUILLES SOMEN FROIDES AUX CONDIMENTS

*En plein été, les nouilles somen sont servies dans de l'eau avec des glaçons et constituent un plat rafraîchissant appelé hiya somen.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

300 g de nouilles somen

#### Pour la sauce

7 cuil. à soupe de mirin

1/2 cuil. à café de sel

7 cuil. à soupe de shoyu

20 g de kezuri-bushi

#### Pour les condiments

2 ciboules fraîches, finement hachées

2,5 cm de racine de gingembre fraîche, finement râpée

2 feuilles de shiso ou de basilic finement hachées

2 cuil. à soupe de graines de sésame grillées

#### Pour la décoration

1 petit concombre

1 cuil. à café de sel

glaçons

100 à 150 g de crevettes roses crues, complètement décortiquées

fleurs d'orchidées ou de capucines



**1** Pour préparer la sauce, versez le mirin dans une casserole et portez à ébullition pour faire évaporer l'alcool. Incorporez le sel, le shoyu et le kezuri-bushi, et mélangez bien. Ajoutez 40 cl d'eau puis ramenez à ébullition. Faites cuire 3 min à feu vif, sans remuer. Enlevez du feu et filtrez à l'étamine ou au chinois. Laissez refroidir, puis gardez au moins 1 h au réfrigérateur avant de servir.

**2** Pour le concombre, si celui-ci a plus de 4 cm de diamètre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur, jetez les graines et émincez-le en fines tranches. Si le concombre est plus petit, débitez-le d'abord en morceaux de 5 cm, enlevez les graines et creusez un trou au centre. Tranchez-le finement. Saupoudrez-le de sel et laissez 30 min dans une passoire, puis rincez à l'eau froide et égouttez-le à nouveau.

**3** Faites bouillir au moins 1 litre et 1/2 d'eau dans une casserole. Pendant ce temps, dénouez le fagot de nouilles. Tenez à disposition un verre rempli au tiers d'eau froide. Les nouilles somen sont cuites en 2 min. Jetez-les dans l'eau bouillante. Quand le bouillonnement reprend, versez l'eau froide. Dès que l'eau bout à nouveau, les nouilles sont prêtes. Égouttez-les dans une passoire et rincez-les à l'eau froide, en frottant les nouilles avec vos mains pour enlever l'excès d'amidon. Égouttez-les bien.

**4** Mettez des glaçons dans une grande jatte et ajoutez les nouilles. Versez doucement de l'eau glacée en quantité suffisante pour les recouvrir, puis disposez les tranches de concombre, les crevettes et les fleurs.

**5** Présentez les différents condiments dans des petites assiettes ou des soucoupes.

**6** Répartissez le tiers de la sauce dans 4 petites tasses. Versez la sauce restante dans un cruchon ou une saucière.

**7** Servez les nouilles froides accompagnées des condiments. Choisissez, en fonction de vos goûts, différents condiments puis trempez-les dans la tasse de sauce. Prenez celle-ci d'une main, servez-vous de nouilles avec les baguettes et trempez-les dans la sauce. Reprenez de celle-ci et des condiments à votre convenance.

## NOUILLES RAMEN EN SOUPE À LA MODE DE SAPPORO

*Cette riche soupe acidulée est originaire de Sapporo, la capitale de l'île d'Okkaidō, à l'extrême nord du Japon. De l'ail râpé et du piment sont ajoutés pour réchauffer le corps.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

250 g de nouilles ramen

#### Pour le bouillon

4 ciboules fraîches  
6 cm de racine de gingembre fraîche  
les os crus de 2 poulets  
1 gros oignon coupé en quatre  
4 gousses d'ail  
1 grosse carotte grossièrement hachée  
1 coquille d'œuf  
8 cuil. à soupe de saké  
6 cuil. à soupe de miso  
2 cuil. à soupe de shoyu

#### Pour la garniture

125 g de poitrine de porc  
1 carotte de 5 cm  
12 pois mange-tout  
8 épis de maïs nains  
1 cuil. à soupe d'huile de sésame  
1 piment rouge sec, épépiné et écrasé  
250 g de pousses de soja  
2 ciboules fraîches, finement hachées  
2 gousses d'ail finement émincées  
huile pimentée  
sel

**1** Pour le bouillon, écrasez les ciboules et le gingembre en pressant avec la lame d'un couteau ou avec un rouleau à pâtisserie. Portez à ébullition 1 litre et 1/2 d'eau dans une casserole, mettez les os et faites-les cuire jusqu'à ce que la chair restée accrochée change de couleur. Jetez l'eau et lavez les os à l'eau froide.

**2** Portez à ébullition 2 litres d'eau dans une casserole, puis ajoutez les os et les autres ingrédients du bouillon à l'exception du miso et du shoyu. Réduisez à feu doux et laissez mijoter 2 h, en écumant régulièrement. Passez le bouillon dans un chinois ou avec une étamine (comptez 2 h environ). Ne pressez pas l'étamine.

**3** Coupez le porc en tranches de 5 mm. Épluchez la carotte et coupez-la en deux dans la longueur, débitez en morceaux de 3 mm d'épaisseur. Faites blanchir la carotte, les pois mange-tout et les maïs pendant 3 min. Égouttez-les.

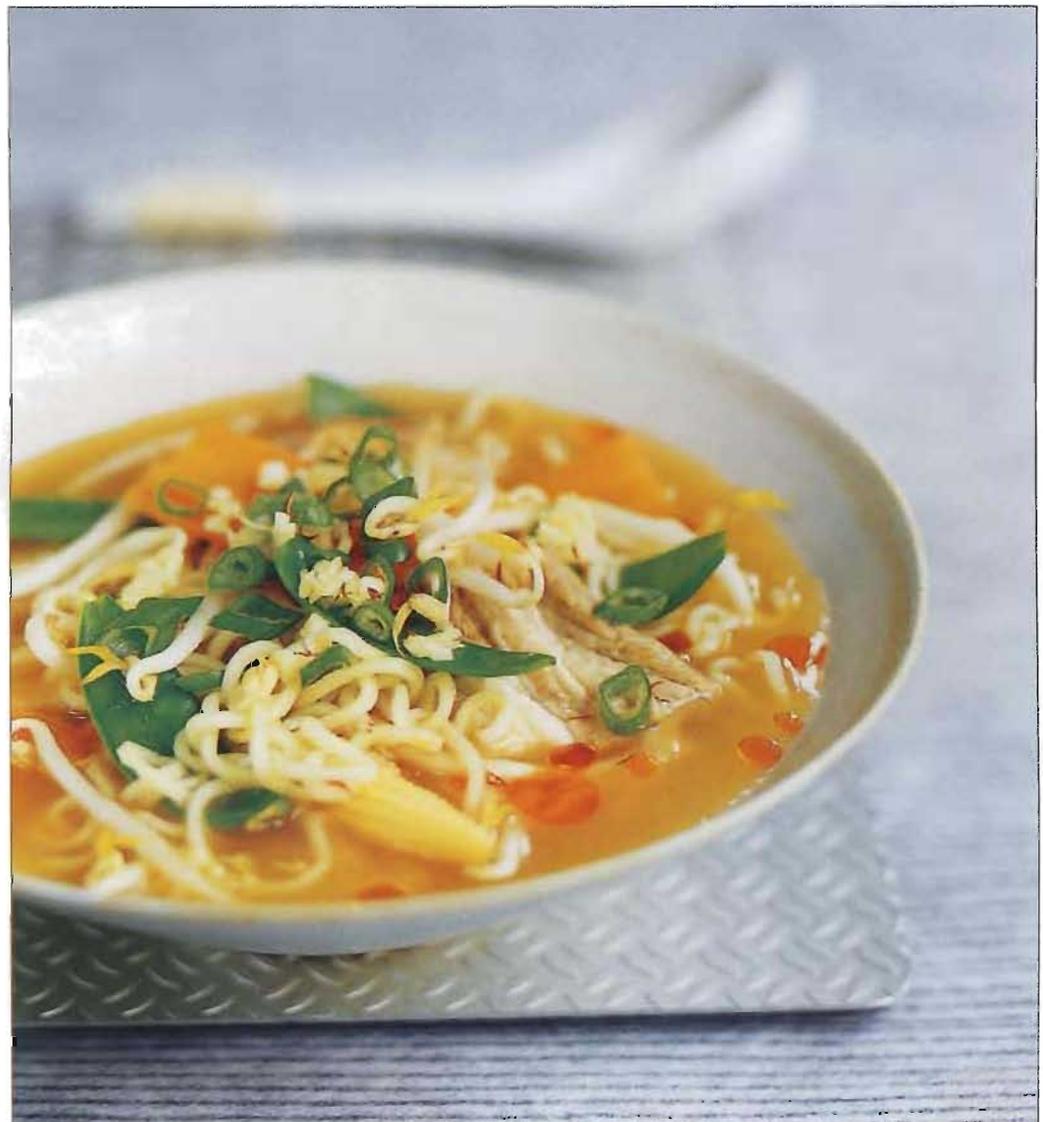


**4** Chauffez l'huile de sésame dans un wok ou une poêle profonde, et faites revenir le porc et le piment. Lorsque la couleur de la viande a changé, incorporez les pousses de soja. Réduisez à feu moyen et ajoutez 1 litre de bouillon. Laissez cuire 5 min.

**5** Transvasez 6 cl de bouillon du wok ou de la poêle dans un bol, et ajoutez le miso et le shoyu. Mélangez bien et remettez dans la soupe. Réduisez à feu doux.

**6** Portez à ébullition 2 litres d'eau. Faites cuire les nouilles en suivant le mode d'emploi sur le paquet. Tournez constamment. Si l'eau bouillonne trop fort, ajoutez 1/2 verre d'eau froide. Égouttez-les bien et répartissez dans 4 bols.

**7** Versez la soupe bouillante, disposez le porc et les pousses de soja au-dessus. Ajoutez la carotte, les pois mange-tout et les maïs. Parsemez de ciboules hachées et servez avec l'ail et l'huile pimentée.



## NOUILLES RAMEN EN SOUPE À LA MODE DE TŌKYŌ

Les ramen sont des nouilles d'origine chinoise, préparées à la japonaise. Il en existe de nombreuses variétés locales : voici la spécialité légendaire de Tōkyō.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

250 g de nouilles ramen

#### Pour le bouillon

4 ciboules fraîches  
8 cm de racine de gingembre fraîche  
les os crus de 2 poulets  
1 gros oignon  
4 gousses d'ail  
1 grosse carotte grossièrement hachée  
1 coquille d'œuf  
8 cuil. à soupe de saké  
4 cuil. à soupe de shoyu  
1/2 cuil. à café de sel

#### Pour le *cha-shu* (porc sauté)

500 g d'épaule de porc désossée  
2 cuil. à soupe d'huile végétale  
2 ciboules fraîches, finement hachées  
3 cm de racine de gingembre fraîche, épluchée et finement coupée  
1 cuil. à soupe de saké  
3 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre

#### Pour la garniture

2 œufs durs  
150 g de menma trempés 30 min, égouttés  
1/2 feuille de nori émiettée  
2 ciboules fraîches, finement émincées  
sel  
poivre blanc moulu  
huile de sésame ou huile pimentée



**1** Pour le bouillon, écrasez les ciboules et le gingembre en pressant avec la lame d'un couteau ou avec un rouleau à pâtisserie. Versez 1 litre et 1/2 d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez les os et faites-les cuire jusqu'à ce que la chair restée accrochée change de couleur. Jetez l'eau et lavez les os à l'eau froide.

**2** Dans la casserole rincée, portez à ébullition 2 litres d'eau et ajoutez les autres ingrédients du bouillon à l'exception du shoyu et du sel. Baissez à feu doux puis laissez mijoter jusqu'à ce que l'eau réduise de moitié, écumez régulièrement. Passez le bouillon dans un chinois ou avec une étamine (comptez 2 h environ).

**3** Préparez le *cha-shu*. Roulez la viande, formez un morceau très serré de 8 cm de diamètre, lié avec de la ficelle de cuisine.



**4** Versez l'huile dans une cocotte et faites chauffer à feu vif, jusqu'à ce qu'elle fume. Mettez les ciboules et le gingembre, et faites-les cuire rapidement. Ajoutez la viande, tournez-la souvent pour qu'elle roussisse régulièrement.

**5** Arrosez de saké et incorporez 40 cl d'eau, le shoyu et le sucre. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux et couvrez. Laissez cuire 25 à 30 min, en retournant toutes les 5 min. Retirez du feu.



**6** Coupez le porc en 12 fines tranches. Gardez le reste pour une autre recette.



**7** Écalez les œufs, coupez-les en deux et salez le jaune.

**8** Versez 1 litre de bouillon dans une casserole. Portez à ébullition et ajoutez le shoyu et le sel. Goûtez et ajustez l'assaisonnement, si nécessaire.



**9** Dans une casserole, portez à ébullition 2 litres d'eau. Faites cuire les nouilles selon le mode d'emploi indiqué sur le paquet, pour qu'elles soient juste tendres. Tournez constamment pour éviter qu'elles collent. Si l'eau se met à bouillonner trop fort, ajoutez de l'eau froide. Égouttez bien les nouilles et répartissez-les dans 4 bols.

**10** Couvrez les nouilles de bouillon. Disposez 1/2 œuf dur, des tranches de porc, du menma et du nori par-dessus, puis parsemez de rondelles de ciboules. Servez avec du sel, du poivre et de l'huile de sésame ou de l'huile pimentée, et assaisonnez à votre goût.





# LES ALGUES ET LES LÉGUMES



*Créer un effet harmonieux avec les produits de saison pour toujours entretenir un lien étroit avec la nature est l'idée qui inspire les cuisiniers depuis des siècles au Japon. Les préparations à base de légumes sont délicieuses, nourrissantes et pauvres en graisses. Ce chapitre propose des associations de champignons, d'algues et de légumes, typiques de la cuisine japonaise.*

## DAIKON MIJOTÉ

*Le daikon est cultivé toute l'année, mais il est considéré par les Japonais comme le « roi » des légumes d'hiver car c'est alors qu'il est le plus savoureux. Dans ce plat appelé furo fuki daikon, il est longuement mijoté et servi avec une sauce miso relevée, le riz servant juste à absorber son amertume.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 kg de daikon coupé en morceaux de 4 cm
- 1 cuil. à soupe de riz (à votre convenance, sauf du riz parfumé ou du basmati)
- 7 cuil. à soupe d'hatcho-miso
- 4 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 8 cuil. à soupe de mirin
- 20 x 20 cm de kombu séché
- le zeste d'1/4 de yuzu ou de citron vert, pour le service



**1** Pelez les morceaux de daikon et grattez les 2 sections. Plongez-les dans de l'eau froide, égouttez-les puis disposez à plat dans une casserole.

**2** Recouvrez le daikon de 3 cm d'eau. Ajoutez le riz et portez à feu vif. Quand l'eau bout, diminuez à feu moyen et laissez cuire 30 min.

**3** Pendant ce temps, mélangez le miso et le sucre dans une casserole, incorporez le mirin, une cuillerée à la fois. À feu moyen, faites chauffer le mélange au miso en remuant constamment. Quand il commence à épaissir, baissez à feu très doux. Faites cuire en tournant, jusqu'à ce que le mélange soit suffisamment consistant pour coller à la cuillère quand vous la levez. Retirez du feu et réservez au chaud.

**4** Lorsque le daikon est cuit (une fourchette doit s'enfoncer sans effort), prenez délicatement les morceaux un par un et mettez-les à égoutter sur une grande assiette. Rincez chaque morceau de daikon à l'eau pour enlever toute amertume. Jetez l'eau et le riz, et nettoyez la casserole.



**5** Essuyez le kombu avec un torchon humide et placez-le au fond de la casserole. Remettez le daikon et versez de l'eau juste pour couvrir. À feu très doux, faites cuire le daikon 15 min pour qu'il s'imprègne du goût du kombu.

**6** Répartissez les morceaux de daikon dans des bols. Enlevez un peu de chair au sommet, puis versez 3 à 4 cuillerées à soupe du mélange au miso sur chaque morceau et présentez garni avec des zestes de yuzu ou de citron vert. Servez avec une cuillère et dégustez comme un entremets.

## ÉPINARDS AUX GRAINES DE SÉSAME GRILLÉES

Depuis des siècles, l'horenso – la variété orientale de l'épinard – accompagne les plats sur les tables japonaises. Ces légumes verts de saison sont ici simplement blanchis et modelés en petites tours. La sauce de soja et les graines de sésame révèlent leur délicate saveur.



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

500 g d'épinards frais  
2 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de graines de sésame  
sel

#### CONSEIL

Les épinards japonais aux feuilles triangulaires dentelées et aux tiges rouge écarlate à la légère amertume sont les plus appropriés pour cette recette, mais vous pouvez les remplacer par de jeunes feuilles d'épinards ou par une autre sorte de salade verte (cresson, roquette, laitue).



**1** Faites blanchir les épinards 15 s dans de l'eau légèrement salée. Pour les épinards japonais, tenez les feuilles et trempez les queues. Après 15 s, mettez les feuilles dans l'eau et faites cuire encore 20 s.

**2** Égouttez-les immédiatement et rincez-les à l'eau froide. Pressez-les à la main pour enlever l'excédent d'eau. Ce qui ressemblait à un gros amas d'épinards est maintenant devenu une boule de la taille d'une orange. Mélangez le shoyu à 2 cuillerées à soupe d'eau, puis versez sur les épinards. Mélangez bien et laissez refroidir.



**3** Pendant ce temps, mettez les graines de sésame à revenir dans une poêle sèche à feu vif, en remuant. Retirez-les du feu et laissez refroidir.



**4** Égouttez les épinards et pressez-les pour éliminer le plus de liquide possible. Alignez-les dans le même sens sur une planche à découper et formez une bûche de 4 cm de diamètre environ. Pressez à nouveau pour la raffermir. Avec un couteau bien aiguisé, divisez la bûche dans la largeur en 4 morceaux.

**5** Disposez les cylindres d'épinards sur une grande assiette ou sur des soucoupes individuelles. Parsemez de graines de sésame grillées et de sel, selon votre goût, et servez.

## SALADE DE DAIKON ET DE CAROTTES

Ce plat appelé *namasu* est un élément essentiel du repas de nouvel an. L'association de couleurs du daikon blanc et de la carotte orange est particulièrement appréciée par les Japonais, qui la considèrent comme un symbole de joie. Commencez la préparation la veille.

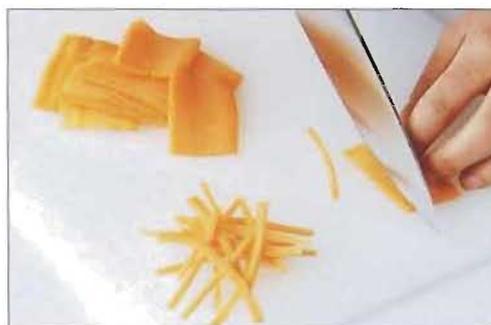
### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 20 cm de daikon
- 2 carottes
- 1 cuil. à café de sel
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 4 cuil. à soupe et 1/2 de vinaigre de riz
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame

#### CONSEIL

Cette salade peut être servie avec des œufs durs coupés en deux, assaisonnés avec de la mayonnaise et du shoyu, et des bâtons de concombre roulés dans du saumon fumé. Offrez une tasse de saké chaud pour accompagner.



**1** Divisez le daikon en 3 morceaux, puis épluchez-le ainsi que les carottes et coupez-les en morceaux de 5 cm. Émincez très finement les 2 légumes, puis détaillez-les en petites allumettes. Vous pouvez aussi utiliser une râpe pour obtenir un résultat comparable.

**2** Mettez les juliennes de carottes et de daikon dans un saladier. Salez et mélangez bien à la main. Laissez reposer 30 min. Égouttez-les et pressez-les pour éliminer le plus de jus possible, transférez dans un autre récipient.

**3** Incorporez le sucre et le vinaigre de riz en remuant jusqu'à complète dissolution. Versez sur les légumes et laissez mariner une journée, en remuant au moins deux ou trois fois.

**4** Pour servir, mélangez bien les 2 légumes et formez de petits monticules dans des bols ou des petites assiettes. Parsemez de graines de sésame et servez.

## ÉPINARDS À LA SAUCE DE CACAHOUÈTES

La cuisine traditionnelle japonaise utilise rarement des matières grasses et les noix ont longtemps constitué une source d'apports nutritionnels essentielle. Dans cette recette appelée *horenso peanuts aé*, les cacahouètes sont transformées en sauce crémeuse, mélangée aux épinards.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 500 g d'épinards
- Pour la sauce de cacahouètes
- 50 g de cacahouètes décortiquées, non salées
- 2 cuil. à soupe de shoyu
- 1 cuil. à café et 1/2 de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 pincée de dashi-no-moto

#### VARIANTES

- Vous pouvez utiliser des noix ou des graines de sésame pour préparer différents types de sauces.
- De jeunes feuilles d'ortie et de coriandre blanchies et incorporées à la sauce font une version originale de cette recette.



**1** Commencez par la sauce. Écrasez les cacahouètes dans un suribachi ou un mortier avec un pilon. Vous pouvez aussi utiliser un mixer.

**2** Transférez les cacahouètes écrasées dans une jatte et ajoutez le shoyu, le sucre et le second bouillon dashi. La sauce obtenue est assez liquide.

**3** Faites blanchir les épinards 30 s, le temps que les feuilles se flétrissent. Égouttez-les et refroidissez-les à l'eau.



**4** Égouttez-les et pressez-les bien pour en éliminer l'excès d'eau. Incorporez la sauce dans les épinards et mélangez doucement, jusqu'à obtention d'une texture homogène. Servez dans des bols ou des petites assiettes.



## NAVETS BRAISÉS AUX CREVETTES ET AUX POIS MANGE-TOUT

*Le taki-awase est un plat raffiné dont les trois couleurs – le rose des crevettes, le blanc des navets, le vert des pois mange-tout – évoquent le kimono de printemps d'une femme.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 8 petits navets pelés
- 60 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café et 1/2 de dashi-no-moto
- 2 cuil. à café de shoyu (de la sauce soja claire japonaise awakuchi, si possible)
- 4 cuil. à soupe de mirin
- 2 cuil. à soupe de saké
- 16 crevettes roses moyennes, crues, décortiquées, sauf les queues
- 1 goutte de vinaigre de riz
- 100 g de pois mange-tout
- 1 cuil. à café de farine de maïs ou de Maïzena
- sel



**1** Faites blanchir 3 min les navets. Égouttez-les et placez-les côte à côte dans une casserole. Ajoutez le bouillon dashi et couvrez d'une assiette pour maintenir les navets au fond. Portez à ébullition, puis incorporez le shoyu, le mirin, le saké et 1 cuillerée à café de sel. Réduisez à feu très doux, couvrez et laissez mijoter 30 min.



**2** Insérez un bâtonnet en bois dans chaque crevette pour la maintenir droite pendant la cuisson. Avec un couteau pointu, retirez la veine noire le long du dos.

**3** Faites cuire les crevettes 2 min dans de l'eau avec une goutte de vinaigre de riz, jusqu'à ce qu'elles rosissent. Égouttez-les et laissez-les refroidir, retirez les bâtonnets. Faites blanchir 3 min les pois mange-tout. Égouttez-les et réservez.



**4** Enlevez l'assiette qui couvre les navets et trempez les crevettes cuites dans le bouillon de cuisson, pendant 3 à 4 min, pour bien les réchauffer. Sortez les navets et répartissez-les dans les bols de service. Disposez les crevettes dans une petite assiette.

**5** Mélangez la farine de maïs ou la Maïzena dans 1 cuillerée à soupe d'eau et ajoutez au bouillon. Portez à feu moyen et faites des mouvements circulaires lents avec la casserole, jusqu'à ce que le liquide épaississe légèrement.

**6** Disposez les pois mange-tout et les crevettes sur les navets, puis versez 2 cuillerées à soupe du bouillon épaissi dans chaque bol. Servez immédiatement.

## POTIRON KABOCHA À LA SAUCE DE POULET

*Dans ce plat appelé kabocha tori-soboro kake, la douceur sucrée du potiron kabocha, semblable à celle de la patate douce, se marie très bien à la riche saveur de la sauce.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

1 potiron kabocha d'environ 500 g  
1/2 yuzu ou 1/2 citron vert  
20 g de pois mange-tout  
sel

#### Pour la sauce de poulet

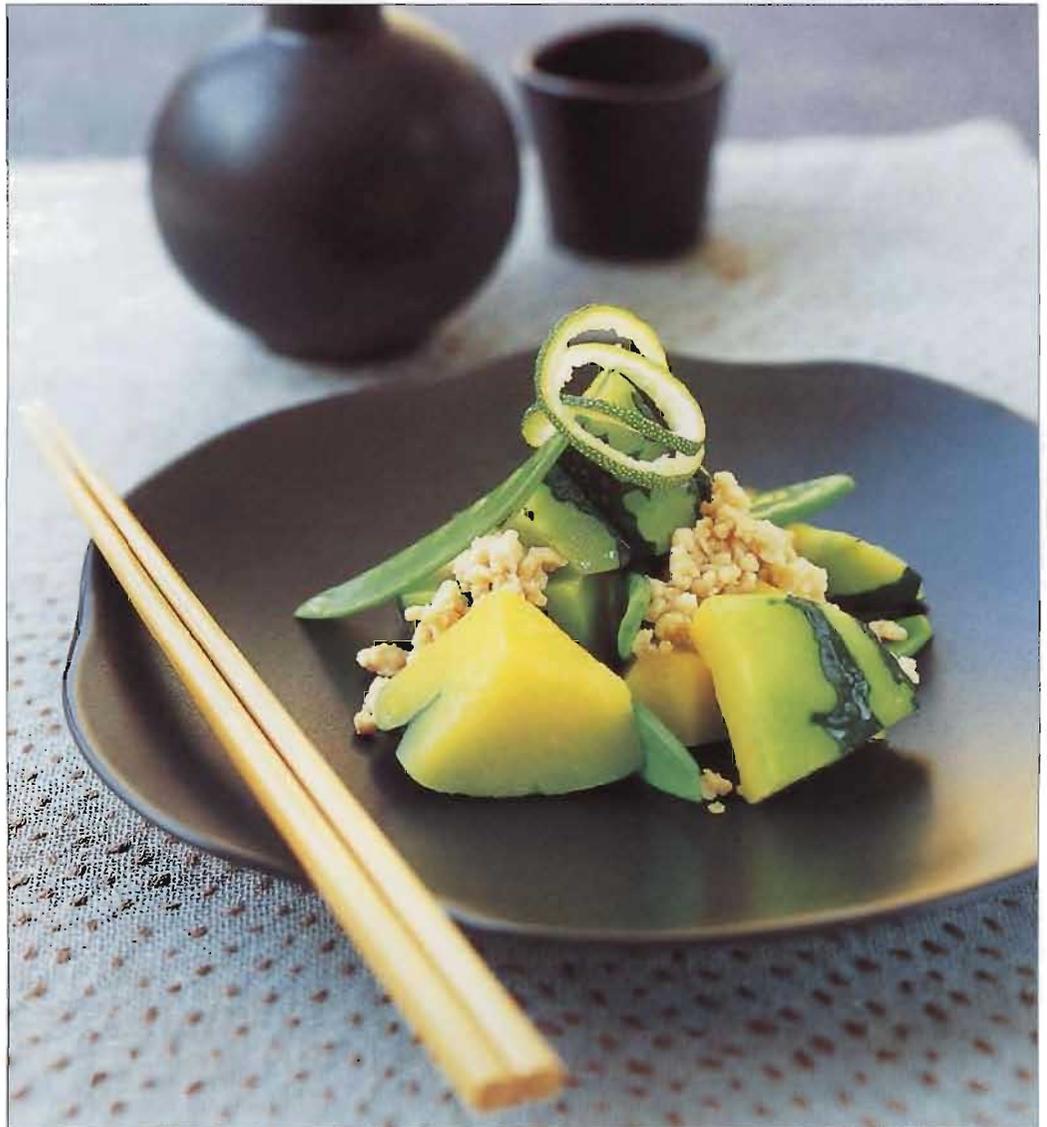
2 cuil. à soupe de saké  
300 g de poulet haché  
4 cuil. à soupe de sucre en poudre  
4 cuil. à soupe de shoyu  
4 cuil. à soupe de mirin

1 Ôtez la queue du potiron et ouvrez-le en deux. Retirez les graines et les fibres. Coupez chaque moitié pour obtenir 4 morceaux.



2 Épluchez-le partiellement, en laissant intactes des bandes de peau de 1 à 2 cm. Le morceau de kabocha a maintenant des rayures vertes et jaunes. Ceci va permettre de préserver la partie la plus savoureuse, juste sous la peau, et d'assurer une bonne cuisson, tout en étant décoratif.

3 Coupez chaque portion de potiron en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettez-les côte à côte dans une casserole. Recouvrez-les d'eau à hauteur et salez. Couvrez et faites cuire 5 min à feu moyen, puis réduisez à feu doux et laissez mijoter 15 min, jusqu'à ce que le kabocha soit tendre. Vérifiez la cuisson avec une fourchette. Lorsque le potiron est cuit, retirez du feu et laissez reposer 5 min.



4 Tranchez le 1/2 yuzu ou le 1/2 citron vert en fines rondelles, enlevez la pulpe pour obtenir des anneaux. Couvrez avec du film alimentaire. Faites blanchir les pois mange-tout dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et réservez.

5 Pour la sauce de poulet, portez à ébullition 10 cl d'eau et le saké dans une casserole. Ajoutez le poulet puis, quand sa couleur change, versez le sucre, le shoyu et le mirin. Remuez avec un fouet, jusqu'à ce que le liquide soit presque totalement évaporé.

6 Disposez le kabocha sur de grandes assiettes, versez de la sauce bouillante dessus. Ajoutez les pois mange-tout et servez garni d'anneaux de yuzu ou de citron vert.

#### CONSEIL

Pour les végétariens, remplacez le poulet par du tofu. Enveloppez-le dans du papier absorbant et laissez reposer 30 min. Écrasez-le à la fourchette et introduisez-le à l'étape 5.

## CAROTTES AU VINAIGRE DOUX

Cet accompagnement rafraîchissant, appelé *san bai zu*, dans lequel des carottes finement râpées sont marinées dans du vinaigre de riz, du shoyu et du mirin, est une bonne garniture pour les plats un peu gras comme le *teriyaki*.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 2 grandes carottes pelées
- 1 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame

#### Pour la marinade

- 5 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuil. à café de shoyu (de la sauce soja claire japonaise *awakuchi*, si possible)
- 3 cuil. à soupe de mirin

#### CONSEIL

Cette marinade, appelée *san bai zu*, est l'une des sauces essentielles de la cuisine japonaise. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de second bouillon *dashi*, des graines de sésame et quelques gouttes d'huile de sésame à la marinade, pour obtenir un délicieux assaisonnement pour salade.



**1** Râpez les carottes dans un saladier, salez et mélangez bien à la main. Laissez reposer 30 min, puis rincez les carottes à l'eau froide et égouttez-les.

**2** Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans une jatte. Incorporez aux carottes et laissez mariner 3 h.

**3** Dans une petite poêle sèche, chauffée à feu vif, mettez les graines de sésame et remuez, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Retirez du feu et laissez refroidir.



**4** Concassez les graines de sésame sur une planche à découper avec un grand couteau de cuisine. Répartissez les carottes râpées dans les bols de service, parsemez de graines de sésame grillées et servez.

## AUBERGINES FRITES À LA SAUCE MISO

Dans le *nasu-miso*, les aubergines frites sont glacées avec une riche sauce miso. Vérifiez bien que l'huile est assez chaude avant d'y mettre les aubergines, pour éviter qu'elles n'absorbent trop d'huile.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 2 grandes aubergines
- 2 piments rouges secs
- 3 cuil. à soupe de saké
- 3 cuil. à soupe de mirin
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de shoyu
- 3 cuil. à soupe de miso rouge (aka-miso ou hatcho-miso)
- 6 cuil. à soupe d'huile de sésame sel



**1** Coupez les aubergines en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettez-les dans une grande passoire, salez et laissez dégorger 30 min pour faire sortir le jus amer. Pressez les aubergines à la main. Égrenez les piments et coupez-les en fines rondelles.

**2** Dans un bol, mélangez le saké, le mirin, le sucre et le shoyu. Dans un autre récipient, préparez une pâte en incorporant le miso rouge à 3 cuillerées à soupe d'eau.



**3** Dans une poêle ou un wok, chauffez l'huile de sésame avec les piments. Quand une fumée pâle se dégage, incorporez les aubergines et laissez frire 8 min environ en utilisant des baguettes de cuisine pour les retourner. Baissez à feu moyen.

**4** Versez le mélange au saké dans la poêle ou le wok et tournez 2 à 3 min. Si la sauce se met à brûler, baissez le feu. Ajoutez la pâte de miso et remuez encore 2 min. Servez bouillant.

#### VARIANTE

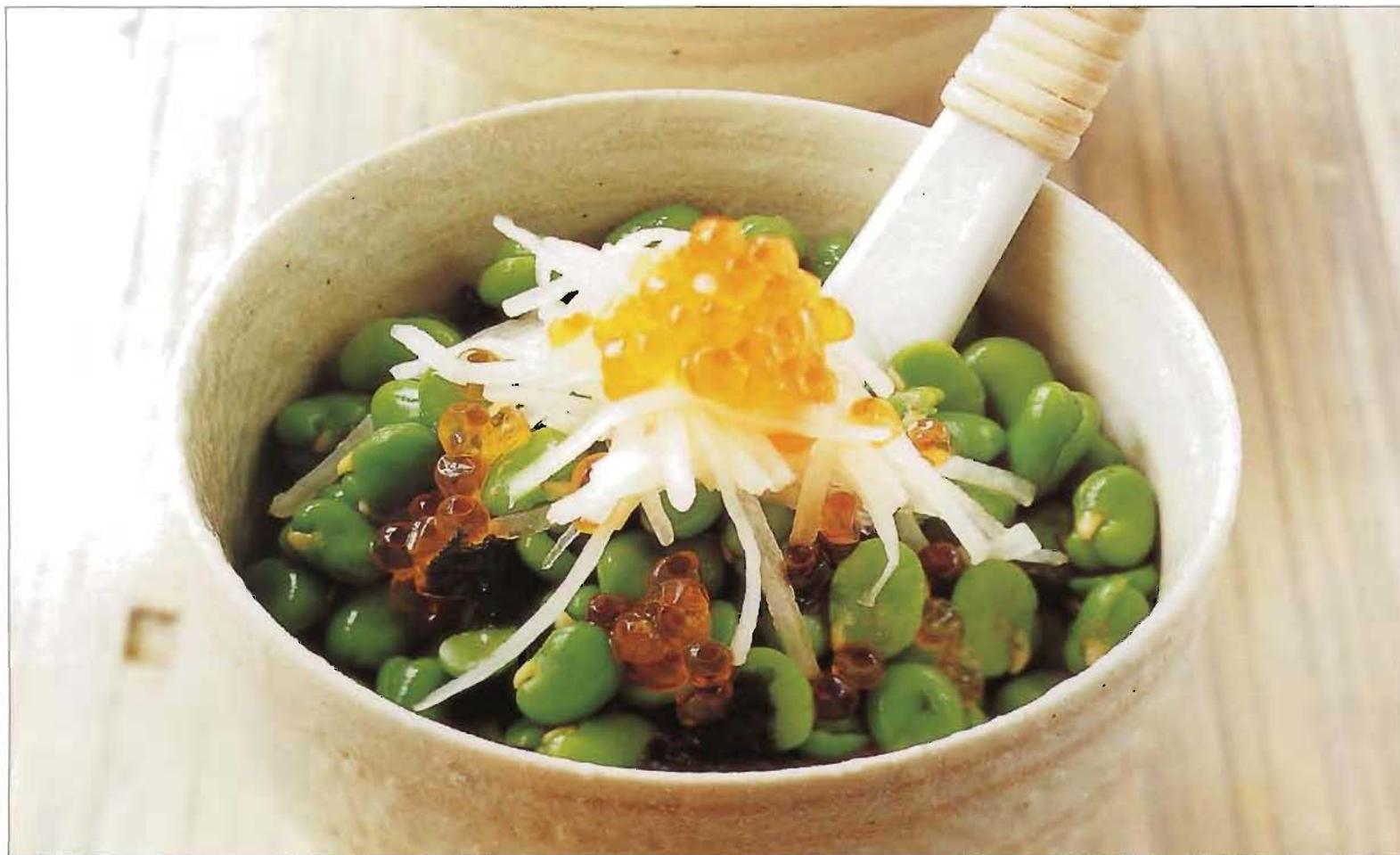
Vous pouvez remplacer les aubergines par des poivrons. Choisissez-en de préférence un rouge, un vert et un jaune. Égrenez-les et coupez-les en bandes d'1 cm. Suivez le reste de la recette.



## FÈVES, DAIKON ET ŒUFS DE SAUMON

*Le sora-mame no ae-mono est un tsumami (amuse-bouche) apprécié dans tout le Japon.*

*Cette combinaison inhabituelle de couleurs, de saveurs et de consistances en fait un accompagnement idéal avec un verre de saké frais, pendant les mois d'été.*



### **Pour 4 personnes**

#### **INGRÉDIENTS**

- 200 g de daikon pelé
- 1 feuille de nori
- 1 kg de fèves écossées
- 1 cuil. à café de pâte wasabi en tube, ou 1 cuil. à café de wasabi en poudre mélangée à 1/4 de cuil. à café d'eau
- 4 cuil. à café de shoyu
- 4 cuil. à soupe d'ikura (œufs de saumon salés)
- sel

1 Râpez le daikon très finement. Le mieux est d'utiliser une râpe manuelle, mais vous pouvez aussi obtenir des lambeaux très fins avec un mixer. Mettez le daikon à égoutter.

2 Déchirez la feuille de nori en petits carrés d'environ 1 x 1 cm.



3 Faites blanchir les fèves pendant 4 min dans une grande quantité d'eau salée. Égouttez-les et rafraîchissez immédiatement à l'eau froide. Enlevez les peaux.

4 Dans une jatte, mélangez la pâte wasabi avec le shoyu. Ajoutez les morceaux de nori, grillés si vous préférez, et les fèves. Incorporez bien le tout.

5 Répartissez les fèves dans 4 bols et disposez le daikon et l'ikura dessus. Servez froid et conseillez à vos invités de bien mélanger les ingrédients avant de déguster.

#### **CONSEILS**

- Lorsque c'est la saison, les Japonais consomment de grandes quantités de fèves. Elles sont cuites à l'eau très salée, comme de l'eau de mer, puis égouttées et servies dans une grande jatte. Chacun se sert et fend le haut de la peau puis, en pressant celle-ci, gobe directement la fève.
- Griller la feuille de nori lui donne du croustillant et rehausse sa saveur. Avant de déchirer la feuille, passez-la plusieurs fois rapidement au-dessus d'une flamme moyenne.

## CRÊPES AU CHOU

*L'origine de cette crêpe remonte aux jours de rationnement qui suivirent la Seconde Guerre mondiale. Lorsque la farine compensait le manque de riz, le chou était utilisé pour ses fibres.*

### Pour 8 personnes

#### INGRÉDIENTS

400 g de farine  
2 gros œufs battus avec 1 pincée de sel  
4 ciboules hachées  
400 g de chou blanc finement émincé  
huile végétale, pour la cuisson  
sauce japonaise o-konomi yaki ou sauce Worcestershire  
moutarde forte  
mayonnaise  
kezuri-bushi  
1 cuil. à soupe de racine de gingembre fraîche, râpée

#### Pour la garniture

250 g de côtes de porc désossées  
250 g de crevettes roses crues, décortiquées, sauf les queues  
100 g de noix de pétoncles

**4** Avec une louche, déposez un peu de pâte au centre de la poêle. Formez un cercle de 2,5 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre.

**5** Parsemez la crêpe de quelques crevettes et de noix de pétoncles. Disposez quelques tranches de porc par-dessus. Avec une cuillère à soupe, pressez doucement la garniture.

**6** Quand le bord de la crêpe est cuit et que le centre commence à sécher, retournez-la en la faisant glisser au fond de la poêle, puis en vous aidant de 2 spatules. Pressez doucement la crêpe sur le fond pour l'agrandir à 15 cm de diamètre et réduire son épaisseur de moitié.

**7** Après 2 à 3 min, retournez la crêpe. Si sa surface est encore humide, retournez-la encore et poursuivez la cuisson 2 min. Laissez-la dans la poêle, avec la garniture au-dessus, et incorporez les sauces et assaisonnements. Étalez d'abord l'o-konomi yaki ou la sauce Worcestershire. Ajoutez ensuite un peu de moutarde et de mayonnaise, et du kezuri-bushi.

**8** Déposez la crêpe sur une assiette et réservez au chaud pendant que vous préparez les 7 autres. Servez-les très chaudes, saupoudrées d'1 pincée de gingembre râpé.

#### CONSEIL

Cette recette est idéale pour cuisiner à table avec des invités. Procurez-vous un petit réchaud portatif à la mode japonaise et dégustez les crêpes au fur et à mesure.

**1** Pour la garniture, mettez la viande de porc au freezer pendant 1 à 2 h, puis attendez qu'elle soit à moitié dégelée. Avec un couteau bien aiguisé, débitez-la en tranches très fines en la pressant sur une planche à découper avec la paume et en coupant horizontalement. Réservez.

**2** Pour les crêpes, versez la farine dans une jatte, versez 20 cl d'eau et mélangez bien. Incorporez les œufs et salez. Ajoutez les ciboules hachées et 1/3 du chou, et remuez encore. Répétez jusqu'à ce que tout le chou soit dans la préparation.

**3** Faites chauffer une poêle à feu vif. Quand elle est chaude, graissez le fond avec du papier absorbant huilé. Retirez la poêle lorsque l'huile commence à fumer et attendez 10 à 15 s. Réduisez à feu moyen et remettez la poêle sur le feu.



## AUBERGINES À LA VAPEUR AU SÉSAME

*Cette recette d'automne appelée nasu rikyu-ni est un bon exemple de la cuisine zen. Des légumes de saison sont choisis et cuits avec soin pour préparer ce plat, qui est aussi délicieux froid.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

2 grosses aubergines  
40 cl de second bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
1 cuil. à café de dashi-no-moto  
1 cuil. à soupe et 1/2 de sucre  
en poudre  
1 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de graines de sésame  
finement écrasées  
1 cuil. à soupe de farine de maïs  
ou de Maïzena  
1 cuil. à soupe de saké  
sel

#### Pour la garniture

125 g de champignons shimeji frais  
125 g de haricots verts extra-fins  
10 cl de second bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
1/2 cuil. à café de dashi-no-moto  
1 cuil. à soupe et 1/2 de sucre  
en poudre  
1 cuil. à soupe de saké  
2 pincées de sel  
shoyu

**1** Épluchez les aubergines et coupez-les en quatre dans la longueur. Piquez toute la surface avec une fourchette, puis plongez-les 30 min dans de l'eau bouillante salée.



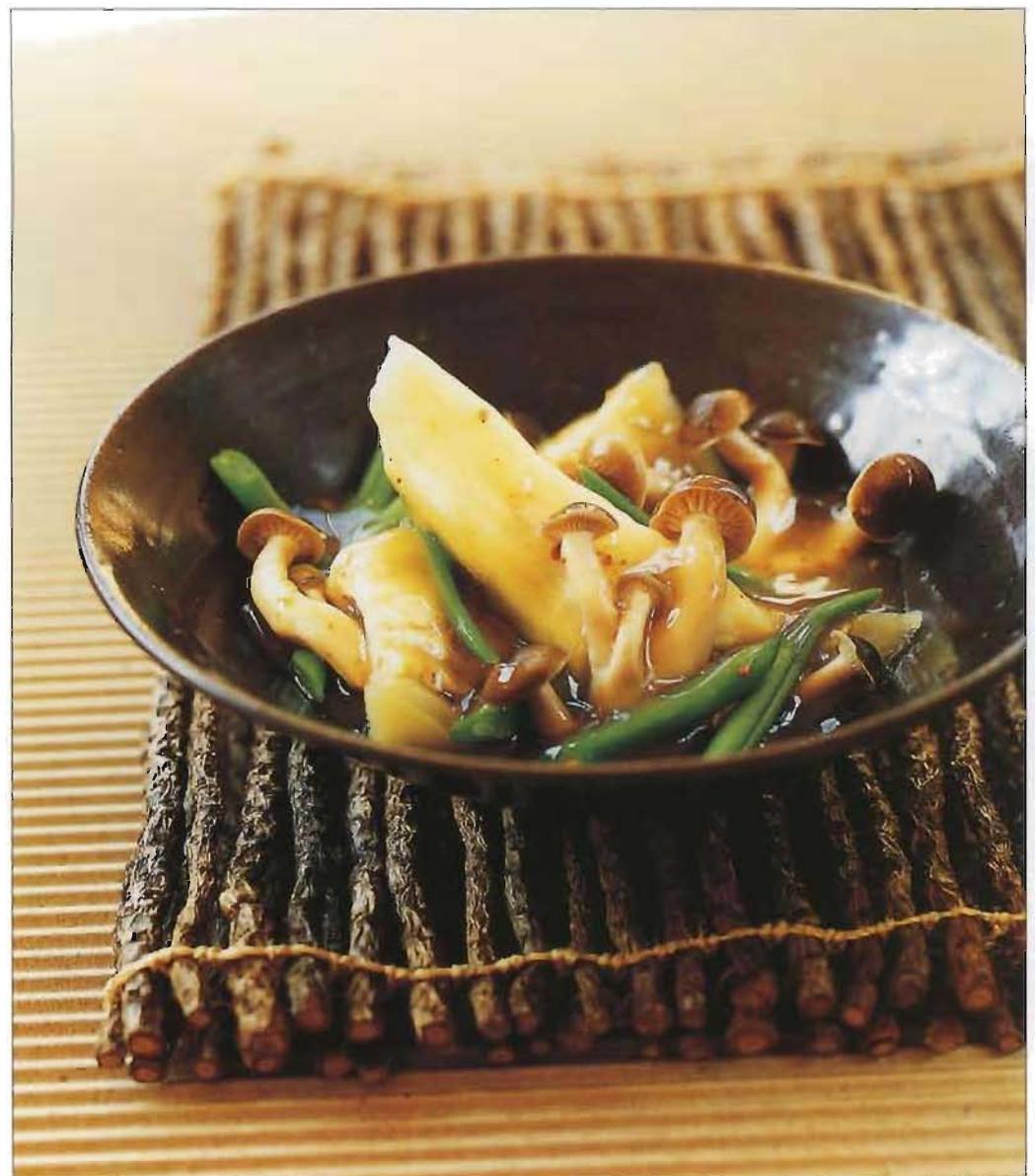
**2** Égouttez-les et placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur. Faites cuire 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses. Si les morceaux sont trop longs pour entrer dans le panier, coupez-les en deux.

**3** Dans une casserole, réunissez le bouillon dashi, le sucre, le shoyu et 2 pincées de sel. Ajoutez les aubergines délicatement, puis couvrez et laissez mijoter 15 min à feu doux. Prélevez quelques cuillerées à soupe de bouillon de la casserole et incorporez les graines de sésame. Remettez dans la préparation.

**4** Mélangez la farine de maïs ou la Maïzena avec le saké et versez dans la casserole en remuant vivement. Quand la sauce commence à épaissir, retirez-la du feu.

**5** Pendant que les aubergines cuisent, préparez les légumes pour la garniture. Coupez la base des pieds des champignons et lavez-les. Séparez le bloc de champignons en plusieurs petits bouquets. Épluchez les haricots verts et coupez-les en deux.

**6** Dans une casserole, mélangez le bouillon dashi avec le sucre, le saké, le sel et 1 goutte de shoyu. Ajoutez les haricots verts et les champignons, et faites cuire 7 min à feu moyen. Vérifiez la cuisson des haricots verts. Répartissez les aubergines dans des bols et nappez-les de garniture.



## POMMES DE TERRE NOUVELLES EN BOUILLON DASHI

*Le nikkorogashi est un plat simple et délicieux, qui ne demande rien de plus que des pommes de terre et des oignons nouveaux, cuits dans un bouillon dashi. Pendant l'évaporation du bouillon, les oignons deviennent fondants et caramélisent, faisant une merveilleuse sauce qui enrobe les pommes de terre.*



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 oignon nouveau finement émincé
- 1 kg de petites pommes de terre nouvelles
- 20 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1/2 cuil. à café de dashi-no-moto
- 3 cuil. à soupe de shoyu

#### CONSEIL

Les chefs japonais utilisent souvent de l'huile de sésame grillé pour son goût corsé, très caractéristique. Si cet arôme vous semble trop fort, mélangez-la à de l'huile végétale en parts égales.



**1** Chauffez l'huile de sésame dans une sauteuse ou un wok. Mettez les rondelles d'oignon à revenir 30 s, puis ajoutez les pommes de terre. Remuez constamment avec des baguettes de cuisine, pour bien enrober toutes les pommes de terre d'huile.

**2** Versez le bouillon dashi et le shoyu, puis réduisez à feu très doux. Couvrez et laissez mijoter 15 min, en tournant toutes les 5 min, pour bien répartir la cuisson.

**3** Découvrez la sauteuse ou le wok, laissez encore 5 min sur le feu afin que la sauce réduise. S'il n'en reste déjà plus beaucoup, retirez du feu et laissez reposer 5 min. Vérifiez que les pommes de terre sont cuites.

**4** Transférez-les dans un plat creux. Nappez de sauce et servez immédiatement.

## TEMPURA VÉGÉTARIENNE

*Pendant l'été japonais chaud et humide, les moines zen mangent des beignets de légumes appelés shojin-agé, pour surmonter la fatigue de leur rude formation. Bien que la préparation de la tempura demande un peu d'effort, prenez votre temps et considérez-la, à la manière des moines, comme une activité artistique.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de riz
- 15 cm de renkon
- 1/2 patate douce
- 1/2 aubergine
- huile végétale et huile de sésame, pour la friture (voir Conseil)
- 4 feuilles de shiso
- 1 poivron vert coupé en bandes de 2,5 cm de large
- 1/8<sup>e</sup> de potiron kabocha coupé en 1/2 tranches de 5 mm d'épaisseur
- 4 haricots verts épluchés
- 4 shiitake frais
- 1 oignon émincé en rondelles de 5 mm d'épaisseur

#### Pour la pâte à beignets

- 1 gros œuf battu
- 90 g de farine tamisée, plus un peu pour saupoudrer
- 2 ou 3 glaçons

#### Pour le condiment

- 450 g de daikon
- 4 cm de racine de gingembre fraîche

#### Pour la sauce

- 40 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec
- 1 cuil. à café de dashi-no-moto
- 7 cuil. à soupe de shoyu
- 7 cuil. à soupe de mirin



**1** Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients dans une casserole. Portez à ébullition, puis réservez.

**2** Dans un bol d'eau froide, versez le jus de citron ou le vinaigre de riz. Épluchez le renkon et émincez-le, ainsi que la patate douce, en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Mettez immédiatement dans l'eau citronnée ou vinaigrée pour éviter la décoloration. Juste avant de les faire frire, égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

**3** Coupez l'aubergine en languettes horizontales de 5 mm d'épaisseur que vous partagerez ensuite en deux. Réservez dans de l'eau froide jusqu'au moment de la friture. Vous les égoutterez alors et les sécherez avec du papier absorbant.

**4** Pour le condiment, épluchez et râpez le daikon et le gingembre séparément. Pressez-les légèrement pour en éliminer l'excédent de jus.



**5** Garnissez un coquetier de film alimentaire et mettez 1/2 cuillerée à café de gingembre râpé au fond, puis 2 cuillerées à soupe de daikon râpé. Pressez à nouveau, sortez le tout et retournez sur une petite assiette. Moulez 3 autres boulettes.

**6** Pour préparer la pâte à beignets, versez 20 cl d'eau glacée dans une jatte, ajoutez l'œuf et mélangez bien. Incorporez grossièrement la farine avec une fourchette. Ne battez pas car la pâte doit rester grumeleuse. Mettez les glaçons.

**7** Faites chauffer la friteuse à moitié remplie d'huile à 150 °C (voir Conseil).



**8** Saisissez chaque feuille de shiso par la queue et frottez-la légèrement dans la pâte pour n'enduire qu'un seul côté. Plongez la feuille lentement dans la friture. Lorsqu'elle devient vert vif et croustillante, sortez-la et déposez-la sur du papier absorbant. Faites frire le renkon et la patate douce de la même façon, en enduisant préalablement un côté avec de la pâte. Retirez quand ils sont dorés.

**9** Augmentez la température à 175 °C et saupoudrez de farine le reste des légumes, trempez-les dans la pâte, égouttez l'excédent. Faites frire 2 à 3 morceaux à la fois jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant.

**10** Répartissez la sauce chaude dans 4 bols. Présentez sur la table avec le condiment. Disposez la tempura sur une grande assiette. Servez immédiatement. Mélangez le condiment à la sauce, puis trempez les beignets dans celle-ci au fur et à mesure.

#### CONSEILS

- Si vous aimez la forte saveur de l'huile de sésame, mélangez-la à 2/3 d'huile végétale. Pour un goût plus léger, n'ajoutez que quelques gouttes seulement.
- Pour connaître la température de l'huile sans thermomètre, jetez une goutte de pâte dans l'huile. À 150 °C, elle reste au fond pendant 5 s avant de remonter à la surface. Lorsque la température atteint 175 °C, la goutte de pâte tombe au fond et remonte immédiatement.



## SHIITAKE MIJOTÉS AU SHOYU

*Les shiitake sont si riches et si nourrissants que certains les surnomment « les steaks végétariens ». Ce plat appelé fukumé-ni, qui se conserve quelques semaines au réfrigérateur, constitue un savoureux complément à d'autres plats.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 20 shiitake séchés
- 3 cuil. à soupe d'huile végétale
- 2 cuil. à soupe de shoyu
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé

#### VARIANTE

Pour préparer du riz aux shiitake, coupez les champignons mijotés en languettes. Mélangez-les à 600 g de riz cuit et 1 cuillerée à soupe de ciboulette finement émincée. Répartissez dans des bols individuels et parsemez de graines de sésame grillées.



**1** Faites tremper les champignons toute une nuit dans une grande jatte, en les couvrant d'une assiette pour les maintenir dans l'eau.

**2** Prélevez 12 cl d'eau de trempage que vous réserverez. Égouttez les shiitake. Ôtez et jetez les pieds.

**3** Faites chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok et plongez les shiitake pendant 5 min à feu vif, en remuant constamment.

**4** Réduisez le feu au minimum, ajoutez l'eau de trempage réservée, le shoyu et le sucre. Laissez cuire, en tournant souvent, jusqu'à ce que les champignons soient presque secs. Versez l'huile de sésame et retirez du feu.

**5** Laissez refroidir, puis émincez les champignons en lamelles et disposez-les sur une grande assiette.



## LÉGUMES ET SAUMON EN PAPILOTES

Dans ce plat appelé saka-mushi, les légumes et le saumon sont cuits à l'étouffée dans leur propre jus avec du saké. Sa préparation demande un peu de patience, mais celle-ci se trouve récompensée dès l'ouverture de la papillote qui vous fait découvrir un jardin aux couleurs d'automne.



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

600 g de filets de saumon, sans la peau  
2 cuil. à soupe de saké  
1 cuil. à soupe de shoyu  
250 g de champignons shimeji frais  
8 shiitake frais  
2,5 cm de carotte  
2 ciboules  
100 g de pois mange-tout  
sel

**1** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Coupez le saumon en morceaux de 2 à 3 cm de côté. Laissez mariner 15 min dans le saké et le shoyu. Égouttez le saumon et réservez la marinade.

**2** Nettoyez les shimeji et coupez la partie dure de leurs pieds. Enlevez et jetez ceux des shiitake. Pour obtenir une petite croix blanche sur les chapeaux marron, faites une fente dans le chapeau de chaque shiitake, en insérant en biais la lame d'un couteau. Répétez le geste de l'autre côté pour enlever un copeau de 4 cm de long, tournez le shiitake de 90 ° et procédez de même.



**3** Émincez la carotte en rondelles très fines, que vous sculpterez en forme de feuilles d'érable ou de fleurs, avec un emporte-pièce ou un couteau très bien aiguisé. Coupez les ciboules en deux sur la longueur. Lavez et égouttez les pois mange-tout.



**4** Préparez 4 feuilles d'aluminium de 30 x 20 cm environ, le long côté face à vous. Disposez le saumon et les shimeji au centre, puis 2 morceaux de ciboule en croix. Ajoutez 2 shiitake, 3 à 4 pois mange-tout placés en forme d'hélice et parsemez de feuilles et de fleurs en carotte.

**5** Arrosez de marinade et salez. Pliez les côtés les plus longs ensemble, puis rapprochez les côtés courts pour fermer la papillote hermétiquement. Répétez l'opération pour les 3 autres.

**6** Faites cuire les papillotes bien au centre du four, pendant 15 à 20 min. Lorsqu'elles sont gonflées comme des ballons, le plat est prêt à servir. Présentez-les encore fermées, avec éventuellement un peu de shoyu.

## CROQUETTES DE SHIITAKE ET DE NOIX DE SAINT-JACQUES

*Cette recette vous offre la possibilité d'associer trois consistances différentes : la fermeté des shiitake, le fondant du naga-imo et le moelleux de la noix de Saint-Jacques. Ce mélange est un vrai régal pour les papilles, mais il est assez difficile à manger avec des baguettes !*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 4 noix de Saint-Jacques
- 8 grands shiitake frais
- 250 g de naga-imo non pelés
- 4 cuil. à soupe de miso
- 50 g de chapelure
- farine de maïs ou Maïzena, pour saupoudrer
- huile végétale, pour la friture
- 2 œufs battus
- sel
- 4 quartiers de citron, pour la décoration



**1** Ouvrez horizontalement en deux les noix de Saint-Jacques. Ôtez les pieds des shiitake et jetez-les.

**2** Sur le chapeau de chaque champignon, sculptez une petite croix en enlevant des languettes de peau. Salez.



**3** Faites cuire les naga-imo 10 à 15 min dans un cuit-vapeur. Vérifiez la cuisson en les piquant. Laissez refroidir.



**4** Attendez que les naga-imo soient assez froids pour pouvoir les saisir. Pelez-les, puis réduisez-les en purée lisse. Ajoutez le miso et mélangez. Émiettez finement la chapelure avec les doigts. Mettez la moitié dans la purée de naga-imo et réservez le reste.



**5** Garnissez le dessous des chapeaux des shiitake d'une couche de purée de naga-imo. Égalisez avec la lame d'un couteau et saupoudrez de farine de maïs ou de Maïzena.



**6** Tartinez de la purée sur 1/2 noix de Saint-Jacques et collez sur le chapeau de shiitake.

**7** Étalez 1 autre cuillerée à café de purée de naga-imo sur la noix de Saint-Jacques, en la couvrant complètement. Vérifiez que tous les ingrédients tiennent ensemble. Répétez l'opération pour obtenir 8 croquettes.



**8** Faites chauffer l'huile à 150 °C. Mettez les œufs dans une jatte. Saupoudrez les croquettes de farine de maïs ou de Maïzena et trempez-les dans les œufs. Manipulez les croquettes avec précaution car elles sont fragiles. Roulez-les dans la chapelure et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les bien sur du papier absorbant. Servez-les très chaudes sur des assiettes garnies d'un quartier de citron.

#### CONSEILS

- Les naga-imo laissent échapper une substance collante quand on les coupe. Évitez de toucher celle-ci car elle peut provoquer des allergies. Par contre, une fois cuits, on peut les manipuler sans problème.
- Si vous ne trouvez pas de naga-imo, remplacez-les par des patates douces.

#### VARIANTE

Pour une version végétarienne de cette recette, prenez deux fois plus de champignons et remplacez les noix de Saint-Jacques par des chapeaux de shiitake. Faites frire de la même façon.



## ROULEAUX D'ENOKITABE AU BACON

*Le nom japonais de ce plat est obimaki enoki. Il se compose d'enokitabe entourés d'une tranche (obi) de poitrine fumée avant d'être grillés. La forte saveur du bacon se marie très bien au goût subtil de ces champignons.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

450 g de champignons enokitabe frais  
6 tranches très fines de bacon,  
sans la couenne  
poivre blanc moulu, pour le service  
4 quartiers de citron, pour la décoration

**1** Coupez le bas des pieds des enokitabe à 2 cm de l'extrémité. Ne séparez pas les pieds des chapeaux. Partagez les tranches de bacon en deux dans la longueur.

**2** Divisez les enokitabe en 12 petits bouquets. Prenez-en un et placez-le perpendiculairement sur une tranche de bacon. Vous devez voir dépasser 2 cm du côté des pieds et 4 cm du côté des chapeaux.



**3** Enroulez soigneusement le bouquet d'enokitabe dans la tranche de bacon. Repoussez tous les pieds qui dépassent et glissez légèrement le bacon vers le haut, pour qu'il couvre les champignons sur 4 cm environ. Fixez avec un bâtonnet. Confectionnez les 11 autres rouleaux de la même façon.

**4** Préchauffez le gril au maximum. Posez les rouleaux sur une grille huilée. Faites cuire les 2 côtés jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et que les enokitabe commencent à dorer.

**5** Placez les rouleaux sur une planche à découper. Enlevez les bâtonnets. Coupez chaque rouleau en deux au milieu de la ceinture de bacon. Disposez les moitiés supérieures verticalement et les autres horizontalement. Servez les rouleaux saupoudrés de poivre blanc et décorés d'un quartier de citron.

#### VARIANTE

Vous pouvez remplacer les champignons par un fagot de ciboules ou de pousses d'ail, quand celles-ci atteignent une longueur de 12 cm environ.



## POULET AUX ALGUES HIJIKI

*Le goût de ces algues se situe entre celui du riz et celui d'un légume. Il s'accorde bien avec la saveur de la volaille ou des produits au tofu, surtout dans les plats sautés.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 100 g d'algues hijiki séchées
- 150 g de blanc de poulet cru,  
avec la peau
- 5 cm de carotte
- 1 cuil. à soupe d'huile végétale
- 10 cl de second bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
1/4 de cuil. à café de dashi-no-moto
- 2 cuil. à soupe de saké
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 3 cuil. à soupe de shoyu
- 1 pincée de shichimi togarashi  
(poudre aux sept épices)  
ou de poivre de Cayenne

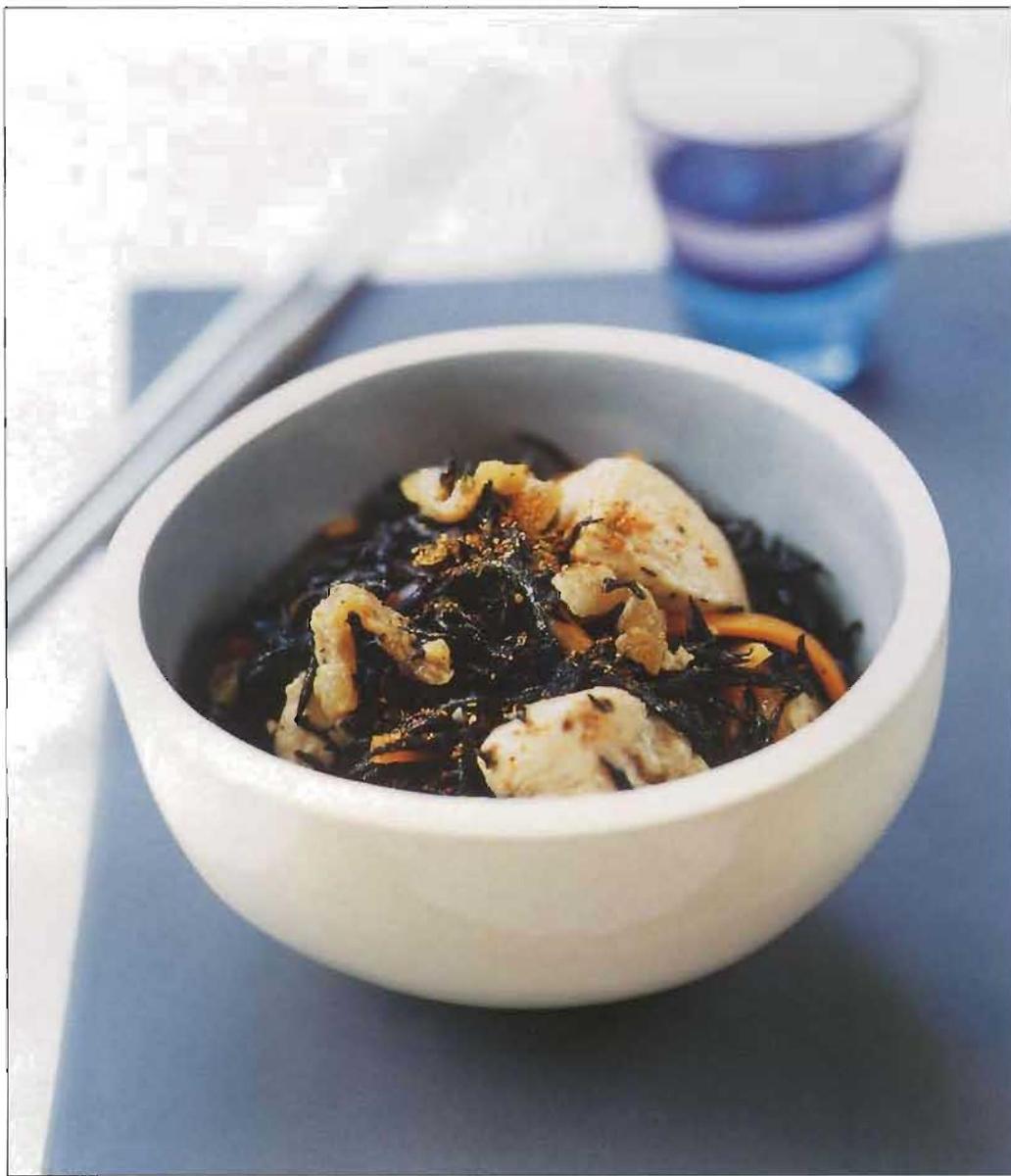
**1** Faites tremper les algues dans de l'eau environ 30 min. Elles sont prêtes quand elles s'écrasent facilement sous les doigts. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les.



**2** Enlevez la peau du poulet et faites-la blanchir 1 min. Avec un couteau, retirez toute trace de graisse. Décollez aussi la fine membrane sur la chair. Coupez la peau en bandes de 5 mm de large et de 3 cm de long. Débitez la viande en dés de 2 à 3 cm de côté.

**3** Pelez et râpez la carotte.

**4** Faites chauffer l'huile dans une poêle ou un wok et mettez à revenir la peau de poulet 5 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et roulée. Ajoutez la viande et remuez jusqu'à ce que sa couleur change.



**5** Incorporez les hijiki et les carottes, et faites sauter encore 1 min. Versez les autres ingrédients préalablement mélangés. Baissez à feu moyen et laissez cuire 5 min.

**6** Retirez la poêle ou le wok du feu puis laissez reposer 10 min. Répartissez dans des bols individuels. Saupoudrez de shichimi togarashi ou de poivre de Cayenne, selon votre goût.

#### CONSEIL

La peau de poulet est peu appréciée dans la cuisine actuelle à cause de sa teneur en graisses. Dans cette recette, elle est soigneusement dégraissée pour réduire fortement son apport en calories.

## ALGUES WAKAME AUX CREVETTES ET AU CONCOMBRE

*Cette salade appelée suno-mono comprend des wakame, dont la richesse en minéraux et en vitamines B et C en fait un aliment diététique très apprécié.*



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 10 g d'algues wakame séchées
- 12 très grosses crevettes roses crues, complètement décortiquées
- 1/2 concombre
- sel

#### Pour l'assaisonnement

- 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuil. à soupe de shoyu
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de sucre en poudre
- 2,5 cm de racine de gingembre fraîche, épluchée et émincée, pour la décoration



**1** Faites tremper les algues dans de l'eau froide pendant 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient complètement ouvertes. Leur volume va être multiplié par trois à cinq. Égouttez-les.

**2** Enlevez la veine noire qui se trouve le long du dos des crevettes.

**3** Faites-les cuire à l'eau légèrement salée, jusqu'à ce qu'elles s'enroulent complètement.



**4** Coupez le concombre en deux dans la longueur. Avec un économe, enlevez la moitié de la peau en faisant des bandes alternées vertes et blanches. Évidez le centre et tranchez-le très finement. Saupoudrez d'1 cuillerée à café de sel et laissez reposer 15 min dans une passoire.

**5** Faites blanchir rapidement les wakame. Égouttez-les et refroidissez-les sous l'eau. Ajoutez au concombre dans la passoire. Pressez le concombre et les wakame pour éliminer l'excédent de liquide. Répétez l'opération deux ou trois fois.

**6** Mélangez les ingrédients de l'assaisonnement dans un saladier. Remuez bien jusqu'à ce que tout le sucre soit dissous. Incorporez les wakame et le concombre, et mélangez encore.

**7** Répartissez dans 4 assiettes ou bols. Disposez les crevettes sur le dessus et décorez avec des lamelles de gingembre.

#### VARIANTE

Pour une version végétarienne de cette recette, remplacez les crevettes par une poignée de pignons grillés.

## SALADE D'ALGUES ASSORTIES

*Cette kaisou salada illustre parfaitement la conception japonaise de l'alimentation, qui consiste à penser à son appétit autant qu'à sa santé. Les algues – savoureuses, nourrissantes, riches en fibres et dépourvues de toute matière grasse – sont un produit idéal pour garder la ligne.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

5 g de chacune des algues séchées suivantes : wakame, hijiki et arame  
125 g de champignons enokitabe frais  
2 ciboules  
quelques glaçons  
1/2 concombre coupé dans la longueur  
250 g de feuilles de salades mélangées (mesclun, par exemple)

#### Pour la marinade

1 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
1 cuil. à café de sel

#### Pour l'assaisonnement

4 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
1/2 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé  
1 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 pincée de dashi-no-moto  
2,5 cm de racine de gingembre fraîche, finement râpée

**1** Faites tremper les wakame 10 min dans une jatte d'eau et, dans un autre récipient, pendant 30 min, les arame et les hijiki.



**2** Retirez les extrémités dures des pieds d'enokitabe et séparez la touffe.

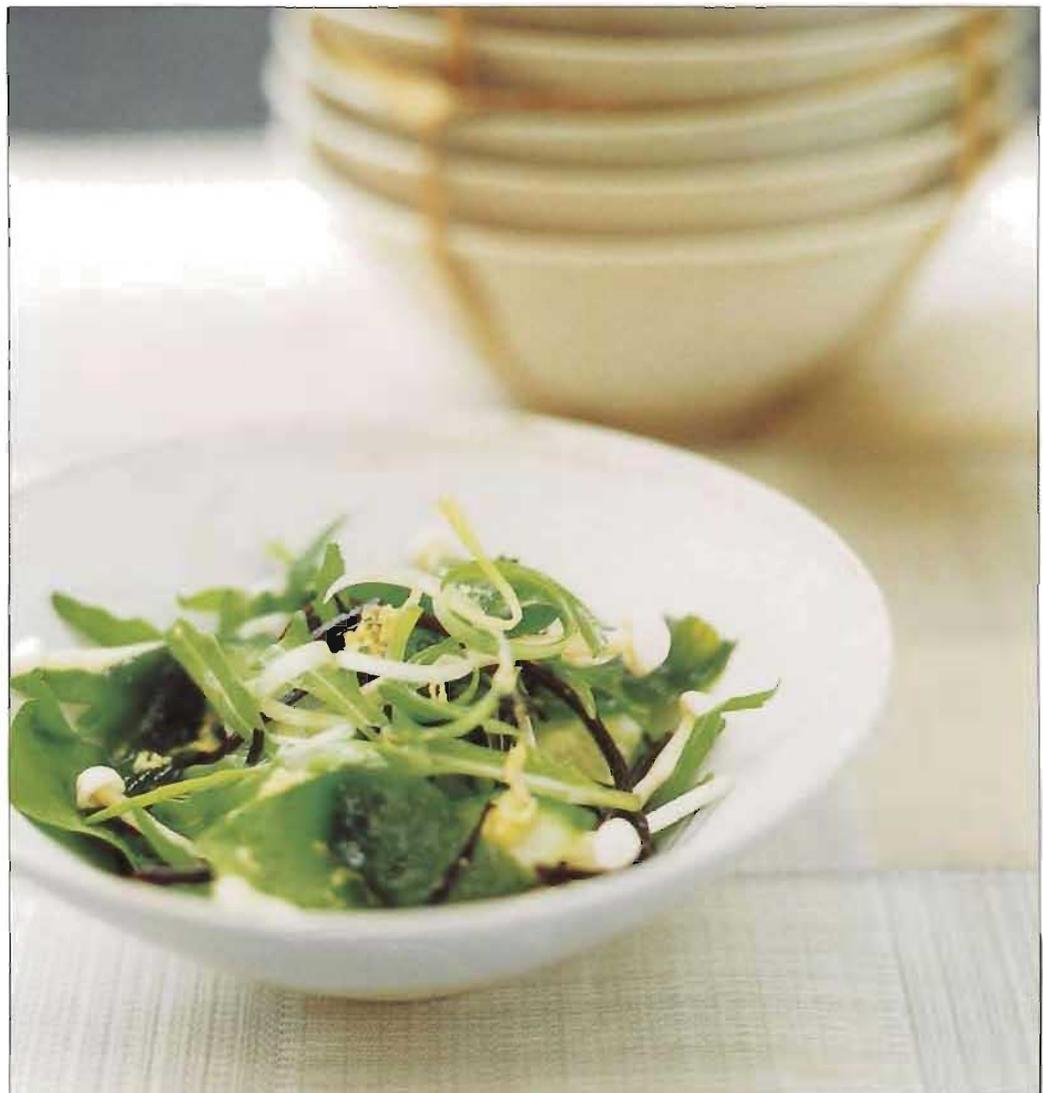
**3** Coupez les ciboules en fines lamelles de 4 cm de long, puis trempez-les dans de l'eau froide avec des glaçons pour qu'elles s'enroulent. Égouttez-les. Émincez le concombre en lamelles en forme de demi-lunes.



**4** Faites blanchir 2 min les wakame et les enokitabe, puis ajoutez les arame et les hijiki quelques secondes. Retirez immédiatement du feu. Égouttez-les, aspergez-les de vinaigre de riz et salez pendant que c'est chaud. Réservez au réfrigérateur.



**5** Dans un bol, mélangez les ingrédients de l'assaisonnement. Dans un saladier, mettez les feuilles de salades et les lamelles de concombre. Ajoutez le mélange d'algues et de champignons. Décorez de lamelles de ciboules et servez avec l'assaisonnement.



## MILLE-FEUILLES DE SAUMON AU DAIKON

*La recette originale était composée de saumon cru et de daikon mariné. Cette version moderne est moins salée et beaucoup plus facile à préparer.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 10 cm de daikon de 6 cm de diamètre environ, épluché
- 2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de vinaigre de riz
- 5 x 5 cm de kombu découpé en languettes d'1 cm
- 50 g de saumon fumé
- 1/2 cuil. à café de graines de pavot blanches, pour la décoration

#### CONSEILS

- Utilisez un couteau économe pour obtenir de fines tranches de daikon.
- Si vous n'êtes pas sûr, goûtez le daikon après l'avoir rincé et pressé pour vérifier s'il doit être rincé à nouveau. Le degré de salinité dépend de sa teneur en eau.



**1** Émincez le daikon en très fines tranches. Mettez-le dans un récipient, salez, arrosez de vinaigre de riz et ajoutez les languettes de kombu. Mélangez et frottez légèrement à la main. Couvrez puis réservez 1 h dans le réfrigérateur.

**2** Égouttez et pressez pour éliminer l'excédent de liquide. Rincez à l'eau froide et pressez à nouveau, si nécessaire.



**3** Coupez les tranches de saumon en carrés de 4 cm de côté. Prenez 1 tranche de daikon, couvrez d'1 carré de saumon, mettez 1 autre tranche de daikon. Répétez jusqu'à ce que tout le saumon soit utilisé. Transférez dans un récipient, couvrez et laissez mariner 24 h à température ambiante.

**4** Disposez sur un plat de service et décorez d'1 pincée de graines de pavot.

## BROCOLIS ET CONCOMBRES MARINÉS AU MISO

*Les queues de brocolis sont habituellement jetées à cause de leur consistance fibreuse, mais vous serez surpris par leur saveur subtile une fois marinées dans le miso et l'ail. Étonnez vos invités en leur proposant ces yasai miso zuke à l'apéritif!*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 3 queues de brocolis
- 2 petits concombres, sans les extrémités
- 20 cl de miso
- 1 cuil. à soupe de saké
- 1 gousse d'ail écrasée

**1** Épluchez les queues de brocolis puis coupez-les en quatre dans le sens de la longueur.

**2** Avec un économe, pelez les concombres tous les centimètres, pour obtenir des bandes blanches et vertes en alternance. Coupez-les en deux dans la longueur. Évidez le centre avec une cuillère. Débitez en morceaux de 7 cm.

**3** Mélangez le miso, le saké et l'ail écrasé dans un récipient profond muni d'un couvercle. Prélevez la moitié de ce mélange.



**4** Prenez des morceaux de brocolis et de concombres, et disposez-les au fond du récipient, en les enfonçant bien dans le mélange au miso. Versez un peu de celui-ci par-dessus.

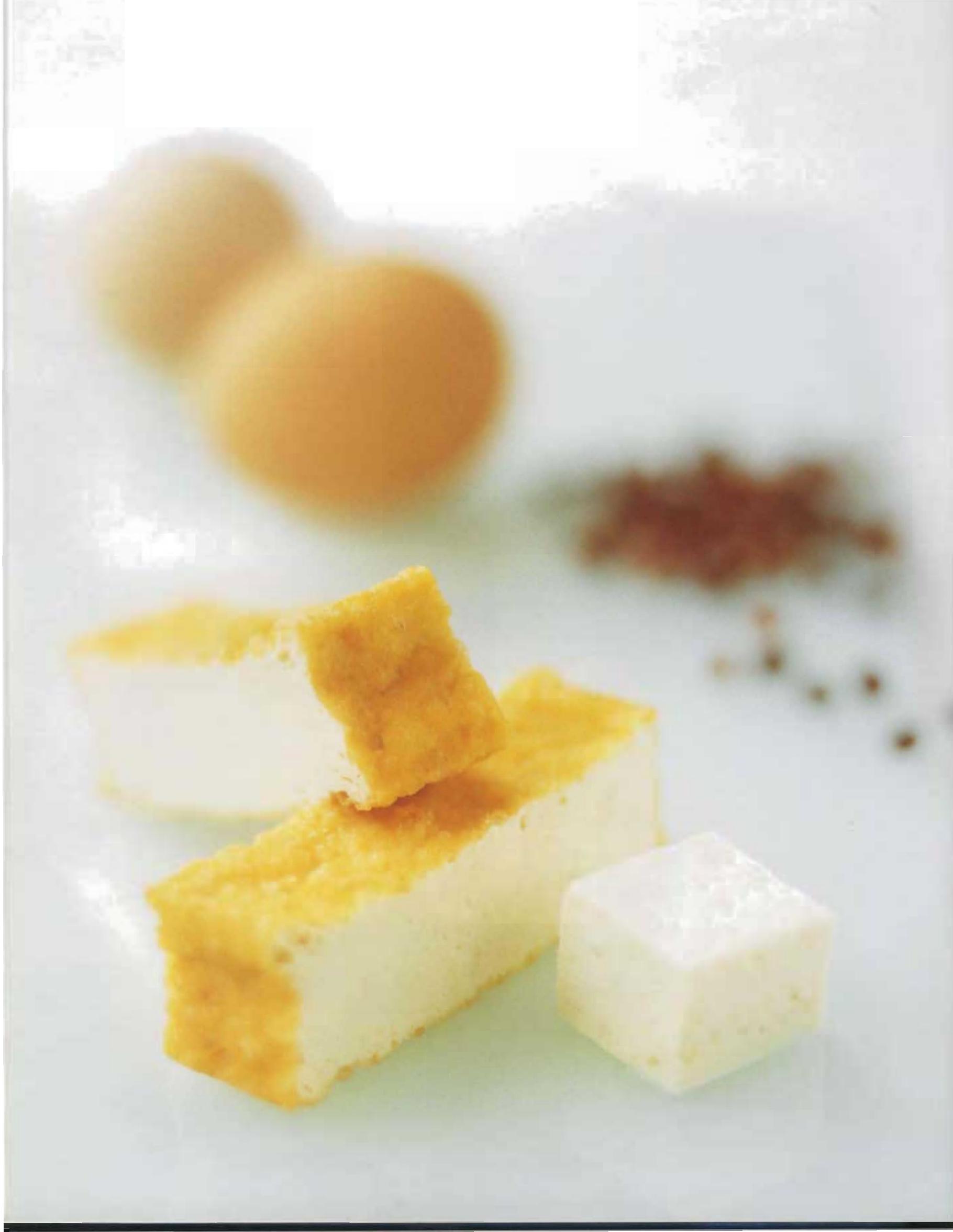
**5** Répétez cette opération pour faire plusieurs couches de légumes et remplir le récipient. Fermez-le et mettez 1 à 5 jours au réfrigérateur.

**6** Retirez les légumes, lavez-les à l'eau froide, puis essuyez-les avec du papier absorbant. Coupez les morceaux de brocolis dans la longueur, en fines lamelles. Tranchez les morceaux de concombres en demi-lunes de 5 mm d'épaisseur. Servez froid.

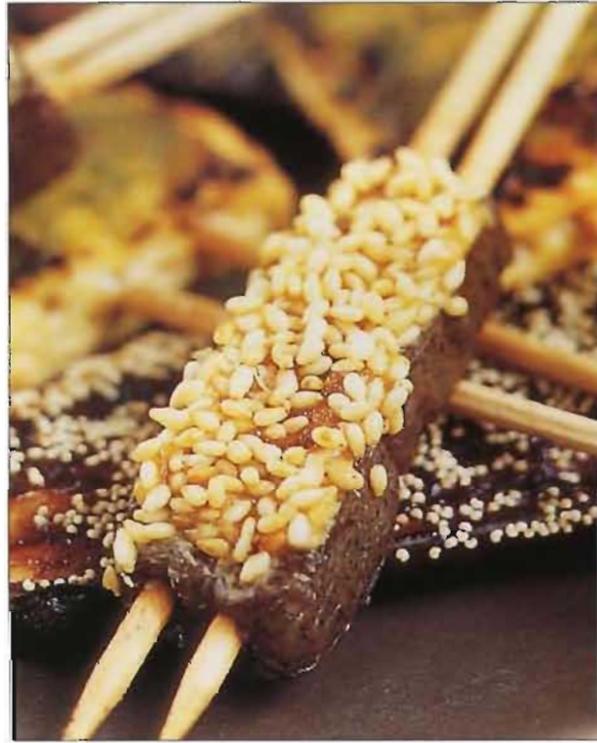
#### VARIANTE

On peut préparer de cette façon des navets, du chou-rave, du céleri, des radis ou des queues de chou finement tranchées. L'ail peut être remplacé par du gingembre, du piment ou des zestes de citron vert.





# LE TOFU, LES HARICOTS ET LES ŒUFS



*Les qualités nutritives du tofu pourraient faire l'objet d'un livre à elles seules, tant les vertus de ce produit sont étendues. Sa fadeur naturelle absorbe ou s'adapte à une grande quantité de saveurs différentes.*

*Les haricots et les œufs sont aussi très polyvalents et parfaits pour préparer rapidement des plats sains et nourrissants.*

## SOUPE DE HARICOTS AZUKI AUX MOCHI

*Le goût légèrement sucré des haricots azuki rend leur emploi courant dans les desserts. Cette soupe est dégustée entre les repas, mais jamais après car elle est très nourrissante.*



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 130 g de haricots azuki
- 1 pincée de levure chimique
- 130 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à café de sel
- 4 mochi

**1** Laissez tremper les haricots toute une nuit dans 1 litre et 1/2 d'eau.

**2** Gardez-les dans leur eau et portez à ébullition. Réduisez à feu moyen et incorporez la levure chimique. Couvrez puis laissez cuire 30 min environ. Ajoutez 1 litre d'eau et ramenez à ébullition. Réduisez à feu doux et poursuivez la cuisson encore 30 min.



**3** Pour vérifier que les azuki sont bien cuits, prenez-en un et pressez-le avec les doigts. Il doit s'écraser sans effort. S'il est encore dur, faites cuire quelques minutes de plus et vérifiez à nouveau.

**4** Partagez le sucre en 2 portions égales. Mettez la première moitié dans la casserole d'azuki. Faites cuire 3 min, puis ajoutez le reste et continuez la cuisson pendant 3 min encore.

**5** Salez et laissez cuire encore 3 min. La soupe est prête à être dégustée. Baissez à tout petit feu pour la garder chaude.

**6** Coupez les mochi en deux. Faites-les griller à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient soufflés et brun doré.

**7** Répartissez la soupe dans des bols en bois japonais et disposez 2 moitiés de mochi par-dessus. Servez brûlant et dégustez la soupe avec une cuillère en bois ou en céramique.

#### CONSEIL

Voici une méthode simple, destinée aux gens pressés, pour préparer les haricots azuki. Faites-les tremper toute une nuit, portez à ébullition dans l'eau de trempage. Transférez le tout dans un récipient isotherme, fermez hermétiquement et réservez jusqu'au soir. Ils sont prêts pour l'étape 4.

## HARICOTS NOIRS AU SAUMON

*Traditionnellement, ce plat était servi pendant les jours les plus froids de l'hiver. Il était préparé avec des produits de garde comme le saumon salé et les haricots secs. Dans cette préparation qui se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur, on utilise du saumon et des légumes frais.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

150 g de filets de saumon frais,  
sans la peau  
400 g d'haricots noirs en conserve  
50 g de shiitake frais, sans les pieds  
50 g de carotte pelée  
50 g de daikon épluché  
10 × 10 cm de dashi-kombu  
1 cuil. à café de sucre en poudre  
1 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à café et 1/2 de mirin  
sel  
2,5 cm de racine de gingembre fraîche,  
épluchée et finement râpée,  
pour la décoration

**1** Coupez les filets de saumon en tranches d'1 cm d'épaisseur. Salez bien et laissez reposer 1 h, puis passez sous l'eau froide pour éliminer le sel. Débitez le saumon en dés d'1 cm de côté. Faites blanchir 30 s, puis égouttez. Rincez à l'eau froide.

**2** Émincez le gingembre dans la longueur en très fines lamelles, que vous empilerez et couperez en filaments. Faites tremper 30 min dans de l'eau froide et égouttez bien.

**3** Rincez et égouttez les haricots en récupérant le jus dans une casserole. Réservez les haricots et le jus.

**4** Détaillez tous les légumes en dés d'1 cm de côté. Humidifiez le dashi-kombu séché avec un torchon humide ou du papier absorbant mouillé, puis coupez-le en lamelles avec des ciseaux.



**5** Mélangez le saumon, les légumes et le dashi-kombu au jus des haricots, et ajoutez 4 cuillerées à soupe d'eau, les haricots, le sucre et le sel. Portez à ébullition. Baissez à feu doux et laissez mijoter 6 min, afin que la carotte soit cuite. Incorporez le shoyu et poursuivez la cuisson 4 min. Versez le mirin, retirez du feu et remuez bien avant de goûter l'assaisonnement. Laissez reposer 1 h. Décorez de filaments de gingembre et servez.



## TOFU SAUTÉ À LA SAUCE CARAMÉLISÉE

*En Occident, le tofu est souvent utilisé comme un substitut de viande dans la cuisine végétarienne, comme il l'était par les moines bouddhistes chinois qui introduisirent ce mode alimentaire au Japon. Avec le tofu et d'autres dérivés du soja, ils conçurent de nombreux plats délicieux et nourrissants. Cette recette constitue une interprétation moderne de leur tradition culinaire.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

2 paquets de 285 g de tofu en bloc  
4 gousses d'ail  
2 cuil. à café d'huile végétale  
50 g de beurre coupé en 4 morceaux égaux  
cresson, pour la décoration

#### Pour la marinade

4 ciboules  
4 cuil. à soupe de saké  
4 cuil. à soupe de shoyu (sauces tamari ou sashimi, si possible)  
4 cuil. à soupe de mirin



**1** Déballez les blocs de tofu, jetez le liquide et enveloppez-les dans 2 à 3 couches de papier absorbant. Posez-les sur une planche à découper pour les presser et laissez 30 min, jusqu'à absorption complète du liquide par le papier. Cette opération affermit le tofu et permet qu'il soit croustillant à l'extérieur, lorsqu'on le cuit.

**2** Hachez finement les ciboules. Mélangez avec les autres ingrédients de la marinade, dans un grand plat en porcelaine à bords verticaux. Laissez reposer 15 min.

**3** Chauffez l'huile dans une sauteuse. Émincez très finement l'ail et mettez-le à dorer dans la sauteuse. Retournez les lamelles fréquemment pour éviter qu'elles ne brûlent. Réservez-les sur du papier absorbant. Gardez l'huile dans la sauteuse.



**4** Enlevez le tofu de son enveloppe de papier absorbant. Coupez un bloc en deux horizontalement, puis chaque moitié en quatre. Procédez de même avec l'autre bloc. Faites tremper les morceaux de tofu dans la marinade 15 min.

**5** Sortez-les et essuyez-les avec du papier absorbant. Réservez la marinade.

**6** Réchauffez l'huile et ajoutez un morceau de beurre. Quand la graisse commence à grésiller, réduisez à feu moyen et introduisez les morceaux de tofu, un par un. Faites-les cuire de préférence sans superposition.

**7** Couvrez et laissez frire jusqu'à ce que les bords commencent à brunir et deviennent bien fermes. Comptez 5 à 8 min de chaque côté. Si les bords brûlent alors que le centre reste pâle, réduisez le feu.

**8** Transvasez la marinade dans la sauteuse. Faites cuire 2 min, jusqu'à ce que les ciboules soient bien tendres. Prélevez le tofu et disposez 4 morceaux sur chaque assiette. Nappez de marinade épaissie et ajoutez un morceau de beurre. Parsemez de lamelles d'ail et décorez de feuilles de cresson. Servez très chaud.

## CROQUETTES DE TOFU

*Il existe de nombreuses façons de préparer ces délicieuses croquettes de tofu appelées hiryozu, ce qui veut dire « tête de dragon volant ». Voici l'une des plus faciles.*

### Pour 16 croquettes

#### INGRÉDIENTS

2 paquets de 285 g de tofu en bloc  
20 g de carotte pelée  
40 g de haricots verts  
2 gros œufs battus  
2 cuil. à soupe de saké  
2 cuil. à café de mirin  
1 cuil. à café de sel  
2 cuil. à café de shoyu  
1 pincée de sucre en poudre  
huile végétale, pour la friture

#### Pour la sauce au citron vert

3 cuil. à soupe de shoyu  
le jus d'1/2 citron vert  
1 cuil. à café de vinaigre de riz

#### Pour le condiment

300 g de daikon épluché  
2 piments rouges secs, coupés en deux et égrenés  
4 brins de ciboulette finement coupés

**1** Égouttez les blocs de tofu et emballez-les dans plusieurs couches de papier absorbant. Posez une planche à découper dessus et laissez au moins 30 min, jusqu'à absorption complète du liquide par le papier. Leur poids doit avoir réduit de moitié.



**2** Coupez le daikon en morceaux de 4 cm. Faites 3 à 4 trous dans chacun d'eux avec une baguette et introduisez des morceaux de piments à l'intérieur. Laissez reposer 15 min, puis râpez finement le daikon farci.

**3** Pour les croquettes, hachez la carotte finement. Épluchez et coupez les haricots verts en tronçons de 5 mm. Faites blanchir les 2 légumes pendant 1 min.



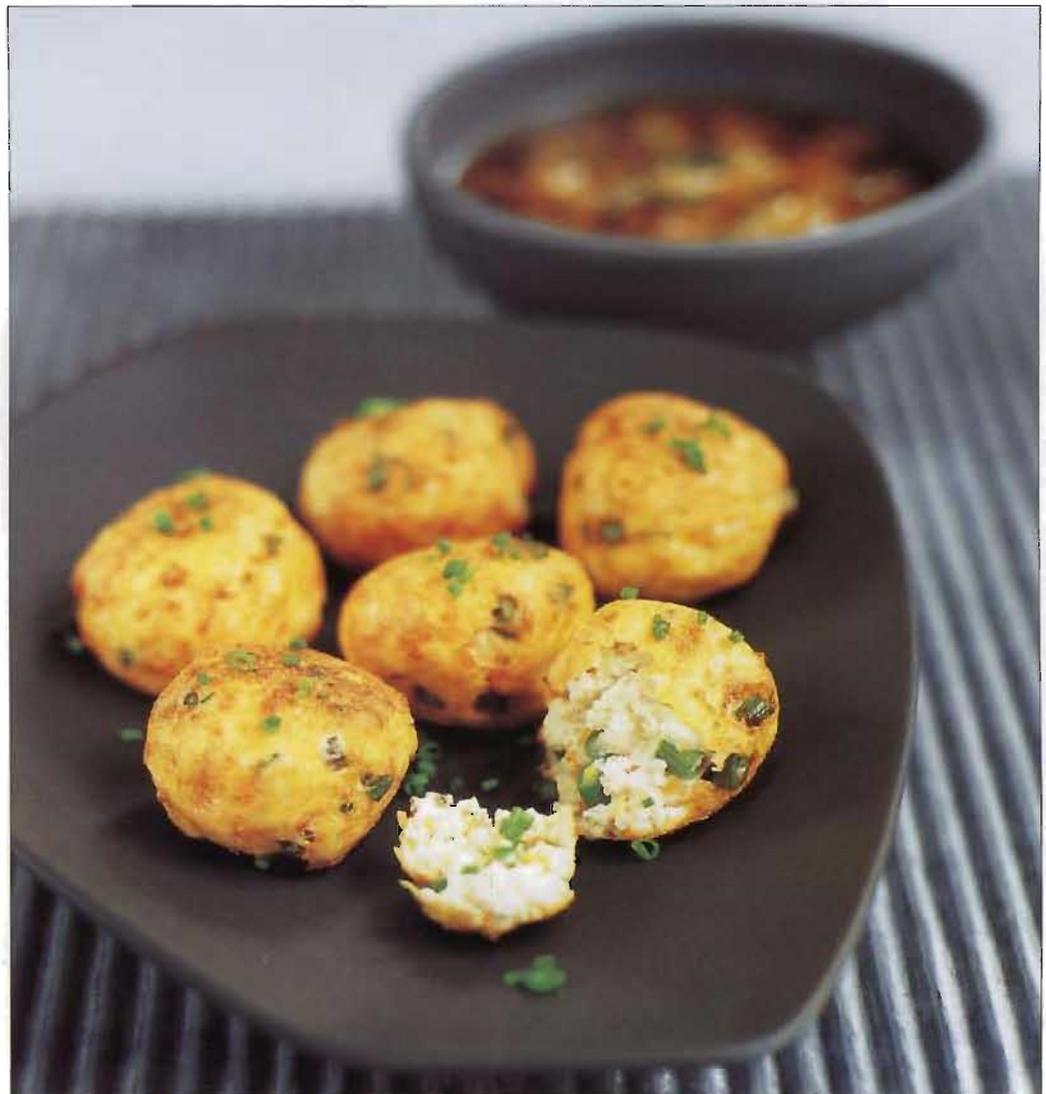
**4** Dans un mixeur, mélangez le tofu, les œufs, le saké, le mirin, le sel, le shoyu et le sucre en une pâte lisse. Transférez dans une jatte et incorporez la carotte et les haricots verts.

**5** Dans une sauteuse ou un wok, chauffez 4 cm d'huile à 185 °C (voir Conseils p. 172).

**6** Imbibez d'huile végétale un morceau de papier absorbant et passez-le sur vos mains. Déposez 2 cuillerées à soupe et 1/2 de pâte dans votre paume et formez une boulette.

**7** Glissez avec précaution la boulette dans l'huile et laissez frire jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et brun doré. Séchez-la sur du papier absorbant. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**8** Disposez les croquettes de tofu sur un plat de service et parsemez de ciboulette. Mettez 2 cuillerées à soupe de daikon râpé dans chaque bol. Mélangez les ingrédients de la sauce au citron vert. Servez les croquettes avec la sauce que les convives mélangeront au daikon.



## TOFU FRIT EN SAUCE DASHI

*Un bloc de tofu crémeux est frit dans une légère pâte croustillante, puis trempé dans une sauce brûlante. Ce plat savoureux et nourrissant est un classique des menus shōjin ryōri (cuisine végétarienne des moines bouddhistes).*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

2 paquets de 285 g de tofu en bloc,  
doux ou soyeux  
huile végétale, pour la friture  
2 cuil. à soupe de farine

#### Pour la sauce

2 cuil. à soupe et 1/2 de shoyu  
2 cuil. à soupe et 1/2 de mirin  
30 cl de second bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
1 cuil. à café de dashi-no-moto  
1 pincée de sel

#### Pour la décoration

2,5 cm de racine de gingembre fraîche,  
épluchée et râpée  
4 cuil. à soupe de ciboulette hachée

**1** Égouttez les blocs de tofu et emballez-les dans plusieurs couches de papier absorbant. Posez une planche à découper dessus, ou une grande assiette avec un poids, et laissez 30 min, jusqu'à absorption complète du liquide par le papier.

**2** Pour la sauce, versez le shoyu, le mirin, le bouillon dashi et le sel dans une casserole à feu moyen. Mélangez bien, laissez cuire 5 min et réservez.

**3** Pressez le gingembre et formez 4 petites boules. Réservez.

**4** Déballez le tofu et tamponnez-le avec une autre feuille de papier absorbant. Coupez un bloc en 4 morceaux de 2,5 x 6 cm environ. Procédez de même avec l'autre bloc.



**5** Faites chauffer l'huile à 190 °C (voir Conseils p. 172). Saupoudrez les morceaux de tofu de farine et glissez-les délicatement, un par un, dans la friture. Lorsque la croquette devient brun doré, sortez-la de l'huile et posez-la sur du papier absorbant. Répétez avec les autres morceaux.

**6** Faites réchauffer la sauce et répartissez-la dans les 4 bols. Disposez 2 beignets de tofu dans chacun d'eux. Décorez d'1 petite boule de gingembre râpé et parsemez de ciboulette. Servez très chaud.

## BEIGNETS DE TOFU FARCIS GRILLÉS

*L'abura-age peut se dédoubler pour former une poche, à la façon des pitas du Moyen-Orient. Dans cette recette, les beignets de tofu sont garnis d'une généreuse portion de ciboules qui, au Japon, ont la réputation de protéger des rhumes en hiver. Ce plat est d'autant plus bénéfique à la santé qu'il contient aussi de l'ail.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

2 abura-age

#### Pour la farce

4 ciboules très finement hachées  
1 cuil. à soupe de shoyu  
1 gousse d'ail émincée  
2 cuil. à soupe de graines de sésame  
légèrement grillées

**1** Mettez les abura-age dans une passoire et rincez-les à l'eau bouillante pour éliminer l'excédent d'huile. Égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

**2** Placez un abura-age sur une planche à découper et passez plusieurs fois un rouleau à pâtisserie dessus. Coupez-le en deux et, avec soin, écartez les parties coupées pour former 2 poches. Procédez de même avec l'autre abura-age.

**3** Pour la farce, mélangez les ciboules, le shoyu, l'ail et les graines de sésame. Goûtez et ajoutez du shoyu, si nécessaire.



**4** Garnissez les 4 poches de farce. Préchauffez le gril du four et faites-les griller 3 à 4 min de chaque côté, afin qu'elles soient croustillantes et légèrement brunies.

**5** Avec un couteau aiguisé, coupez chaque poche en 4 triangles et disposez-les sur les assiettes. Servez ces beignets très chauds.

#### CONSEIL

Si vous avez du mal à ouvrir les abura-age, prenez un couteau à lame ronde et insérez délicatement celle-ci dans la fente.



## BROCHETTES DE LÉGUMES GRILLÉES

*Pour ce plat à la « mode kebab », qui associe du tofu, du konnyaku et des aubergines, vous avez besoin de 40 brochettes en bambou. Mettez-les à tremper toute une nuit pour les empêcher de brûler au moment de la cuisson.*

### **Pour 4 personnes**

#### INGRÉDIENTS

- 1 paquet de 285 g de tofu en bloc
- 1 paquet de 250 g de konnyaku
- 2 petites aubergines
- 1 cuil. à soupe et 1/2 d'huile de sésame grillé

#### Pour les sauces miso jaune et verte

- 3 cuil. à soupe de shiro-miso
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 5 jeunes feuilles d'épinards
- 1 cuil. à café et 1/2 de sansho sel

#### Pour la sauce miso rouge

- 1 cuil. à soupe d'aka-miso
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 1 cuil. à café de mirin

#### Pour la décoration

- 1 pincée de graines de pavot blanches
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées

**1** Déballez le bloc de tofu, jetez le liquide et enveloppez-le dans 2 à 3 couches de papier absorbant. Posez une planche à découper dessus, ou une grande assiette avec un poids, et laissez 30 min, jusqu'à absorption complète du liquide par le papier. Coupez le bloc en 8 tranches de 7,5 x 2 x 1 cm.

**2** Égouttez le pain de konnyaku. Coupez-le en deux et mettez dans une casserole, couvrez d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 5 min environ. Égouttez et coupez le pain en 8 tranches de 6 x 2 x 1 cm.



**3** Coupez les aubergines en deux dans la longueur, puis encore en deux pour obtenir 4 tranches. Faites-les tremper dans de l'eau froide 15 min. Égouttez et séchez.



**4** Pour la sauce jaune, mélangez le shiro-miso et le sucre dans une casserole, faites chauffer à feu doux et remuez pour dissoudre le sucre. Versez la moitié de la sauce dans un bol. Réservez le reste.

**5** Pour la sauce verte, faites blanchir 30 s les feuilles d'épinards dans une eau légèrement salée, égouttez-les et passez-les sous l'eau pour refroidir. Pressez-les pour en extraire l'eau et hachez-les finement.

**6** Transférez-les dans un mortier et écrasez pour obtenir une pâte. Incorporez le sansho et la pâte d'épinards à la sauce jaune, dans le bol, pour obtenir la sauce verte.

**7** Pour la sauce rouge, versez tous les ingrédients dans une casserole et mettez à feu doux, remuez constamment jusqu'à dissolution complète du sucre. Retirez du feu.

**8** Embrochez chaque tranche de tofu, de konnyaku et d'aubergine avec 2 brochettes en bambou. Préchauffez le gril du four à forte puissance. Avec un pinceau, enduisez les tranches d'aubergines d'huile de sésame et faites-les griller 7 à 8 min de chaque côté, en tournant plusieurs fois.

**9** Faites griller les tranches de konnyaku et de tofu 3 à 5 min de chaque côté. Gardez le gril chaud.

**10** Étalez la sauce rouge sur les tranches d'aubergines. Enduisez un côté des tranches de tofu avec la sauce verte et un côté des tranches de konnyaku avec la sauce jaune. Faites griller à nouveau 1 à 2 min. Saupoudrez les aubergines de graines de pavot et les konnyaku de graines de sésame. Servez les brochettes toutes ensemble.

## TOFU ET LÉGUMES MIJOTÉS

*Un dîner japonais typique à la maison comprend une soupe, trois plats différents et un bol de riz. L'un des trois plats est mijoté, comme celui-ci.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 4 shiitake séchés
- 500 g de daikon
- 2 atsu-age de 200 g environ
- 125 g de haricots verts épluchés et coupés en deux
- 1 cuil. à café de riz (à votre convenance, sauf du riz parfumé ou du basmati)
- 125 g de carottes pelées et coupées en rondelles d'1 cm d'épaisseur
- 300 g de petites pommes de terre nouvelles, avec la peau
- 75 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café et 1/2 de dashi-no-moto
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 5 cuil. à soupe de shoyu
- 3 cuil. à soupe de saké
- 1 cuil. à soupe de mirin

**1** Faites tremper les shiitake dans 1/4 de litre d'eau froide pendant 2 h. Égouttez-les. Retirez les pieds et jetez-les.



**2** Épluchez le daikon et tranchez-le en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Arrondissez les bords pour permettre une cuisson bien répartie. Réservez dans l'eau froide.

**3** Mettez les atsu-age dans une passoire et rincez-les à l'eau bouillante, pour éliminer l'excédent d'huile. Égouttez-les et coupez-les en morceaux de 2,5 x 5 cm.

**4** Faites blanchir 2 min les haricots verts, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

**5** Dans une casserole, couvrez les rondelles de daikon d'eau et ajoutez le riz. Portez à ébullition, puis réduisez à feu moyen. Laissez cuire 15 min, puis égouttez. Jetez le riz.

**6** Mettez les atsu-age, les shiitake, les carottes et les pommes de terre dans la casserole avec le daikon. Versez le bouillon dashi, portez à ébullition, réduisez à feu doux. Écumez régulièrement. Incorporez le sucre, le shoyu et le saké, en mélangeant bien les ingrédients.



**7** Coupez un cercle de papier paraffiné d'1 cm plus petit que le diamètre de la casserole. Posez-le sur les ingrédients. Couvrez et laissez mijoter 30 min, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Ajoutez les haricots verts 2 min pour les réchauffer.

**8** Enlevez le papier et mettez le mirin. Goûtez la sauce et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Retirez du feu.

**9** Disposez les ingrédients sur un grand plat de façon attrayante. Nappez-les d'un peu de sauce et servez ce plat chaud ou froid.

## OMELETTE ROULÉE

Tout ce dont vous avez besoin pour réaliser cette légère et onctueuse omelette, c'est un tapis à sushis recouvert de film alimentaire. Utilisez une poêle ronde classique ou une poêle rectangulaire comme au Japon.



**4** En conservant l'omelette roulée dans la poêle, poussez-la sur le côté. Graissez à nouveau la partie dégagée et versez 1/3 du mélange restant. Avec des baguettes, levez le premier rouleau et faites couler dessous. Lorsque la deuxième omelette est à moitié cuite, roulez-la autour de la première pour n'en faire qu'une seule avec plusieurs couches.



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 pincée de dashi-no-moto  
2 cuil. à soupe de mirin  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 cuil. à café de shoyu  
1 cuil. à café de sel  
6 gros œufs battus  
huile végétale

#### Pour la décoration

4 feuilles de shiso (facultatif)  
2,5 cm de daikon  
shoyu

**1** Chauffez le bouillon dashi dans une casserole. Incorporez le mirin, le sucre, le shoyu et le sel. Ajoutez aux œufs et mélangez bien.



**2** Graissez le fond d'une poêle à l'aide de papier absorbant imbibé d'huile et mettez-la à chauffer à feu moyen.

**3** Déposer 1/4 du mélange aux œufs dans la poêle. Penchez-la pour répartir uniformément. Quand l'omelette commence à prendre, roulez-la vers vous avec des baguettes ou une spatule.

**5** Glissez ce « rouleau d'omelettes » avec précaution sur le tapis à sushis recouvert de film alimentaire. Roulez l'omelette serrée dans le tapis. Laissez 5 min. Recommencez pour faire un autre rouleau.

**6** Râpez très finement le daikon et pressez-le avec les mains pour en extraire le jus.

**7** Coupez les rouleaux d'omelettes en morceaux de 2,5 cm.

**8** Répartissez les feuilles de shiso et quelques morceaux d'omelette sur 4 petites assiettes. Déposez un peu de daikon râpé à côté et quelques gouttes de shoyu dessus.

## FLANS AUX ŒUFS

*Ces délicieux flans, à l'allure de crèmes renversées, réservent des surprises colorées, comme les crevettes roses et les noix de gingko vert jade.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

8 noix gingko dans leurs coques  
ou en conserve  
4 grosses crevettes roses crues,  
complètement décortiquées  
5 cm de carotte finement émincée  
4 brins de mitsuba ou 8 brins de  
ciboulette  
75 g de blanc de poulet, sans la peau  
1 cuil. à café de saké  
1 cuil. à café de shoyu  
2 chapeaux de shiitake frais, finement  
émincés  
sel

#### Pour la crème

3 gros œufs battus  
50 cl de premier bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
1/2 cuil. à café de dashi-no-moto  
1 cuil. à soupe de saké  
1 cuil. à soupe de shoyu  
1/2 cuil. à café de sel

**1** Décortiquez les noix gingko à l'aide d'un casse-noix et faites-les cuire 5 min. Égouttez-les et retirez toutes les peaux.

**2** Ôtez la veine noire du dos des crevettes et faites-les blanchir, afin qu'elles s'enroulent. Égouttez et séchez au papier absorbant.

**3** Découpez les rondelles de carotte en forme de feuilles d'érable, avec un couteau ou un emporte-pièce. Faites-les cuire dans de l'eau salée. Égouttez-les.

**4** Ôtez les racines du mitsuba. Coupez les tiges à 2,5 cm du haut et gardez les feuilles. Partagez les tiges en deux et ébouillantez-les. Si vous utilisez de la ciboulette, débitez-la en tronçons de 7,5 cm et faites blanchir. Prenez 2 brins de mitsuba ou de ciboulette et nouez-les ensemble au milieu.

**5** Découpez le poulet en dés et faites-le mariner 15 min dans le saké et le shoyu.

**6** Pour la crème, mélangez tous les ingrédients dans une jatte avec des baguettes.

**7** Portez un cuit-vapeur à ébullition, puis baissez à feu très doux.

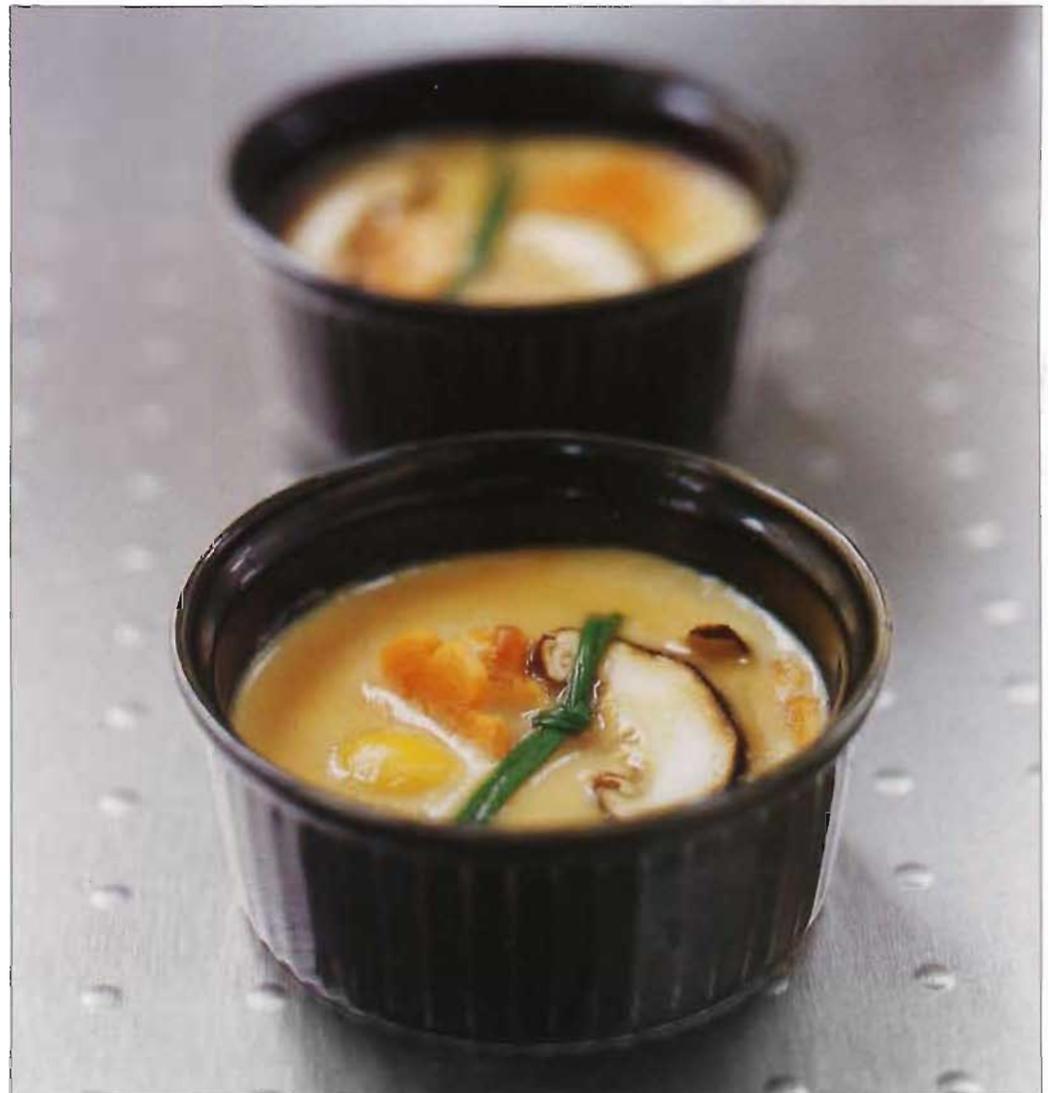


**8** Répartissez les dés de poulet, les shiitake, les noix gingko, les rondelles de carotte et la crème dans 4 ramequins.

**9** Disposez les nœuds de mitsuba ou de ciboulette dessus (les feuilles aussi, si vous aimez), puis couvrez chaque ramequin avec une feuille de papier aluminium. Placez-les dans le panier du cuit-vapeur. Faites cuire 15 min à feu doux. Piquez la crème : les flans sont prêts lorsque celle-ci reste claire. Servez-les très chauds.

#### VARIANTES

- Pour une version plus « marine » de cette recette, utilisez des noix de Saint-Jacques, du crabe, des filets de sole et des pointes d'asperges.
- Pour une version végétarienne, essayez avec des petits navets, des pleurotes, des wakame et de fins rubans de tiges de ciboules ou d'oignons nouveaux.





# LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES MOLLUSQUES



*Dans la tradition culinaire japonaise, il existe une grande quantité de délicieux plats à base de produits de la mer. Bon nombre d'entre eux sont réalisés avec du poisson si frais qu'il n'est pas cuit. D'autres font appel à toutes sortes de modes de préparation, allant de la « cuisson » du poisson frais dans le vinaigre à l'assaisonnement aux algues ou à la friture légère en tempura.*

## ASSORTIMENT DE SASHIMIS

*La présentation d'un plat de sashimis est aussi importante que la fraîcheur des produits.*

*Choisissez deux à cinq sortes de chaque groupe en ne retenant que les ingrédients les plus frais.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

500 g de produits de la mer des  
4 groupes

Groupe A, filets sans peau  
(coupés en longueur)

maguro akami : thon maigre

maguro toro : thon gras

sake : saumon

kajiki : espadon

tai : dorade

suzuki : loup

katsuo : bonite

Groupe B, filets sans peau

hirame : carrelet ou sole

karei : turbot ou flétan

Groupe C

tako : tentacules de pieuvre cuite

hotate-gai : noix de Saint-Jacques

koh-ika : corps de seiche nettoyé,  
sans la peau et désossé

Groupe D

aka-ebi : grosses crevettes roses crues,  
décortiquées, sauf les queues

uni : corail d'oursin

ikura : œufs de saumon salés

Pour la décoration

1 daikon frais épluché et coupé  
en tronçons de 6 cm

1 petit concombre

4 feuilles de shiso

2 citrons verts coupés en deux

3 cuil. à soupe de pâte wasabi en tube,

ou 3 cuil. à soupe de wasabi

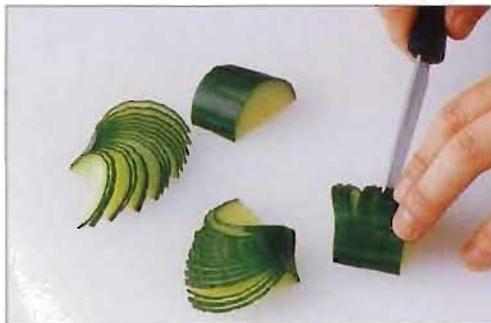
en poudre mélangées à 4 cuil.

à café d'eau

1 bouteille de shoyu tamari

**1** Coupez le daikon en très fines lamelles dans le sens de la longueur, puis émincez les lamelles en très fins rubans. Rincez-les abondamment à l'eau froide, égouttez-les et placez au réfrigérateur.

**2** Lavez le concombre, débitez-le en tronçons de 3 cm, puis coupez chaque tronçon en 2 demi-cylindres.



**3** Mettez les morceaux de concombre sur une planche à découper. Faites de très fines entailles en travers de chaque morceau, en laissant les tranches attachées d'un côté. Puis, avec précaution, pressez le concombre pour que les tranches se déploient à la façon d'un éventail. Réservez et couvrez d'un film alimentaire.



**4** Préparez les poissons. Ceux du groupe A doivent être coupés en morceaux épais. Parez les filets, en ôtant les arêtes. Coupez-les en rectangles, puis en tranches épaisses d'1 cm.



**5** Pour les poissons du groupe B, les tranches doivent être très fines. Disposez les filets horizontalement, côté peau en dessous. Tenez le couteau presque à plat, émincez très finement.



**6** Chaque produit du groupe C demande une opération différente. Coupez diagonalement les tentacules de pieuvre en tronçons de 5 mm d'épaisseur. Partagez les noix de Saint-Jacques en deux, horizontalement. Si elles sont très épaisses, divisez-les en trois.

**7** Avec un couteau, ouvrez le corps de la seiche et posez-le à plat sur le côté peau. Débitez-le en lamelles de 5 mm de large. Le groupe D ne demande pas de préparation.

**8** Présentez les sashimis sur le plat de service de façon décorative. Prenez d'abord 1 poignée de rubans de daikon et disposez-les en nid à votre idée. Puis appuyez la présentation sur les règles suivantes :

**Groupes A et C :** Mettez les tranches de poissons et de mollusques côte à côte comme des jetons de domino. Vous pouvez les ranger sur une feuille de shiso.

**Groupe B :** Avec les fines tranches de poissons, confectionnez une rose ou superposez-les en les décalant légèrement, pour que l'on distingue l'assiette par transparence.

**Groupe D :** Regroupez 2 à 3 crevettes la queue en l'air. Si le corail d'oursin est dans un emballage, essayez de le démouler d'une seule pièce. Les œufs de saumon peuvent être disposés en petits amas sur des tranches de concombre, ou dans les écorces de demi-citrons verts débarrassés de leur pulpe. Mettez un peu de daikon au fond et les œufs de saumon par-dessus.

**9** Disposez les éventails de concombre, la pâte wasabi et les feuilles de shiso pour finir. Servez aussitôt. Répartissez un peu de shoyu mélangé à de la pâte wasabi dans 4 tasses. La sauce étant très salée, ne trempez que l'extrémité des sashimis.



## ESPADON MARINÉ AU CITRON VERT

*La salade tajiki no tataki est un parfait exemple de la manière dont les Japonais ont goûté certains plats provenant du monde entier et les ont adaptés à leur tradition culinaire. Ici, le poisson frais est émincé en tranches fines, mariné et servi avec une salade.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

75 g de daikon épluché  
50 g de carotte pelée  
1 concombre  
2 cuil. à café d'huile végétale  
300 g d'escalope d'espadon, coupée contre le fil  
quelques feuilles de cresson  
1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées

#### Pour l'assaisonnement

7 cuil. à soupe de shoyu  
7 cuil. à soupe de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1/2 cuil. à café de dashi-no-moto  
2 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé  
le jus d'1/2 citron vert  
le zeste d'1/2 citron vert coupé en fines lamelles



**1** Utilisez de préférence un économe pour préparer la garniture de légumes. Émincez le daikon, la carotte et le concombre en très fines lamelles (4 cm de long environ). Faites tremper celles de carotte et de daikon dans de l'eau glacée pendant 5 min, puis égouttez-les bien et mettez au réfrigérateur.

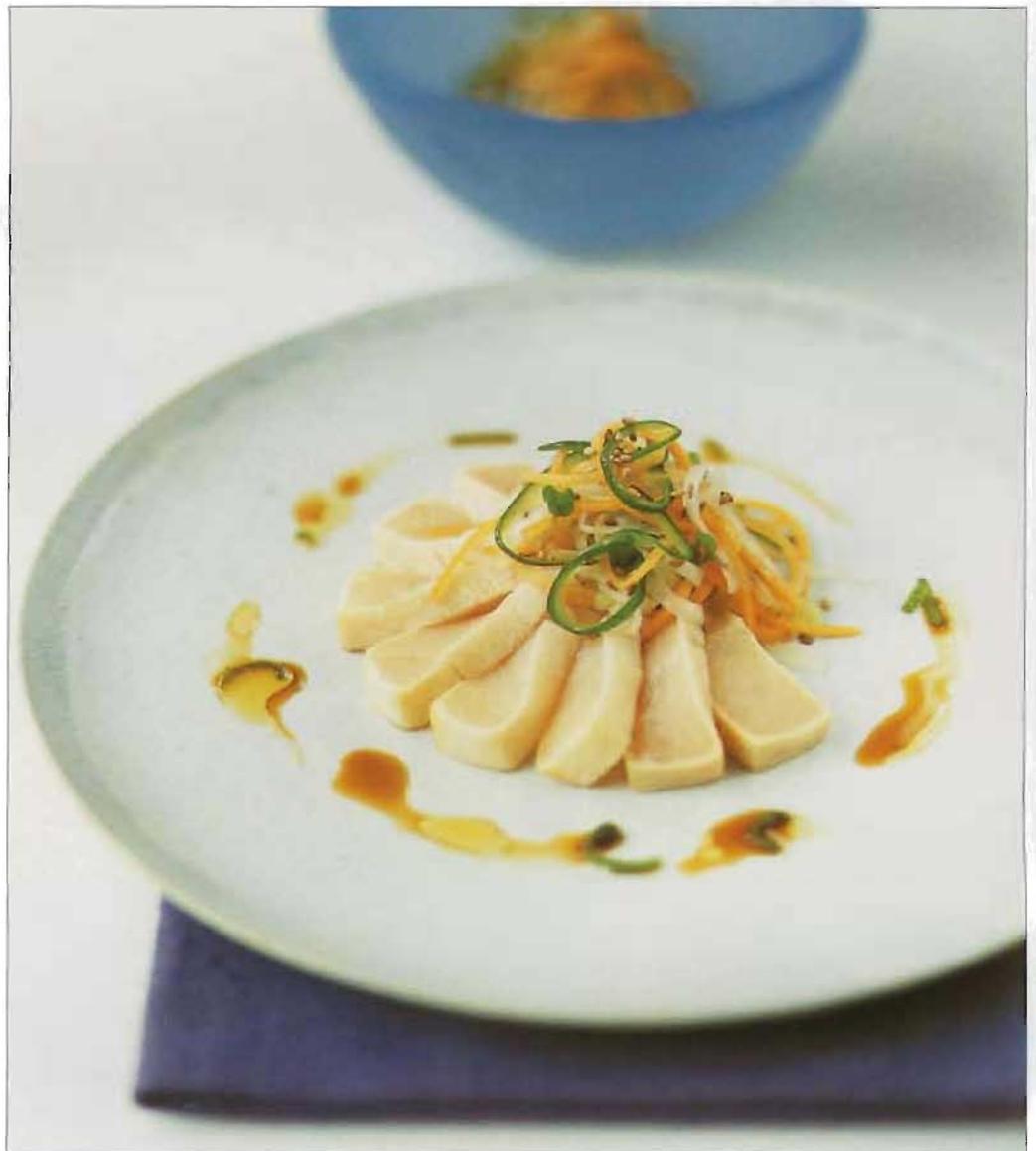
**2** Mélangez bien tous les ingrédients de l'assaisonnement et réservez au frais.

**3** Faites chauffer l'huile dans une poêle. Saisissez le poisson 30 s de chaque côté. Plongez-le dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Séchez-le sur du papier absorbant en enlevant le plus possible d'huile.



**4** Coupez l'escalope d'espadon en deux dans le sens de la longueur, puis détaillez en tranches de 5 mm d'épaisseur dans l'autre sens.

**5** Disposez les tranches de poisson en cercle sur des assiettes individuelles. Mélangez les lamelles de légumes, les feuilles de cresson et les graines de sésame et formez de petits nids, que vous placerez au centre de chaque assiette sur le poisson. Versez l'assaisonnement autour et servez aussitôt.



## SAUMON MARINÉ À L'AVOCAT

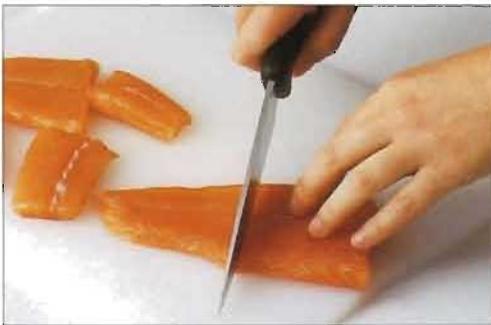
*Pour cette délicieuse recette, n'utilisez que du saumon extrêmement frais. La marinade de citron et de dashi-kombu cuit le poisson, qui est ensuite servi avec une mayonnaise au miso et accompagné de fines tranches d'avocat, d'amandes grillées et de feuilles de différentes salades.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

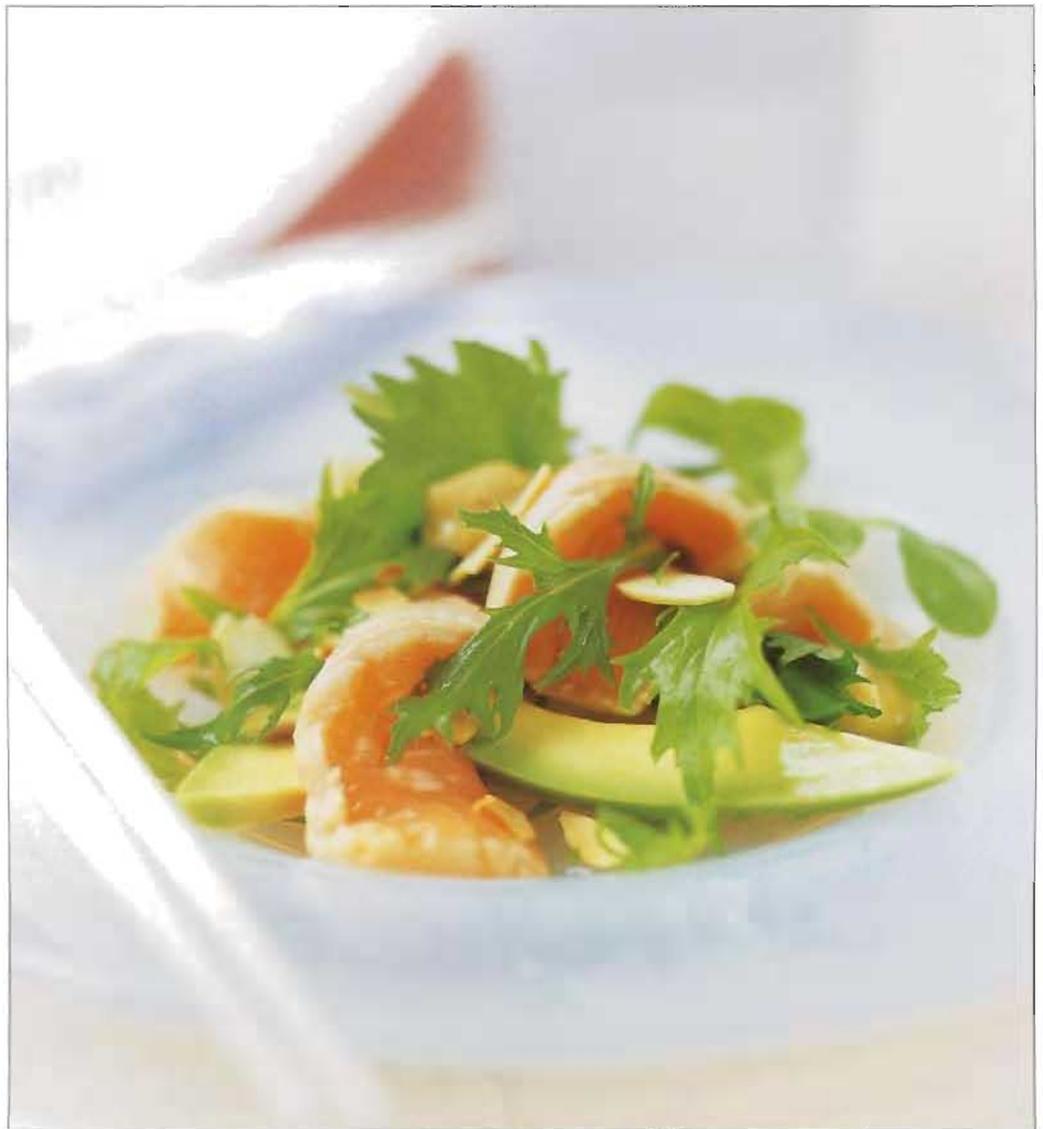
- 2 queues de saumon frais d'environ 250 g, coupées en filets, sans la peau
- 10 cm de dashi-kombu essuyé avec un torchon humide et coupé en 4 bandeaux
- le jus d'1 citron
- 1 avocat mûr
- 4 feuilles de shiso équeutées et coupées en deux dans la longueur
- 125 g de mesclun ou de feuilles de salades mélangées
- 3 cuil. à soupe d'amandes émincées, légèrement grillées à la poêle, juste un peu brunies

Pour la mayonnaise au miso  
6 cuil. à soupe de mayonnaise  
1 cuil. à soupe de shiro-miso  
poivre noir moulu



**1** Coupez l'une des queues de saumon en deux, là où elle est large de 4 cm tout au plus, puis partagez encore la partie la plus large en deux dans la longueur. Le morceau de poisson est alors coupé en trois. Procédez de même pour la seconde queue.

**2** Mettez 2 bandeaux de dashi-kombu dans un large récipient en plastique peu profond et arrosez-les de jus de citron. Étalez les morceaux de saumon dans le fond et ajoutez les bandeaux de dashi-kombu restants. Laissez mariner 15 min, puis retournez et laissez encore 15 min. La couleur du saumon devrait changer progressivement. Sortez le poisson de la marinade et essuyez-le avec du papier absorbant.



**3** En tenant le couteau presque à plat, débitez le saumon en tranches de 5 mm d'épaisseur.

**4** Séparez l'avocat en 2 moitiés et mouillez-le avec un peu de marinade. Enlevez le noyau et la peau puis, avec précaution, émincez-le en tranches de la même épaisseur que celles du saumon.

**5** Mélangez la mayonnaise et le shiro-miso. Étalez 1 cuillerée à café de ce mélange sur le dos de chaque feuille de shiso, puis incorporez 1 cuillerée à soupe de marinade au reste de mayonnaise, pour la rendre plus fluide.

**6** Disposez la salade sur 4 assiettes. Posez dessus les tranches d'avocat et de saumon, les feuilles de shiso et les amandes grillées. Nappez du reste de mayonnaise au miso.

**7** Vous pouvez présenter le plat autrement. Formez 2 piles avec les tranches d'avocat et de saumon. Prenez 1/4 de la pile de tranches d'avocat et placez-la au centre de chaque assiette, en faisant légèrement se chevaucher les tranches. Ajoutez 1 cuillerée de mayonnaise et 1 feuille de shiso. Puis faites une pile identique de saumon. Répétez l'opération pour les 4 assiettes. Répartissez les feuilles de salade et les amandes, et arrosez de mayonnaise au miso. Servez aussitôt.

## SALADE DE POISSON À LA SAUCE FRUITÉE

*Le bar cuit rapidement. Ici, il est servi avec des crevettes et un assortiment de salades, et arrosé d'un assaisonnement sans huile, à l'abricot et à la pomme dont la saveur relève délicatement celle de ce poisson blanc.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

1 petit oignon frais, tranché sur la longueur  
le jus d'1 citron  
400 g de filets de bar très frais  
2 cuil. à soupe de saké  
4 grosses crevettes roses crues, décortiquées, sauf les queues  
400 g environ de mesclun ou de feuilles de salades mélangées

Pour l'assaisonnement aux fruits

2 abricots mûrs, épluchés  
1/4 de pomme pelée  
4 cuil. à soupe de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café de dashi-no-moto  
2 cuil. à café de shoyu  
sel et poivre blanc moulu

1 Faites tremper l'oignon dans de l'eau glacée pendant 30 min. Égouttez-le.

2 Portez à ébullition une casserole à demi pleine d'eau. Ajoutez un peu de jus de citron et plongez les filets de poisson. Sortez-les après 30 s et passez-les sous l'eau froide 30 s pour arrêter la cuisson. Coupez les filets en tranches de 8 mm d'épaisseur.



3 Versez le saké dans une petite casserole, portez à ébullition, mettez les crevettes. Laissez cuire 1 min environ, jusqu'à ce qu'elles deviennent complètement roses.

4 Rincez-les aussitôt à l'eau afin de les refroidir. Coupez-les en rondelles d'1 cm d'épaisseur.

5 Tranchez 1 abricot très finement et réservez. Au mixer, réduisez en purée les autres ingrédients de l'assaisonnement. Salez et poivrez, si nécessaire.

6 Répartissez un peu de salade entre 4 assiettes. Mélangez les tranches de poisson avec les crevettes et l'oignon dans une jatte, ajoutez le reste des feuilles de salade, arrosez d'assaisonnement et remuez bien. Servez immédiatement.

#### CONSEIL

Bien sûr, vous pouvez déguster cette salade avec des couverts, mais le poisson mariné a un meilleur goût avec des baguettes en bois.

## SALADE DE TURBOT À LA PÂTE WASABI

*La consommation du poisson cru accompagné de condiments traditionnels avait disparu avec l'avènement du shoyu au XVII<sup>e</sup> siècle. L'usage des sauces a été remis à la mode avec les salades d'inspiration occidentale.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

glaçons  
400 g de turbot épais très frais, coupé en filets et sans la peau  
300 g de feuilles de salades mélangées  
8 radis finement émincés

Pour l'assaisonnement à la pâte wasabi

25 g de feuilles de roquette  
50 g de concombre haché  
6 cuil. à soupe de vinaigre de riz brun (si possible)  
5 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 cuil. à café de sel  
1 cuil. à soupe de pâte wasabi en tube, ou 1 cuil. à soupe de wasabi en poudre mélangée à 1/2 cuil. à soupe d'eau



1 Commencez par préparer l'assaisonnement. Déchirez grossièrement les feuilles de roquette et mélangez avec le concombre et le vinaigre de riz. Transférez dans une jatte et ajoutez les autres ingrédients, à l'exception de la pâte wasabi. Vérifiez l'assaisonnement et rectifiez avec du sel si nécessaire. Mettez au réfrigérateur.

2 Faites refroidir les assiettes pendant que vous préparez le poisson.

3 Tenez prête une jatte d'eau très froide avec des glaçons. Séparez les filets de turbot en deux dans la longueur, puis coupez des tranches de 5 mm d'épaisseur. Plongez-les dans l'eau glacée au fur et à mesure. Après 2 min environ, elles vont commencer à s'ourler et à se raffermir. Sortez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

4 Dans un saladier, réunissez le poisson, les feuilles de salades et les lamelles de radis. Incorporez la pâte wasabi à l'assaisonnement, versez et remuez bien la salade. Servez immédiatement.



## LIMANDE-SOLE ET SALADE D'HUÎTRES CRUES

*Les huîtres assaisonnées au vinaigre de riz accompagnent merveilleusement bien les sashimis de limande-sole dans ce plat appelé hirame kombu jime to nama-gaki no salada. Au Japon, c'est le poisson pris le jour même qui dicte le menu et non l'inverse.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

1 limande-sole très fraîche, coupée en filets et sans la peau  
7 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
4 feuilles de dashi-kombu assez grandes pour couvrir chaque filet  
50 g de concombre japonais  
50 g de branches de céleri parées  
450 g de fèves écossées  
1 citron vert dont une moitié finement tranchée  
4 cuil. à soupe d'huile de noix  
les graines d'1/2 grenade  
sel

#### Pour les huîtres

1 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
1 cuil. à soupe de saké  
2 cuil. à soupe de shoyu  
12 grandes huîtres ouvertes  
25 g de daikon ou de radis, épluché(s) et finement râpé(s)  
8 brins de ciboulette, pour la décoration

**1** Saupoudrez de sel les filets de limande-sole. Couvrez-les et mettez-les 1 h dans le réfrigérateur.

**2** Dans une jatte, mélangez le vinaigre de riz avec la même quantité d'eau. Lavez les filets de poisson dans ce mélange et égouttez-les bien. Coupez chaque filet en deux dans la longueur.



**3** Posez 1 feuille de dashi-kombu sur le plan de travail. Placez dessus 2 filets, côté peau l'un contre l'autre, puis couvrez d'1 feuille de dashi-kombu. Couvrez tous les filets de cette façon et réservez au frais 3 h.

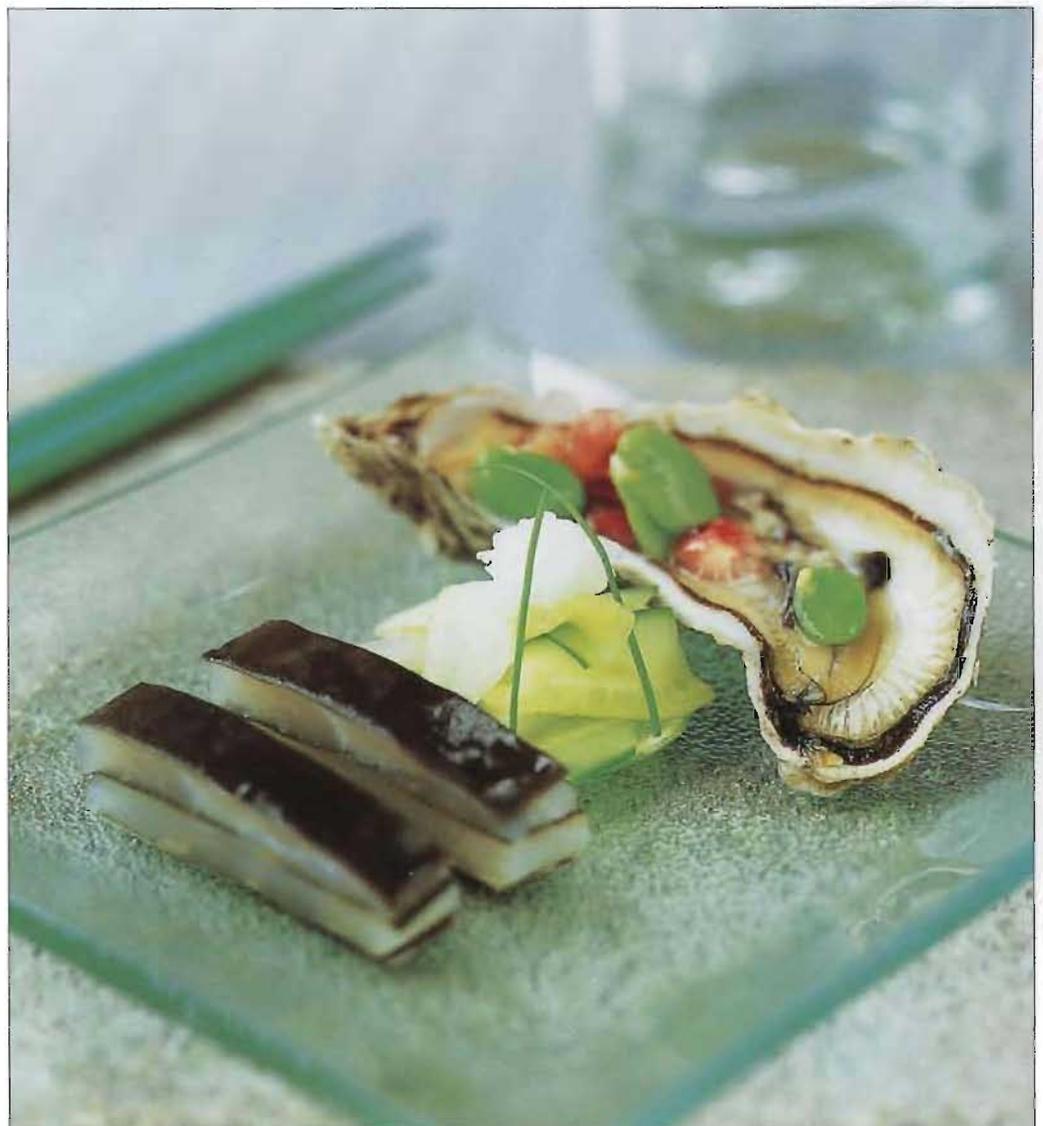
**4** Débitez le concombre en deux dans la largeur, puis en fins rubans dans la longueur. Tranchez en diagonale des languettes de 2 cm de large. Procédez de même avec les branches de céleri. Salez le concombre et laissez reposer 30 min à 1 h. Pressez-le doucement pour éliminer toute l'eau. Rincez s'il vous semble trop salé, et égouttez bien.

**5** Faites blanchir 15 min les fèves dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les puis rincez-les à l'eau froide, enlevez les peaux et salez.

**6** Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le saké et le shoyu pour les huîtres.

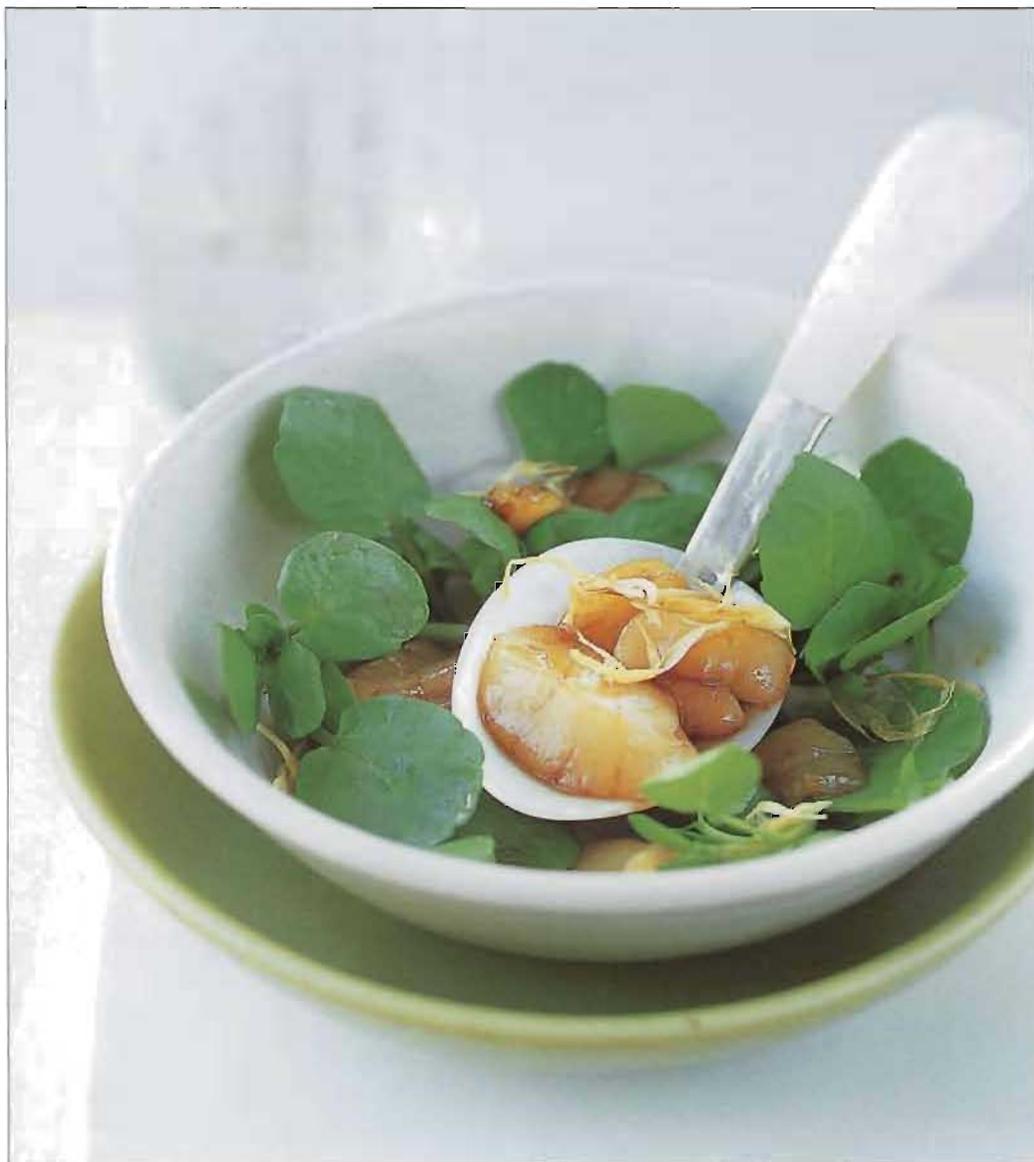
**7** Coupez les filets de limande-sole en fines tranches. Retirez d'abord le dashi-kombu, si vous préférez.

**8** Disposez les languettes de concombre et de céleri au milieu de 4 assiettes, puis ajoutez des rondelles de citron vert au-dessus. Décorez avec la ciboulette. Mettez les huîtres d'un côté des légumes, avec quelques fèves, et assaisonnez-les avec 1 cuillerée à café de mélange au vinaigre et 2 cuillerées à soupe de daikon ou de radis râpé(s). Placez les sashimis de limande-sole de l'autre côté et arrosez-les d'huile de noix et de jus de citron vert. Incorporez quelques graines de grenade et servez.



## COQUILLES SAINT-JACQUES À LA SAUCE MOUTARDE

Cette préparation – dont le nom hotate kobachi signifie « Saint-Jacques dans un petit bol » – constitue un exemple typique de la taille des plats japonais. On en compte habituellement au moins trois de ce genre par repas. Dans les banquets, ce sont plus de douze petits plats de ce type qui sont servis, l'un après l'autre. Celui-ci pourrait parfaitement être l'un d'entre eux.



**2** Ébouillantez les pétales de fleurs et laissez-les égoutter. Quand ils sont froids, pressez-les pour en éliminer l'excédent d'eau. Réservez et procédez de même avec les feuilles de cresson.



**3** Mélangez tous les éléments de l'assaisonnement dans une jatte. Ajoutez les tranches de noix de Saint-Jacques ou de pétoncles 5 min avant de servir et remuez bien sans casser les morceaux. Incorporez les pétales de fleurs et les feuilles de cresson, et répartissez dans 4 bols. Servez bien frais, en ajoutant quelques gouttes de shoyu, si nécessaire.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 8 noix de Saint-Jacques ou 16 noix de pétoncles
- 1/4 de paquet de pétales de chrysanthèmes séchés ou 1 poignée de pétales de fleurs comestibles comme la capucine
- 1 botte de cresson

#### Pour l'assaisonnement

- 2 cuil. à soupe de shoyu
- 1 cuil. à café de saké
- 2 cuil. à café de moutarde forte



**1** Coupez horizontalement les noix de Saint-Jacques en trois, puis chaque tranche en deux. Pour les pétoncles, coupez en deux.

#### CONSEILS

- Tous les poissons blancs se prêtent parfaitement à cette préparation.
- Vous pouvez substituer au cresson la partie verte d'une ciboule finement hachée.
- N'utilisez pas les fleurs de chrysanthèmes de votre jardin car les variétés comestibles diffèrent des variétés ornementales. Vous trouverez ces fleurs comestibles fraîches dans les épicerie japonaises ou séchées dans les magasins d'alimentation asiatique.

## THON CRU MARINÉ EN DÉS

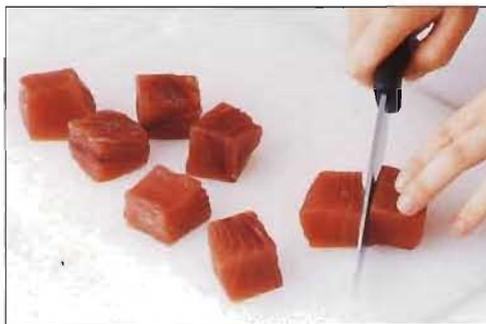
*Lorsqu'ils préparent les grands poissons comme le thon ou l'espadon, les poissonniers japonais les taillent en longs morceaux rectangulaires, parfaits pour faire des sashimis. Le thon a une saveur délicate et une consistance ferme mais moelleuse qui se prête à merveille à cette recette appelée maguro butsu.*



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 400 g de thon très frais, sans la peau
- 1 botte de cresson
- 4 cuil. à café de pâte wasabi en tube, ou 1 cuil. à café de wasabi en poudre mélangée à 2 cuil. à café d'eau
- 4 cuil. à soupe de shoyu
- 8 tiges de ciboules finement hachées
- 4 feuilles de shiso coupées dans la longueur en fines lamelles, pour la décoration



**1** Coupez le thon en dés de 2 cm de côté. Répartissez les feuilles de cresson dans 4 bols ou assiettes.



**2** Environ 5 à 10 min avant de servir, mélangez la pâte wasabi avec le shoyu, puis incorporez les dés de thon et les tiges de ciboules hachées. Mélangez bien et laissez mariner 5 min. Répartissez dans les assiettes et décorez de quelques lamelles de shiso.

## MAQUEREAUX ÉPICÉS EN FRITURE

*Une bière japonaise glacée est l'accompagnement idéal de ce plat appelé saba tatsuta agge, qui est aussi excellent froid, servi avec une salade.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 700 g de filets de maquereaux
- 4 cuil. à soupe de shoyu
- 4 cuil. à soupe de saké
- 4 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cm de racine de gingembre fraîche, épluchée et finement râpée
- 2 à 3 feuilles de shiso coupées en fines bandes
- Maïzena, pour fariner
- huile végétale, pour la friture
- 1 citron vert coupé en 4 quartiers

#### VARIANTE

Les feuilles de shiso ne sont vendues que dans les épiceries japonaises. Vous pouvez les remplacer par quelques feuilles de basilic



**1** Enlevez toutes les arêtes restantes, avec une pince. Coupez les filets de maquereaux en deux dans la longueur, puis des morceaux d'environ 2 cm en diagonale.

**2** Préparez la marinade en mélangeant le shoyu, le saké, le sucre, l'ail et le gingembre râpé. Incorporez les morceaux de maquereaux et laissez mariner 20 min.

**3** Égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant. Farinez les filets avec la Maïzena.

**4** Chauffez l'huile dans un wok ou une friteuse à environ 180°C (voir Conseils p. 172). Faites frire quelques morceaux à la fois, jusqu'à ce qu'ils deviennent brun doré. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez tout de suite avec les lamelles de shiso et les quartiers de citron vert.



## PETITS POISSONS MARINÉS EN FRITURE

*L'influence des Nanban – les premiers Européens –, qui introduisirent la cuisson en friture au Japon il y a quelques centaines d'années, est encore présente dans ce plat appelé kozakana nanban-zuke.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

500 g de sprats  
farine  
1 petite carotte  
1/3 de concombre  
2 ciboules  
4 cm de racine de gingembre fraîche,  
épluchée  
1 piment rouge sec  
5 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
4 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de mirin  
2 cuil. à soupe de saké  
huile végétale, pour la friture

1 Séchez les sprats avec du papier absorbant, puis mettez-les dans un sac en plastique avec 1 poignée de farine. Fermez hermétiquement le sac et secouez vigoureusement pour bien enrober les poissons.



2 Avec un économe, faites de fines lamelles de carotte et de concombre. Coupez les ciboules en trois dans la longueur, puis en fins rubans. Émincez le gingembre. Rincez-le à l'eau froide et égouttez-le. Égrenez le piment et débitez-le en petits anneaux.

#### VARIANTE

Vous pouvez aussi utiliser des sardines, mais elles doivent être frites en deux fois car elles sont pourvues d'arêtes plus dures.

Plongez-les dans l'huile bouillante, jusqu'à ce que l'extérieur des poissons soit croustillant mais encore pâle. Égouttez-les sur du papier absorbant et attendez 5 min.

Cette opération cuit les poissons avant que leur peau commence à brûler.

Remettez-les dans la friture, jusqu'à ce qu'ils deviennent brun doré.



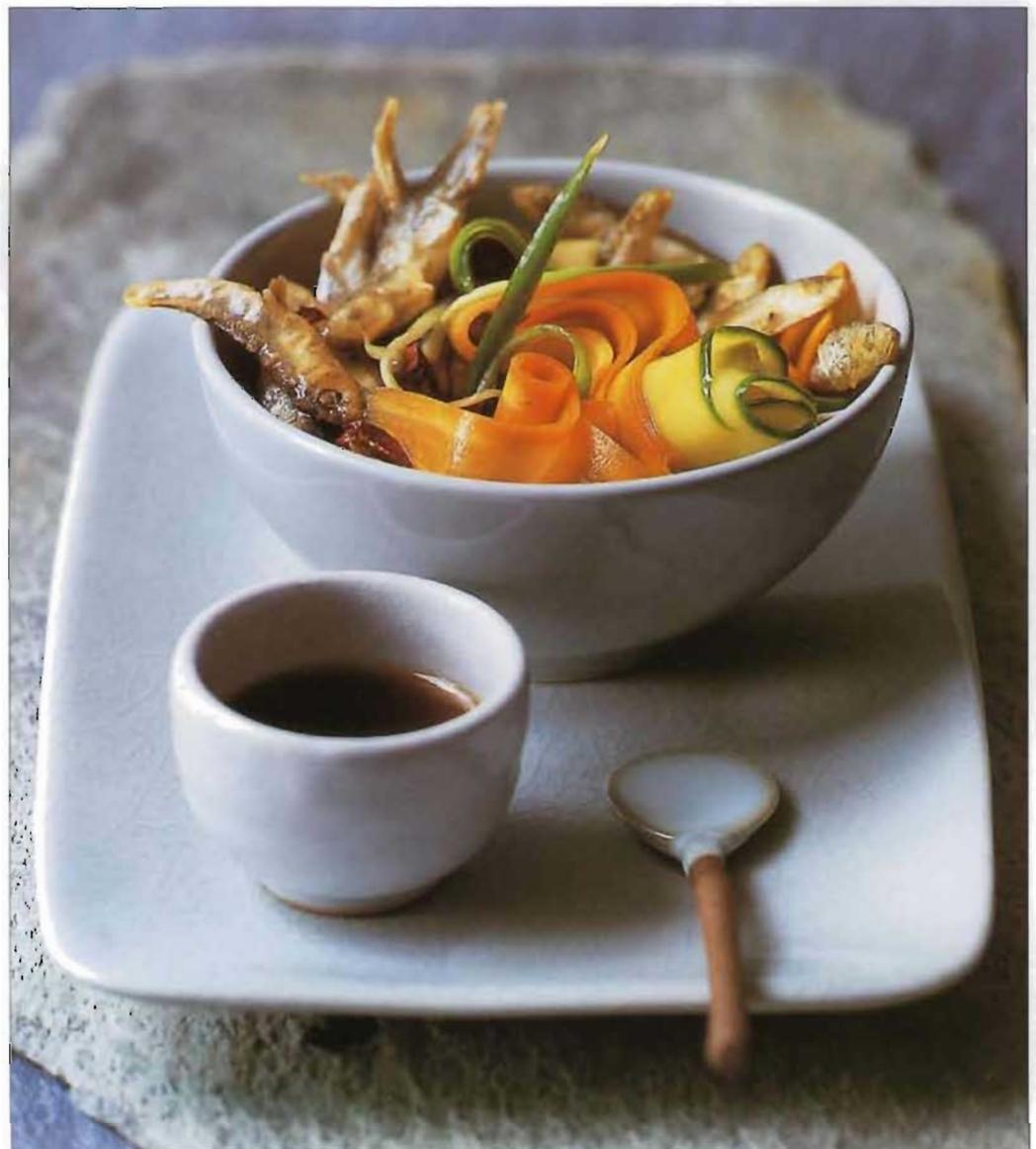
3 Dans une jatte, préparez la marinade en mélangeant le vinaigre de riz, le shoyu, le mirin et le saké. Incorporez le piment et les autres ingrédients préparés. Remuez bien avec des baguettes de cuisine.

4 Dans l'huile chauffée à 180°C (voir Conseils p. 172), faites frire 5 ou 6 poissons à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient brun doré. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis plongez-les immédiatement dans la marinade. Laissez au moins 1 h, en mélangeant de temps en temps.

5 Servez les sprats froids dans un grand bol et nappez de légumes marinés. Ce plat peut se conserver une semaine au réfrigérateur.

#### CONSEIL

Les petits sprats utilisés pour cette recette se mangent intégralement.



## CARRELET EN FRITURE

*Dans ce plat appelé karei kara-agé, dans lequel la chair et les arêtes des poissons sont frites, vous pouvez manger également la tête et la queue.*



**3** Débitez le daikon en morceaux de 4 cm. Percez 3 à 4 trous dans l'un d'eux avec une baguette, introduisez les piments et laissez reposer 15 min, puis râpez finement le daikon farci. Mettez 1/4 du daikon râpé dans un coquetier et tassez avec les doigts. Retournez sur une assiette. Moulez 3 autres petits blocs.

**4** Coupez en 4 morceaux chaque filet de poisson et mettez-les dans un sac en plastique avec la farine de maïs ou la Maïzena. Secouez pour les fariner. Dans l'huile chauffée à 175 °C (voir Conseils p. 172), faites frire 2 à 3 morceaux de poisson à la fois.



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

4 petits carrelets vidés, d'environ 200 g chacun  
4 cuil. à soupe de farine de maïs ou de Maïzena  
huile végétale, pour la friture  
sel

#### Pour les condiments

150 g de daikon épluché  
4 piments secs égrenés  
1 poignée de ciboulette finement hachée

#### Pour la sauce

4 cuil. à café de vinaigre de riz  
4 cuil. à café de shoyu

**1** Lavez les carrelets et placez-les sur une planche à découper. Avec un couteau à fileter, faites des entailles profondes autour des branchies et à travers la queue d'un poisson. Incisez le long de l'arête, de la tête vers la queue. Penchez le couteau près de la tête dans l'entaille et, avec précaution, décollez le filet de l'arête. Tirez-le à la main, au fur et à mesure que vous coupez, comme si vous épluchiez l'arête centrale. Gardez bien le couteau à plat contre le poisson.

**2** Procédez de même pour l'autre moitié. Retournez le poisson et répétez la même opération, pour obtenir 4 filets de chaque carrelet. Salez légèrement des 2 côtés et réservez avec les 4 arêtes centrales.

**5** Augmentez la température à 180 °C. Farinez les 4 arêtes avec la farine de maïs ou la Maïzena et glissez-les dans l'huile. Faites frire jusqu'à ce qu'elles blondissent. Laissez-les égoutter dans le panier de la friteuse quelques minutes, puis faites-les frire à nouveau pour qu'elles deviennent très croustillantes. Égouttez-les encore et salez.

**6** Mélangez le vinaigre de riz et le shoyu dans un bol. Disposez les morceaux de poisson et les arêtes sur les assiettes. Préparez des soucoupes pour la sauce et les condiments, et dégustez.

## CALAMARS ET DAIKON CUIITS AU BOUILLON

*L'ika to daikon ni est un grand classique de la cuisine japonaise et son secret se transmettait de mère en fille. Aujourd'hui, c'est au restaurant que vous avez le plus de chance de goûter ce plat, mais certaines grands-mères le cuisinent encore pour les grandes réunions de famille.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

500 g de calamars nettoyés, corps et tentacules séparés  
1 kg de daikon  
90 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café de dashi-no-moto  
4 cuil. à soupe de shoyu  
3 cuil. à soupe de saké  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
2 cuil. à soupe de mirin  
le zeste d'1/2 yuzu ou d'1/2 citron vert râpé, pour la décoration

#### CONSEIL

Lorsque vous achetez un daikon, choisissez-le d'au moins 7 cm de diamètre, avec une peau brillante et sans tache. Il doit être lourd et ferme au toucher.



1 Enlevez les 2 parties plates, situées sur les côtés des calamars, et coupez-les en bandes d'1 cm. Tranchez des rondelles de la même taille dans les corps. Ôtez et jetez l'extrémité (2,5 cm) des tentacules. Débitez ceux-ci en tronçons de 4 cm.

2 Épluchez le daikon et émincez-le en rondelles d'1 cm. Arrondissez le bord des tranches pour permettre une cuisson bien répartie. Plongez-les dans de l'eau froide. Égouttez juste avant de les cuisiner.

3 Mettez le daikon et les morceaux de calamars dans une cocotte et versez le bouillon dashi. Portez à ébullition et laissez cuire 5 min, en écumant constamment. Réduisez à feu doux et incorporez le shoyu, le saké, le sucre et le mirin. Découpez un cercle de papier paraffiné d'1 cm plus petit que le diamètre de la casserole (voir p. 193) et posez-le sur les ingrédients. Couvrez avec le couvercle et laissez mijoter 45 min, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Remuez de temps en temps.

4 Laissez reposer 5 min et répartissez dans des bols avec 1 pincée de zestes de yuzu ou de citron vert.

## SAUMON TERIYAKI

*Le sake teriyaki est un plat de poisson très apprécié au Japon. Il contient une sauce sucrée et brillante, parfaite pour mariner comme pour glacer les ingrédients.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

4 petits filets de saumon de 150 g chacun, avec la peau  
50 g de pois mange-tout  
50 g de pousses de soja lavées  
20 g de carotte râpée  
sel

#### Pour la sauce *teriyaki*

3 cuil. à soupe de shoyu  
3 cuil. à soupe de saké  
3 cuil. à soupe de mirin  
1 cuil. à soupe et 2 cuil. à café de sucre en poudre

1 Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients de la sauce *teriyaki*, sauf les 2 cuillerées à café de sucre. Faites chauffer pour bien dissoudre. Retirez du feu et laissez refroidir 1 h.

2 Versez la sauce sur les filets de saumon et laissez mariner 30 min.

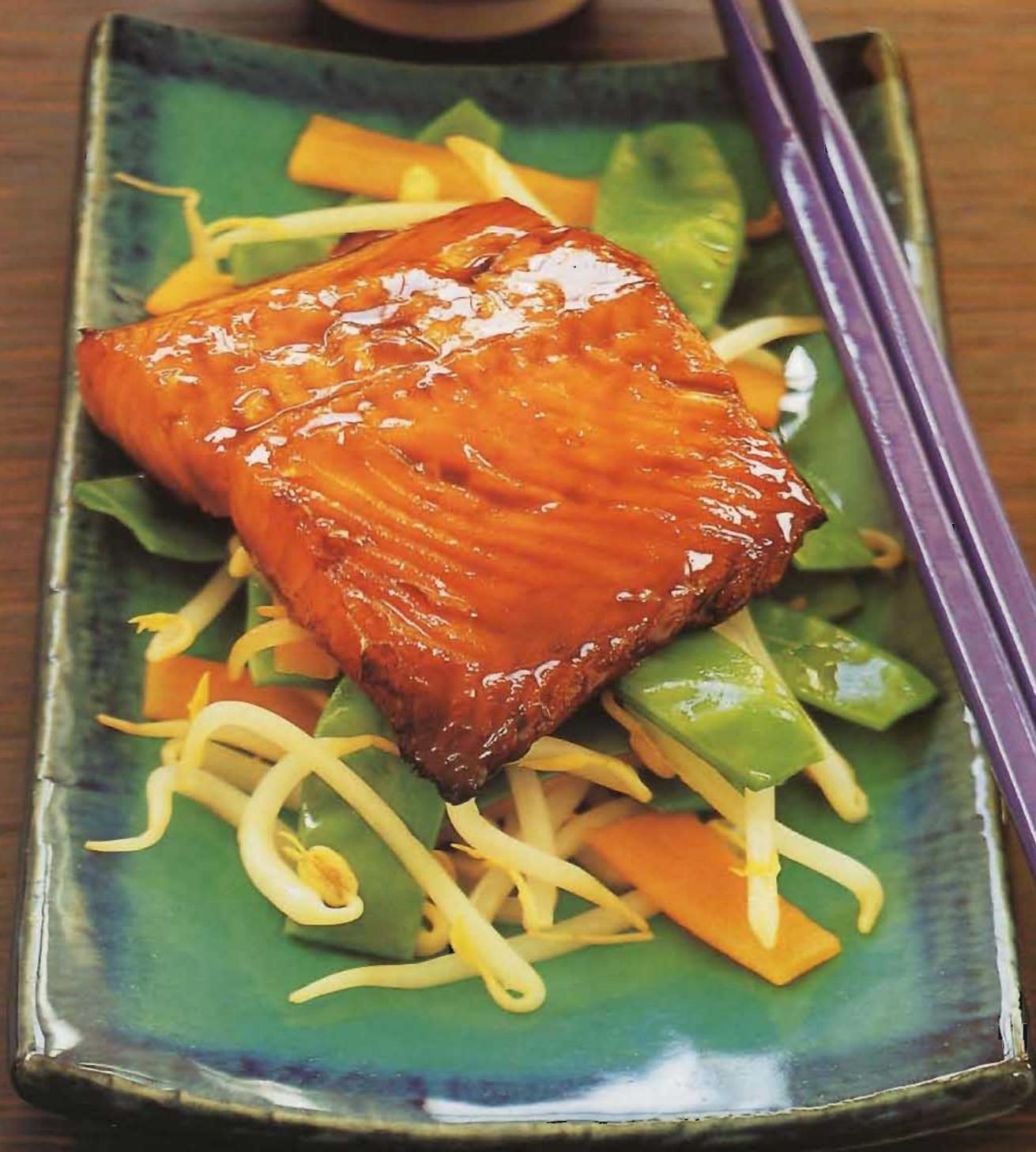
3 Pendant ce temps, faites blanchir les légumes dans de l'eau légèrement salée. Commencez par les pois mange-tout, puis 1 min après, les pousses de soja. Laissez encore 1 min et ajoutez la carotte râpée. Retirez la casserole du feu au bout de 30 s, égouttez les légumes puis conservez-les au chaud.

4 Préchauffez le gril du four à température moyenne. Sortez les filets de saumon de la marinade et séchez-les avec du papier absorbant. Réservez la sauce. Huilez légèrement un plat et faites griller le saumon 6 min environ, en le tournant avec précaution une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré des 2 côtés.



5 Ajoutez les 2 cuillerées à café de sucre à la sauce et chauffez jusqu'à dissolution complète. Retirez du feu. Badigeonnez les filets de saumon de sauce *teriyaki*, puis grillez-les jusqu'à ce que leur surface grésille. Retournez-les et répétez l'opération.

6 Disposez les légumes sur des assiettes. Placez les filets de saumon dessus et arrosez avec le reste de sauce.



## CRABE AU VINAIGRE

*Pour la garniture de ce rafraîchissant tsumami (amuse-bouche qui accompagne les boissons) très apprécié l'été, utilisez de préférence un concombre japonais, plus petit que les variétés occidentales et contenant moins d'eau.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1/2 poivron rouge épépiné
- 1 pincée de sel
- 275 g de chair de crabe cuite  
ou 2 boîtes de 165 g de chair de crabe égouttée
- 300 g de concombre

#### Pour la vinaigrette

- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuil. à café de sucre en poudre
- 2 cuil. à café de shoyu (de la sauce soja claire japonaise awakuchi, si possible)

**1** Coupez le poivron dans la longueur en fines bandes. Saupoudrez-les de sel et laissez 15 min. Rincez et égouttez.

**2** Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de riz, le sucre et le shoyu dans un bol.



**3** Dans une jatte, aérez la chair de crabe à l'aide de baguettes de cuisine, puis incorporez les lanières de poivron. Disposez dans 4 bols.

**4** Si vous utilisez un concombre ordinaire, enlevez les graines. Râpez-le et égouttez-le dans un chinois.

**5** Mélangez le concombre et la vinaigrette. Répartissez sur la chair de crabe, dans les 4 bols. Servez immédiatement, avant que le concombre se décolore.

#### VARIANTES

- La vinaigrette est meilleure avec de l'awakuchi shoyu, mais le shoyu ordinaire, qui donne une sauce plus foncée, peut parfaitement convenir.
- Cette vinaigrette peut être allégée : divisez la quantité de sucre par deux et ajoutez quelques gouttes d'huile.



## SARDINES ROULÉES À LA PÂTE D'UMEBOSHI

Les cuisiniers japonais aiment exprimer les saisons à travers leurs menus, en incluant toujours des produits du moment. Ce plat appelé iwashi no umé maki yaki est l'une des façons de célébrer les récoltes, en pleine période des sardines, à l'automne.



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 8 sardines nettoyées, les filets levés
- 1 cuil. à café de sel
- 30 g d'umeboshi (abricots verts séchés et salés) bien moelleux
- 1 cuil. à café de saké
- 1 cuil. à café de graines de sésame grillées
- 16 feuilles de shiso ou de basilic, coupées en deux dans la longueur
- 1 citron vert finement tranché et sans la pulpe, en anneaux décoratifs

#### CONSEIL

Les sardines sont des poissons très fragiles, qui doivent être consommés le jour même de leur achat. Soyez vigilant à leur aspect : les yeux et les branchies ne doivent pas être trop rouges. Si les poissons fondent comme du fromage quand vous les faites griller, ne les mangez pas.



**1** Dans un grand plat creux, disposez côte à côte les filets de sardines coupés en deux, préalablement salés des 2 côtés.

**2** Enlevez le noyau des umeboshi et mettez les fruits dans une jatte avec le saké et les graines de sésame. Avec le dos d'une fourchette, écrasez-les en mélangeant bien pour obtenir une pâte homogène.

**3** Essuyez les filets de sardines avec du papier absorbant. À l'aide d'un couteau à tartiner, étalez un peu de pâte sur l'un des filets et pressez 1/2 feuille de shiso ou de basilic dessus. Roulez le filet en commençant par la queue et transpercez avec un bâtonnet pour tenir serré.

**4** Préchauffez le gril du four à forte puissance. Couvrez le fond d'un plat d'une feuille d'aluminium. Disposez dessus les rouleaux, bien espacés, pour qu'ils ne se collent pas. Faites griller 4 à 6 min de chaque côté en les retournant une fois, jusqu'à ce que la peau soit brun doré.

**5** Répartissez les rouleaux de sardines sur 4 assiettes et parsemez de quelques anneaux de citron vert. Servez aussitôt.

## PALOURDES ET CIBOULES EN SAUCE MOUTARDE ET MISO

*Les Japonais apprécient beaucoup les coquillages, les palourdes étant leurs préférés. En saison, celles-ci deviennent savoureuses et juteuses, et se marient délicieusement bien avec la vinaigrette aigre-douce.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 kg de palourdes ou de coques fraîches, ou 300 g de petites palourdes en conserve, ou 130 g de coques cuites, sans les coquilles
- 1 cuil. à soupe de saké
- 8 ciboules, parties vertes et blanches séparées, puis coupées en deux
- 10 g d'algues wakame séchées

#### Pour l'assaisonnement

- 4 cuil. à soupe de shiro-miso
- 4 cuil. à café de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de saké
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de dashi-no-moto (si vous utilisez des coquillages en conserve)
- 1 cuil. à café et 1/2 de moutarde

1 Pour les coquillages frais, rincez-les abondamment et jetez ceux qui ne se ferment pas quand on les touche.



2 Mettez 1 cm d'eau dans le fond d'une casserole, ajoutez les palourdes ou les coques. Aspergez de saké, couvrez et portez à ébullition. Faites cuire 5 min à feu vif. Retirez du feu et laissez reposer 2 min. Jetez tous les coquillages qui sont restés fermés.

3 Égouttez et récupérez le jus dans un bol. Attendez que les coquillages aient refroidi légèrement pour les décortiquer.



4 Faites blanchir 2 min la partie blanche des ciboules, puis ajoutez la partie verte et laissez cuire encore 2 min. Égouttez.

5 Dans une petite casserole, mélangez le shiro-miso, le sucre, le saké, le vinaigre de riz et le sel pour l'assaisonnement. Incorporez 3 cuillerées à soupe de jus de coquillages, ou la même quantité d'eau avec le dashi-no-moto si vous utilisez des coquillages en conserve.

6 Mettez la casserole à feu moyen et remuez constamment. Quand le sucre s'est dissous, ajoutez la moutarde. Goûtez l'assaisonnement et salez de nouveau, si nécessaire. Retirez du feu et laissez refroidir.



7 Faites tremper les wakame 10 min dans de l'eau. Égouttez-les et pressez-les.

8 Mélangez les palourdes ou les coques, les ciboules, les wakame et l'assaisonnement dans un plat, puis répartissez dans 4 bols et servez bien frais.

## CREVETTES ROSES ET MAÏS EN BEIGNETS

Ce plat appelé kariagé est une façon rapide et peu coûteuse de déguster un assortiment de petits légumes en tempura.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

200 g de petites crevettes roses crues, complètement décortiquées  
4 à 5 chapeaux de champignons de Paris  
4 ciboules  
75 g de maïs en boîte égoutté  
2 cuil. à soupe de petits pois décongelés  
huile végétale, pour la friture  
ciboulette, pour la décoration

#### Pour la pâte à beignets

2 œufs battus  
150 g de farine  
2 pincées de levure chimique

#### Pour la sauce

40 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec  
1 cuil. à café de dashi-no-moto  
6 cuil. à soupe de shoyu  
6 cuil. à soupe de mirin  
1 cuil. à soupe de ciboulette finement coupée aux ciseaux

1 Hachez grossièrement les crevettes. Débitez les chapeaux des champignons de Paris en petits dés. Coupez la partie blanche des ciboules et émincez-la.



2 Pour la pâte à beignets, réunissez les œufs et 30 cl d'eau glacée dans une jatte. Ajoutez la farine et la levure chimique, puis remuez rapidement avec des baguettes ou une fourchette. Ne battez pas car la pâte doit rester grumeleuse. Faites chauffer l'huile à 170 °C (voir Conseils p. 172).



3 Mélangez les crevettes et les légumes dans la pâte. Versez 1/4 de celle-ci dans un bol et glissez doucement dans la friture. Avec des cuillères en bois, rassemblez les éléments dispersés en une boule. Faites dorer. Égouttez sur du papier absorbant. Procédez de même pour obtenir 3 autres beignets.

4 Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients de la sauce et portez à ébullition, puis retirez du feu. Saupoudrez de ciboulette.

5 Décorez les beignets de brins de ciboulette et servez avec la sauce.



## BOULETTES DE CREVETTES EN FRITURE

*En septembre, lorsque la lune croît, les Japonais célèbrent l'arrivée de l'automne, en lui faisant des offrandes et une fête. Les mets offerts doivent tous être de forme ronde comme ces boulettes de crevettes.*

### Pour 14 boulettes

#### INGRÉDIENTS

- 150 g de crevettes roses crues, complètement décortiquées
- 5 cuil. à soupe de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1/2 cuil. à café de dashi-no-moto
- 1 gros blanc d'œuf battu
- 2 cuil. à soupe de saké
- 1 cuil. à soupe de farine de maïs ou de Maïzena
- 2 pincées de sel
- huile végétale, pour la friture

#### Pour le service

- 1 cuil. à soupe et 1/2 de sel de mer fin
- 1/2 cuil. à café de sansho
- 1/2 citron coupé en 4 quartiers



**1** Dans le bol d'un mixer, mettez le bouillon dashi, le blanc d'œuf battu, le saké, la farine de maïs ou la Maïzena, le sel et les crevettes. Mixez pour obtenir une pâte lisse. Transférez dans une jatte plus petite.

**2** Faites chauffer l'huile pour la friture à 175 °C (voir Conseils p. 172).

**3** Trempez 2 cuillères à soupe dans de l'huile végétale et utilisez-les pour prélever de la pâte aux crevettes. Formez une petite boule, plongez-la lentement dans la friture et faites-la légèrement brunir. Égouttez-la dans le panier de la friteuse. Faites frire toutes les boulettes une par une.

**4** Mélangez le sel et le sansho dans une soucoupe. Servez les boulettes dans un grand plat ou répartissez-les dans les assiettes. Décorez de quartiers de citron et servez bouillant avec le sel et le sansho.

#### CONSEIL

Vous pouvez aussi présenter le sel et le sansho séparément.



## ASSIETTE DE LA MER

*Au Japon, de nombreux foyers disposent d'un réchaud à gaz portatif, d'un gril en fonte ou même d'une table munie d'une plaque de cuisson encastrée. Les Japonais aiment cuisiner en mangeant et manger en cuisinant. Essayez, c'est très amusant !*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 300 g de queue de lotte
  - 4 grandes noix de Saint-Jacques
  - 250 g de corps de seiche nettoyé, sans la peau
  - 12 grosses crevettes roses crues, décortiquées, sauf les queues
  - 125 g de pousses de bambou rincées
  - 1 poivron rouge épépiné et coupé en lanières de 2,5 cm de large
  - 8 shiitake frais, sans les pieds
  - 1 oignon rouge tranché en rondelles de 5 mm d'épaisseur
  - 1 courgette émincée en rondelles d'1 cm d'épaisseur
  - 3 gousses d'ail coupées dans la longueur en fines lamelles
  - huile végétale, pour la friture
- Sauce A, sauce pimentée aux radis
- 8 radis finement râpés
  - 1 piment sec, égrené et écrasé
  - 1 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé
  - 1/2 oignon finement haché
  - 6 cuil. à soupe de shoyu
  - 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
  - 3 cuil. à soupe de graines de sésame grillées
  - le jus d'1/2 orange ou 2 cuil. à soupe de jus d'orange non sucré
- Sauce B, mayonnaise à la pâte wasabi
- 7 cuil. à soupe de mayonnaise
  - 1 cuil. à soupe de pâte wasabi en tube, ou 1 cuil. à soupe de wasabi en poudre mélangée à 1 cuil. à café d'eau
  - 1 cuil. à café de shoyu
- Sauce C, sauce de soja au citron vert
- le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
  - 4 cuil. à café de saké
  - 6 cuil. à soupe de shoyu
  - 1 poignée de ciboulette finement coupée aux ciseaux

**2** Versez le shoyu et ajoutez le sucre et les graines de sésame, retirez la poêle quand le jus commence à bouillir. Transférez dans la jatte et incorporez le jus d'orange. Remuez bien et laissez refroidir.

**3 Sauces B et C** Réunissez les ingrédients dans 2 bols séparés, couvrez avec du film alimentaire et réservez.

**4** Débitez la lotte en morceaux de 3 à 4 cm. Coupez les noix de Saint-Jacques en deux, horizontalement.

**5** Avec un petit couteau bien aiguisé, faites des entailles en croix sur une des faces de la seiche. Détaillez-la en morceaux de 3 à 4 cm.

**6** Disposez les morceaux de lotte, de noix de Saint-Jacques et de seiche, ainsi que les crevettes, sur la moitié d'un grand plat de service, et les légumes, sauf l'ail, sur l'autre moitié. Répartissez les sauces A et C dans 6 soucoupes. Mettez la mayonnaise à la pâte wasabi dans un bol avec une cuillère. Préparez des assiettes.

**7** Faites chauffer le gril en fonte sur la table et huilez-le avec un pinceau ou du papier absorbant. Commencez par faire griller les lamelles d'ail. Transférez-les dans une petite coupe. Elles accompagneront les sauces selon le goût de chacun. Cuisez ensuite les différents ingrédients et trempez-les dans les sauces ou la mayonnaise. Huilez le gril de temps en temps.



**1 Sauce A** Mélangez les radis râpés avec leur jus et le piment dans une jatte. Dans l'huile de sésame préalablement chauffée, faites revenir l'oignon pour le ramollir.

## TEMPURA ROYALE

*Cet emblème de la cuisine japonaise est en fait originaire d'Europe. En effet, ce sont les commerçants portugais qui introduisirent la cuisson en tempura au Japon, au XVII<sup>e</sup> siècle.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

8 grosses crevettes roses crues, décortiquées, sauf les queues  
150 g de corps de seiche nettoyé, sans la peau  
125 g de filets de merlan  
4 shiitake frais, sans les pieds  
8 okras ou gombos (dans les épiceries antillaises)  
1/8<sup>e</sup> de feuille de nori (5 x 4 cm)  
20 g d'harusame secs  
huile végétale et huile de sésame, pour la friture  
farine

#### Pour la sauce

4 cl de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café de dashi-no-moto  
20 cl de shoyu  
20 cl de mirin

#### Pour les condiments

500 g de daikon épluché  
5 cm de racine de gingembre fraîche, épluchée et finement râpée

#### Pour la pâte à beignets

1 gros œuf battu  
200 g de farine tamisée  
2 à 3 glaçons

**1** Enlevez la veine noire qui se trouve le long du dos des crevettes, faites quelques entailles sur leur ventre pour les empêcher de s'enrouler à la cuisson. Taillez les extrémités des queues. Séchez-les avec du papier absorbant.

**2** Avec un couteau, ouvrez le corps de la seiche. Posez-le à plat, l'intérieur sur la planche à découper, et pratiquez des entailles peu profondes en croisillons à sa surface. Débitez en bandes rectangulaires de 2,5 x 6 cm. Coupez les filets de merlan de la même façon.

**3** Sculptez une croix sur les chapeaux des shiitake. Saupoudrez vos mains de sel et frottez les okras ou les gombos, puis lavez-les.



**4** Déchirez le nori en 4 bandes dans le sens de la longueur. Séparez quelques harusame du bloc de nouilles et coupez les 2 extrémités avec des ciseaux pour obtenir de petites baguettes. Formez 4 petits fagots que vous fermerez avec une bande de nori. Mouillez l'extrémité pour la coller.

**5** Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition, puis retirez immédiatement du feu. Réservez au chaud.



**6** Préparez les condiments. Râpez finement le daikon. Égouttez-le et pressez-le pour en éliminer le plus de jus possible. Garnissez un coquetier de film alimentaire et déposez 1/2 cuillerée à café de gingembre râpé au fond, puis 2 cuillerées à soupe de daikon râpé. Pressez à nouveau et retournez sur une petite assiette. Moulez 3 autres petites boulettes.

**7** Remplissez à moitié une poêle profonde ou un wok de 3 volumes d'huile végétale pour 1 volume d'huile de sésame. Portez à 175 °C sur feu moyen (voir Conseils p. 172).

**8** Pour la pâte à beignets, mettez l'œuf dans une jatte et ajoutez assez d'eau pour obtenir 15 cl. Incorporez la farine et mélangez grossièrement avec des baguettes. Ne fouettez pas car la pâte doit rester grumeleuse. Ajoutez quelques glaçons pour garder frais.

**9** Plongez les okras ou les gombos dans la pâte à beignets et dorez-les. Égouttez-les sur une grille. Mettez de la pâte sur le dessous des chapeaux des shiitake et faites frire.

**10** Augmentez un peu la température de l'huile et faites frire quelques secondes les harusame en les tenant avec des baguettes par la ceinture de nori. Les nouilles deviennent vite blanches et croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant et salez.



**11** Prenez 1 crevette par la queue, farinez-la et plongez-la dans la pâte à beignets. Ne mettez pas de pâte sur la queue. Laissez glisser la crevette très lentement dans la friture. Faites frire 1 à 2 crevettes à la fois.

**12** Farinez les bandes de merlan, trempez-les dans la pâte à beignets, puis laissez dorer dans la friture. Essuyez bien les bandes de seiche avec du papier absorbant et procédez comme précédemment.

**13** Égouttez l'ensemble des aliments frits dans un panier métallique, pour en éliminer l'excédent d'huile, puis disposez-les dans des assiettes individuelles avec les condiments à côté. Faites réchauffer la sauce et répartissez-la dans 4 tasses.

**14** Mélangez les condiments dans la sauce et trempez les beignets au fur et à mesure.



## ESPADON MARINÉ ET GRILLÉ

À l'époque médiévale, Saikyō – la capitale occidentale de l'ancien Japon – avait une culture très sophistiquée. Les aristocrates se défiaient par l'intermédiaire de leurs chefs cuisiniers. De nombreuses recettes classiques, tel ce kajiki saikyo yaki, datent de cette période.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 4 escalopes d'espadon de 175 g chacune
- 1/2 cuil. à café de sel
- 300 g de shiro-miso
- 3 cuil. à soupe de saké

#### Pour la sauce des asperges

- 1 cuil. à soupe et 1/2 de shoyu
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de saké
- 8 asperges coupées en trois, sans l'extrémité dure



**1** Mettez les escalopes d'espadon dans un plat creux peu profond. Saupoudrez de sel des 2 côtés et laissez 2 h. Rincez et essuyez le poisson avec du papier absorbant.



**2** Réunissez le shiro-miso et le saké, puis versez la moitié de ce mélange dans le fond du plat. Couvrez avec une étamine approximativement de la taille d'un torchon, pliée en deux. Ouvrez l'étamine et disposez les morceaux d'espadon côte à côte, recouvrez-les avec le tissu. Ajoutez le reste du mélange au miso sur l'étamine. Vérifiez que celle-ci touche bien le poisson. Laissez mariner 2 jours dans le compartiment le plus frais du réfrigérateur.

**3** Préchauffez le grill du four à température moyenne. Huilez la grille et faites griller les escalopes d'espadon 8 min de chaque côté en les retournant toutes les 2 min. Si les tranches sont minces, vérifiez la cuisson chaque fois que vous les retournez.



**4** Pour la sauce des asperges, versez le shoyu et le saké dans un bol. Faites griller les asperges 2 min de chaque côté, puis trempez-les dans ce mélange. Faites griller 2 min encore de chaque côté. Trempez-les à nouveau dans la sauce et réservez.

**5** Répartissez le poisson mariné et grillé dans 4 assiettes et garnissez avec les asperges grillées.

## DORADE EN PAPILOTES DE PAPIER

*La recette d'origine comprenait une dorade entière, enveloppée dans du papier japonais fabriqué à la main, liée avec des rubans. La version proposée ici est un peu plus facile à réaliser.*



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 4 petits filets de dorade rose d'environ 18 x 6 cm ou 1 poisson entier simplement vidé
- 8 asperges coupées en trois, sans l'extrémité dure
- 4 ciboules
- 4 cuil. à soupe de saké
- le zeste d'un 1/2 citron vert râpé
- 1/2 citron vert finement tranché
- 1 cuil. à café de shoyu
- sel

**1** Salez le poisson des 2 côtés et mettez 20 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

**2** Pour les papillotes, étalez une feuille de papier sulfurisé de 38 x 30 cm sur le plan de travail. Utilisez 2 feuilles pour avoir plus d'épaisseur. Repliez 1/3 du papier et retournez 1 cm sur un côté pour former un rabat.



**3** Pliez 1 cm de l'autre côté pour faire un autre rabat. Repliez le côté du haut pour recouvrir le premier rabat. Emboîtez les 2 rabats pour former un long rectangle.



**4** À chaque extrémité, pliez les coins du haut en diagonale, puis pliez les coins du bas, pour joindre le côté opposé plié et former un triangle. Aplatissez avec les mains. Répétez l'opération pour obtenir 4 papillotes.

**5** Retirez les pointes des asperges puis tranchez ces dernières en deux dans le sens de la longueur. Faites-les blanchir 1 min dans de l'eau légèrement salée et égouttez-les. Coupez les asperges et les ciboules en diagonale pour obtenir des rondelles ovales. Réservez.

**6** Ouvrez chaque papillote, disposez les rondelles d'asperges et de ciboules à l'intérieur. Salez et mettez le poisson dessus. Arrosez d'un peu de saké et parsemez de zeste de citron râpé. Refermez la papillote.

**7** Remplissez un plat à four d'eau bouillante, disposez les papillotes sur une grille. Mettez le plat au four et posez la grille au-dessus. Faites cuire 20 min bien au centre. Pour vérifier la cuisson, ouvrez le coin d'une papillote. Le poisson, translucide lorsqu'il est cru, doit être devenu blanc opaque.

**8** Déposez les papillotes dans les assiettes. Dépliez les extrémités et ouvrez un peu le milieu en le soulevant. Insérez 1 tranche de citron vert recouverte de 2 pointes d'asperges dans chaque papillote. Servez immédiatement en laissant à chaque convive le soin d'ouvrir sa papillote et d'ajouter un peu de shoyu, à son goût.

## POTÉE AUX POISSONS ET AU POULET

*Ce plat appelé yose nabe est cuit à table, traditionnellement dans un récipient en grès. Il nécessite de disposer d'une cocotte en fonte ou d'une marmite en grès réfractaire et d'un réchaud de table.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

250 g de saumon écaillé et coupé en darnes de 5 cm, avec l'arête  
250 g de poisson blanc (cabillaud, carrelet, dorade...) écaillé, nettoyé et coupé en 4 morceaux  
300 g de cuisses de poulet coupées en morceaux de 3 à 4 cm, avec les os  
4 feuilles d'hakusai (chou chinois), la partie basse enlevée  
125 g d'épinards  
1 grande carotte coupée en rondelles de 5 mm d'épaisseur ou en fleurs  
8 shiitake frais, sans les pieds, ou 150 g de pleurotes  
2 poireaux minces, coupés en diagonale en tronçons de 5 cm  
1 paquet de 285 g de tofu en bloc, coupé en 16 dés  
sel

#### Pour le bouillon

1 feuille de dashi-kombu de 12 x 6 cm  
12 cl de saké

#### Pour les condiments

90 g de daikon épluché  
1 piment sec, égrené et coupé en deux  
1 citron coupé en 16 quartiers  
4 ciboules  
10 g de kezuri-bushi  
1 bouteille de shoyu

**1** Disposez les morceaux de poissons et de poulet sur un plat de service.

**2** Ébouillantez 3 min les feuilles d'hakusai. Égouttez-les et laissez refroidir. Ajoutez 1 pincée de sel à l'eau et faites blanchir 1 min les épinards. Mettez dans une passoire et rincez à l'eau froide.

**3** Pressez les épinards et disposez-les sur un tapis à sushis. Roulez celui-ci fermement. Laissez reposer, puis déroulez le tapis et enlevez le rouleau d'épinards. Déposez les feuilles d'hakusai l'une à côté de l'autre sur le tapis, placez le rouleau d'épinards au milieu et roulez à nouveau bien serré. Laissez 5 min, déroulez et coupez en cylindres de 5 cm.

**4** Disposez sur le plat de service les cylindres d'hakusai aux épinards, les autres légumes et le tofu.

**5** Garnissez le fond de la marmite à potée avec la feuille de dashi-kombu. Mélangez 1, 25 litre d'eau et le saké dans une jatte.

**6** Creusez 3 à 4 trous dans le daikon avec une baguette, puis introduisez les morceaux de piment à l'intérieur. Laissez reposer 15 min, puis râpez finement le daikon farci. Égouttez-le dans un chinois et pressez-le pour en évacuer le jus. Mettez le daikon râpé dans un bol, ainsi que les autres condiments.

**7** Versez les 2/3 du mélange au saké dans la marmite. Portez à ébullition et baissez le feu.

**8** Posez la marmite sur le réchaud. Placez les morceaux de carotte, de shiitake, de poulet et de poissons dedans. Lorsque la viande et le poisson changent de couleur, ajoutez les autres ingrédients.

**9** Versez du shoyu et du citron dans une soucoupe, mélangez avec les autres condiments. Prenez les ingrédients avec des baguettes dans la marmite et trempez-les dans la sauce. Ajoutez des aliments au fur et à mesure dans la marmite et complétez le bouillon avec de l'eau et du saké.



## BOULETTES DE POISSON ET DE LÉGUMES

*L'oden est un plat nourrissant, facile à préparer à la maison. En effet, vous pouvez vous procurer différentes sortes de boulettes de poisson dans les magasins d'alimentation asiatique. Pour ce plat, vous aurez besoin d'une marmite en grès réfractaire ou d'une cocotte en fonte, et d'un réchaud de table.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 feuille de dashi-kombu de 30 x 7,5 cm
- 700 g de daikon épluché et coupé en tronçons de 4 cm
- 12 à 20 boulettes de poisson variées, prêtes à l'emploi (4 de chaque sorte)
- 1 konnyaku
- 1 atsu-age
- 8 petits shiitake frais, sans les pieds
- 4 pommes de terre moyennes, non pelées et réservées dans l'eau pour enlever un peu d'amidon
- 4 œufs durs non écalés
- 1 paquet de 285 g de tofu en bloc, coupés en 8 morceaux
- moutarde, pour le service

#### Pour le bouillon

- 1,5 l de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 3 cuil. à café de dashi-no-moto
- 5 cuil. à soupe de saké
- 1 cuil. à soupe de sel
- 8 cuil. à café de shoyu



**1** Enveloppez la feuille de dashi-kombu pendant 5 min dans un torchon humide, jusqu'à ce qu'elle soit assez molle pour que vous puissiez la plier sans la casser. Coupez-la en deux, puis chaque moitié en 4 rubans. Nouez chaque ruban au milieu.

**2** Arrondissez les bords des morceaux de daikon pour permettre une cuisson répartie. Placez les boulettes de poisson, le konnyaku et l'atsu-age dans une casserole. Couvrez avec de l'eau bouillante, puis égouttez.



**3** Débitez le konnyaku en 4 morceaux, puis en diagonale, pour obtenir 8 triangles. Coupez les boulettes de poisson en deux, si elles sont grosses. Mettez 2 chapeaux de champignons sur une brochette. Confectionnez ainsi 4 brochettes.

**4** Mélangez tous les ingrédients du bouillon, mais ne remplissez la marmite qu'aux 2/3. Ajoutez les morceaux de daikon et les pommes de terre, et portez à ébullition. Incorporez les œufs durs. Réduisez à feu doux et laissez mijoter à découvert pendant 1 h, en écumant de temps en temps.

**5** Plongez les autres ingrédients dans le bouillon. Laissez cuire 30 min et placez sur le réchaud de table à feu doux. Servez avec de la moutarde. Remettez du bouillon dans la marmite quand il a réduit de moitié.

#### VARIANTES

Vous pouvez frire ces boulettes de poisson à 180 °C, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

##### Boulettes de poisson à la ciboulette

Mélangez 150 g de filet de cabillaud, 50 g de noix de pétoncles, 1 blanc d'œuf, 2 cuil. à café de jus de gingembre râpé, 1 cuil. à soupe de Maïzena, 1 cuil. à soupe de sel, 1 cuil. à café de saké et 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée.

##### Boulettes de crevettes

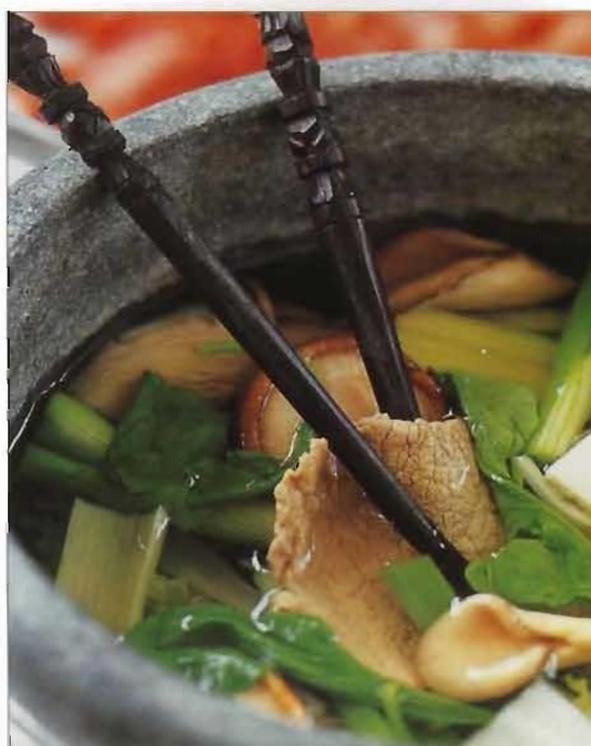
Mélangez 200 g de crevettes roses crues, complètement décortiquées, 50 g de gras de lard de poitrine, 1 cuil. à soupe de jus de gingembre râpé, 1 blanc d'œuf, 1 cuil. à soupe de sel et 1 cuil. à soupe de Maïzena.

##### Boulettes de calamars

Mélangez 200 g de calamars hachés, 1 blanc d'œuf, 1 cuil. à soupe de Maïzena, 2 cuil. à café de jus de gingembre râpé, 2 cuil. à soupe de gingembre râpé et 1 cuil. à soupe de sel.



# LES VOLAILLES ET LES VIANDES



*De nombreuses recettes utilisent la viande pour parfumer les légumes et le riz. Même dans le sukiyaki — le plat de viande japonais par excellence —, plusieurs légumes de différentes consistances et saveurs accompagnent le bœuf. Les sauces et les bouillons servent souvent à rehausser le goût de la volaille.*

## BROCHETTES DE POULET GRILLÉ

*Les Japonais accompagnent toujours leurs boissons d'amuse-bouches, appelés tsumami. Ce poulet grillé en brochettes trempé dans de la sauce yakitori est probablement le plus apprécié de ces tsumami. Il existe des milliers de bars à yakitori au Japon.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

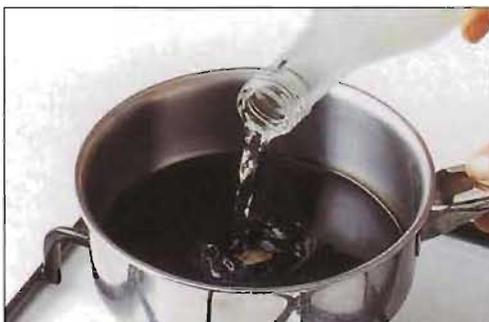
- 8 cuisses de poulet désossées, avec la peau
- 8 grosses ciboules

#### Pour la sauce yakitori

- 4 cuil. à soupe de saké
- 5 cuil. à soupe de shoyu
- 1 cuil. à soupe de mirin
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre

#### Pour le service

- 8 brochettes en bambou
- shichimi togarashi (poudre aux sept épices), sansho ou quartiers de citron



**1** Préparez la sauce yakitori. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux et laissez mijoter 10 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

**2** Découpez le poulet en dés de 2 à 3 cm. Débitez les ciboules en dés de la même taille.



**3** Préchauffez le gril du four à forte puissance. Huilez la grille et étalez dessus les dés de poulet. Faites-les dorer jusqu'à ce que le jus coule, trempez-les alors dans la sauce yakitori et remettez-les à griller 30 s de chaque côté, en renouvelant le trempage dans cette sauce encore deux fois.

**4** Réservez au chaud. Faites légèrement brunir les ciboules sous le gril. Ne les trempez pas dans la sauce. Enfilez 4 dés de poulet et 3 dés de ciboules sur chacune des 8 brochettes.

**5** Si vous cuisinez sur un barbecue, faites tremper les brochettes en bambou dans de l'eau tout une nuit, pour éviter qu'elles ne brûlent. Préparez le barbecue et installez les brochettes. Mettez la sauce avec un pinceau dans un bol.

**6** Faites cuire les brochettes, en maintenant leurs extrémités hors du feu. Retournez fréquemment jusqu'à ce qu'à ce que le jus commence à couler. Avec le pinceau, enrobez le poulet de sauce. Remettez-le sur le gril et répétez l'opération deux fois encore, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

**7** Disposez les brochettes sur un plat et servez-les saupoudrées de shichimi togarashi ou de sansho, ou accompagnées de quartiers de citron.



## BROCHETTES DE BOULETTES DE POULET

*Ces savoureuses petites boulettes, appelées tsukune, sont également proposées dans les bars à yakitori. Elles constituent un plat familial très apprécié des enfants, qui aiment les déguster directement sur la brochette. Vous pouvez les préparer à l'avance et les congeler crues.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

300 g de viande de poulet hachée  
2 œufs  
1 cuil. à café de sel  
2 cuil. à café de farine  
2 cuil. à café de Maïzena  
6 cuil. à soupe de chapelure  
2,5 cm de racine de gingembre fraîche, râpée

#### Pour la sauce yakitori

4 cuil. à soupe de saké  
5 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de mirin  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1/2 cuil. à café de Maïzena mélangée  
à 1 cuil. à café d'eau

#### Pour le service

shichimi togarashi (poudre aux sept épices) ou sansho (facultatif)  
8 brochettes en bambou

**1** Faites tremper les 8 brochettes en bambou toute une nuit dans l'eau. Mettez tous les ingrédients pour les boulettes, sauf le gingembre, dans un mixer. Mélangez bien.



**2** Mouillez vos mains et prenez 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans votre paume, pour former une boulette de la taille d'une balle de ping-pong. Confectionnez 30 à 32 boulettes de cette façon.

**3** Pressez le jus de la pulpe de gingembre dans un bol. Jetez la pulpe.



**4** Ajoutez le jus de gingembre dans une casserole d'eau bouillante. Faites blanchir les boulettes environ 7 min, jusqu'à ce que la couleur de la viande change et que les boulettes flottent à la surface. À l'aide d'une écumoire, retirez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

**5** Dans une petite casserole, réunissez tous les ingrédients de la sauce yakitori, hormis la Maïzena. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 10 min environ, jusqu'à ce que la sauce ait réduit légèrement. Ajoutez la Maïzena et mélangez pour obtenir une sauce épaisse. Versez dans un bol.

**6** Enfilez 3 à 4 boulettes par brochette. Faites cuire sous le grill du four ou au barbecue, en tenant les extrémités hors du feu, pendant quelques minutes, le temps qu'elles brunissent. Retournez-les fréquemment. Badigeonnez les brochettes de sauce et remettez-les sur le grill. Répétez cette opération deux fois encore. Saupoudrez de shichimi togarashi ou de sansho, selon votre goût, et servez.

## DÉS DE POULET MIJOTÉS AU BOUILLON DASHI

*Une des façons les plus courantes au Japon de cuisiner la viande est d'en faire mijoter une petite quantité avec différents légumes dans du bouillon dashi. Cette version au poulet s'appelle iridori.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

2 cuisses de poulet désossées,  
avec la peau  
1 grosse carotte pelée  
1 konnyaku  
300 g de satoimo ou de petites  
pommes de terre nouvelles  
500 g de pousses de bambou égouttées  
2 cuil. à soupe d'huile végétale,  
pour la friture  
30 cl de second bouillon dashi,  
ou la même quantité d'eau avec  
1/2 cuil. à soupe de dashi-no-moto  
sel

Pour l'assaisonnement du bouillon

5 cuil. à soupe de shoyu  
2 cuil. à soupe de saké  
2 cuil. à soupe de sucre en poudre  
2 cuil. à soupe de mirin

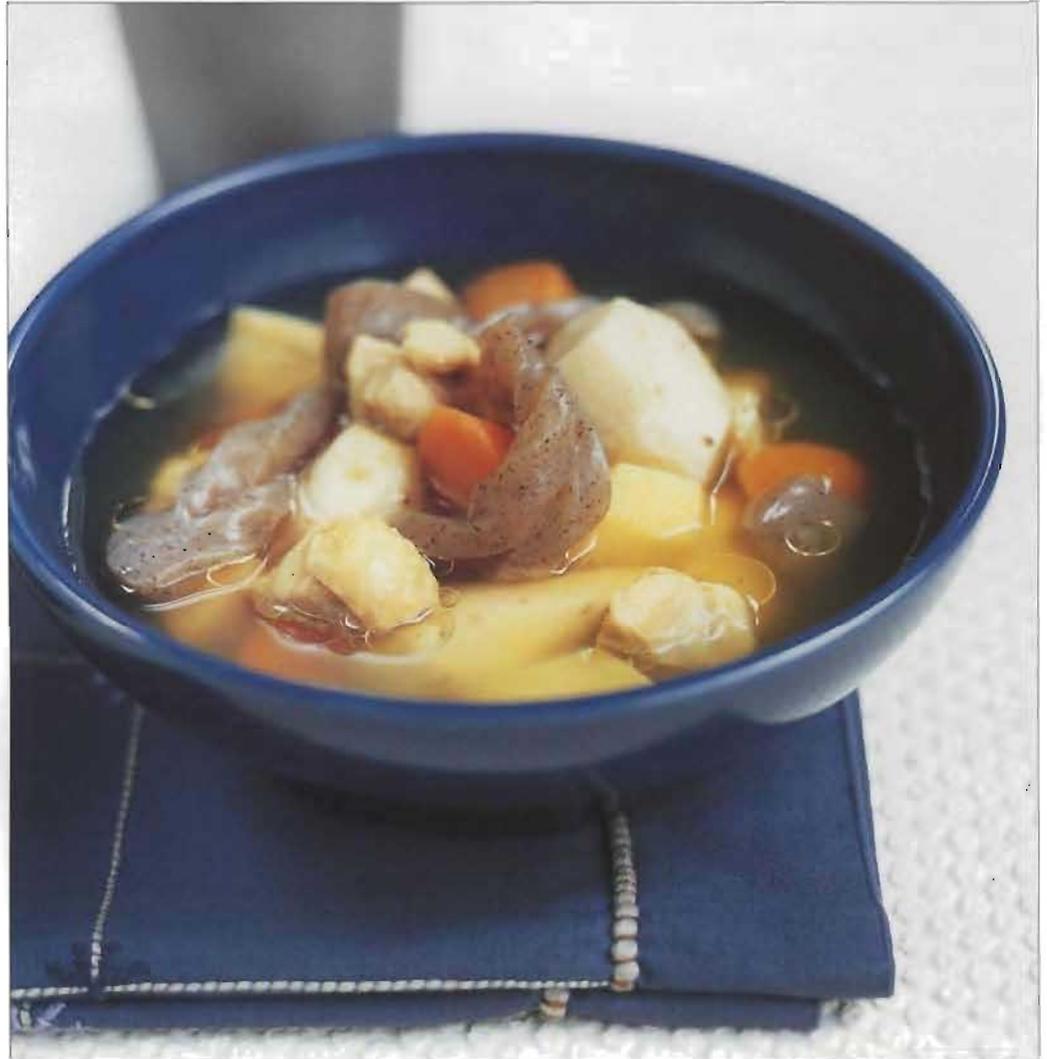
1 Coupez le poulet en dés de 3 à 4 cm de côté. Débitez la carotte en triangles : tranchez-la légèrement en diagonale et tournez de 90 ° à chaque fois que vous coupez.



2 Faites blanchir le konnyaku 1 min et rincez-le abondamment. Laissez refroidir et coupez-le en bandes rectangulaires de 5 mm d'épaisseur. Faites une entaille de 4 cm au milieu d'une bande, sans couper les extrémités. Rentrez le haut de la bande dans la fente, pour former un nœud décoratif. Procédez de même avec toutes les bandes.

#### CONSEIL

Le satoimo laisse échapper un jus visqueux quand on le coupe. Le frotter avec du sel et de l'eau est la meilleure façon de se débarrasser de ce jus.



3 Épluchez et coupez en deux les satoimo. Mettez les morceaux dans une passoire et salez. Frottez-les, puis rincez-les abondamment et égouttez-les. Pour des pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en deux.

4 Coupez les pousses de bambou en deux, puis de la même façon que la carotte.

5 Dans une sauteuse, chauffez l'huile et faites revenir les morceaux de poulet, afin que la chair devienne blanche. Ajoutez la carotte, les nœuds de konnyaku, les morceaux de satoimo ou de pommes de terre et de pousses de bambou. Mélangez chaque fois que vous ajoutez un nouvel ingrédient.

6 Versez le bouillon dashi et portez à ébullition. Laissez cuire 3 min à feu vif, puis réduisez le feu. Incorporez les ingrédients de l'assaisonnement du bouillon, couvrez la sauteuse et laissez mijoter 15 min, afin que presque tout le bouillon soit évaporé. Secouez la sauteuse de temps en temps.

7 Lorsque le satoimo ou les pommes de terre sont tendres, transférez le tout dans un plat de service. Servez immédiatement.

## RAGOÛT DE BŒUF AUX LÉGUMES

*Ce plat familial typique appelé niku jyaga – l'un des mets traditionnels japonais – porte le qualificatif de « spécialité de la mère ». Il est pratique parce qu'il est facile à faire et ne requiert pas de morceaux de bœuf trop onéreux.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 250 g de bœuf à rôtir coupé en très fines tranches
- 1 gros oignon
- 1 cuil. à soupe d'huile végétale, pour la friture
- 450 g de petites pommes de terre coupées en deux et réservées dans l'eau pour enlever un peu d'amidon
- 1 carotte émincée en rondelles de 5 mm d'épaisseur
- 3 cuil. à soupe de petits pois décongelés et blanchis pendant 1 min

#### Pour les assaisonnements

- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 5 cuil. à soupe de shoyu
- 1 cuil. à soupe de mirin
- 1 cuil. à soupe de saké

**1** Coupez les tranches de bœuf en fines lamelles de 2 cm de large et émincez l'oignon en rondelles de 5 mm d'épaisseur.

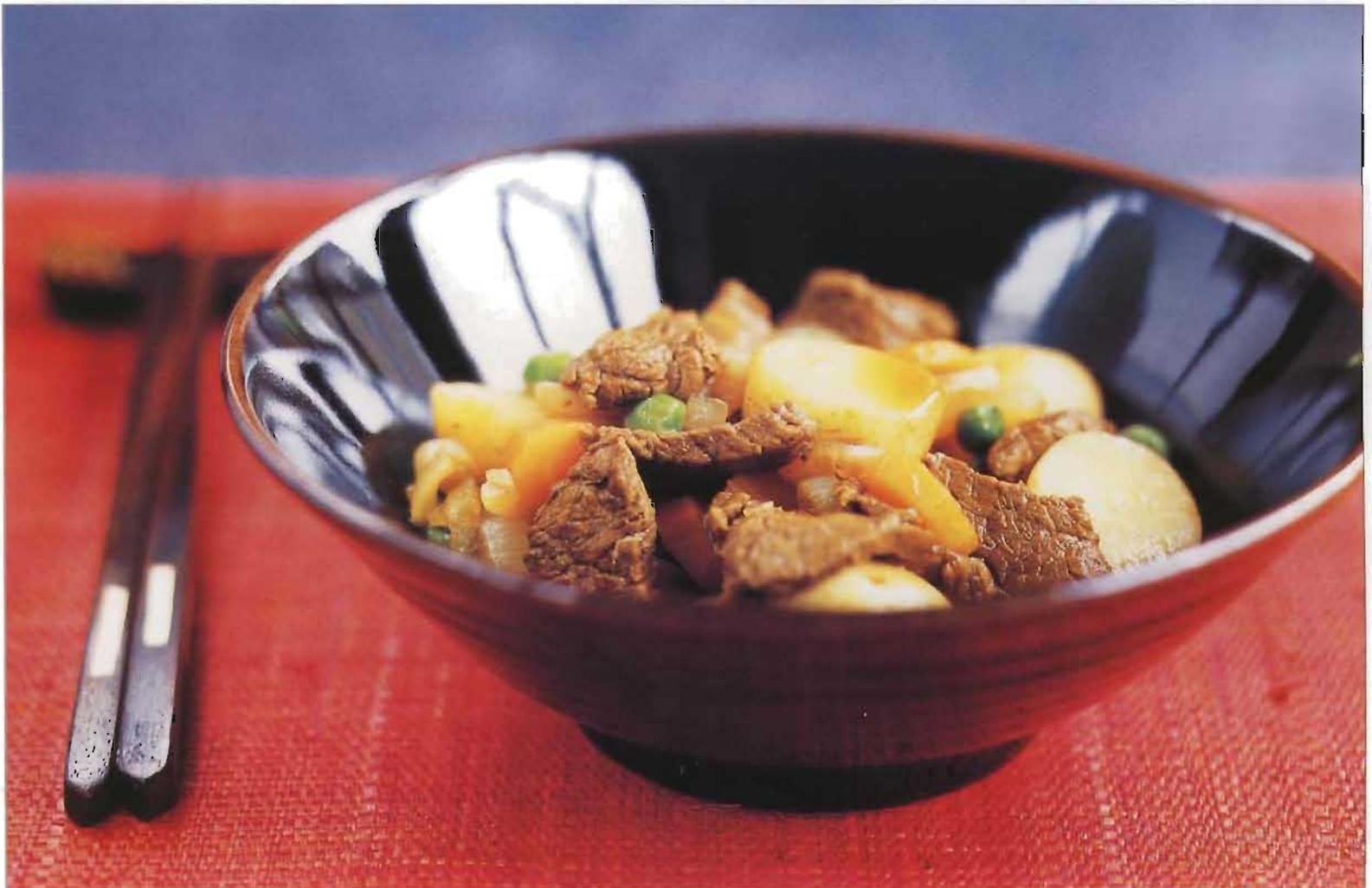


**2** Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites revenir légèrement le bœuf et l'oignon. Quand la viande brunit, égouttez les pommes de terre et transférez-les dans la sauteuse.

**3** Quand les pommes de terre sont bien enduites d'huile, ajoutez la carotte. Couvrez d'eau bouillante, puis portez à ébullition en écumant à plusieurs reprises.

**4** Faites bouillir 2 min, puis déplacez les pommes de terre au fond de la sauteuse et rassemblez les autres ingrédients au-dessus. Réduisez le feu et versez tous les assaisonnements. Laissez mijoter 20 min, en couvrant partiellement, jusqu'à ce que la majorité du bouillon se soit évaporée.

**5** Vérifiez la cuisson des pommes de terre. Incorporez les petits pois et faites bien réchauffer, puis retirez la sauteuse du feu. Répartissez le bœuf et les légumes dans 4 bols et servez immédiatement.



## TATAKI DE BŒUF MARINÉ EN TRANCHES

Les chefs japonais appliquent, pour les meilleurs morceaux de bœuf, une technique de cuisson appelée tatakï. Ils utilisent un feu de charbon de bois et rôtissent le morceau de bœuf piqué sur de longues brochettes, puis le plongent dans l'eau froide pour en arrêter la cuisson. Un gril en fonte est nécessaire pour cuire de cette façon.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

500 g de bœuf à rôtir très tendre  
1 grosse pincée de sel  
2 cuil. à café d'huile végétale,  
pour la friture

#### Pour la marinade

20 cl de vinaigre de riz  
4 cuil. à soupe et 1/2 de saké  
9 cuil. à soupe de shoyu  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 gousse d'ail finement tranchée  
1 petit oignon finement émincé  
sansho

#### Pour la garniture

6 feuilles et fleurs de shiso  
(si possible)  
15 cm de concombre japonais  
1/2 citron finement tranché  
1 gousse d'ail finement râpée  
(facultatif)



**1** Mélangez les ingrédients de la marinade dans une petite casserole et chauffez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirez et laissez refroidir.

#### CONSEILS

- Si vous n'avez pas de gril ou de grille de four, faites revenir la viande à feu vif dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile végétale. Lorsqu'elle est cuite, essuyez-la au papier absorbant, pour ôter tout excédent de graisse.
- Si vous préparez ce plat à l'avance, maintenez serrés les rouleaux de viande à l'aide d'un bâtonnet en bois.



**2** Saupoudrez généreusement le morceau de bœuf de sel et frottez-le pour faire pénétrer. Laissez reposer 2 à 3 min, puis étalez l'huile uniformément avec les doigts.

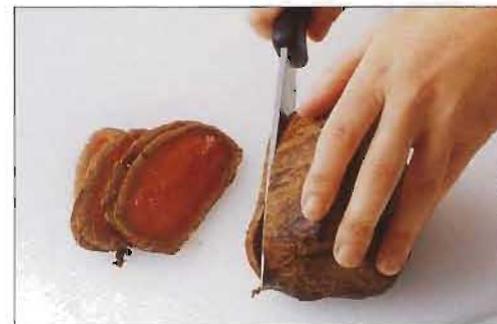


**3** Remplissez un grand récipient d'eau froide. Mettez un gril en fonte sur le feu, ou utilisez le gril du four, et faites chauffer. Grillez le morceau de bœuf en le tournant fréquemment, jusqu'à ce qu'une épaisseur de 5 mm soit cuite. Essayez de ne pas faire de marques sur la viande. Plongez celle-ci immédiatement quelques secondes dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.

**4** Essuyez la viande avec du papier absorbant et immergez-la totalement dans la marinade pendant 24 h.

**5** Le jour suivant, préparez la garniture. Coupez les feuilles de shiso en deux dans le sens de la longueur, puis en minces rubans dans l'autre sens. Tranchez les concombres en diagonale, en rondelles de 5 mm, puis en allumettes.

**6** Sortez la viande de la marinade. Passez cette dernière au chinois, réservez le jus d'une part, l'oignon et l'ail d'autre part.



**7** Coupez le morceau de bœuf en tranches de 5 mm environ.



**8** Disposez un petit amas d'allumettes de concombre sur un grand plat de service, avec l'oignon et l'ail de la marinade par-dessus. Posez les tranches de bœuf comme des sashimis, ou sur le lit de légumes. Vous pouvez aussi les disposer en forme d'hélice ou, si les tranches sont assez épaisses, les rouler.

**9** Faites friser les rubans de shiso et posez-les sur le bœuf. Décorez avec les fleurs de shiso, si vous en avez, et les rondelles de citron. Présentez à table avec la marinade réservée, répartie dans des bols individuels.

**10** Pour déguster, servez-vous quelques tranches de bœuf dans votre assiette. Roulez une tranche avec votre sélection de garnitures, trempez le rouleau dans la marinade et ajoutez un peu d'ail râpé, selon votre goût.



## BŒUF SUKIYAKI

*Pour cuisiner ce plat traditionnel de bœuf et de légumes, il vous faudra un grand poêlon ainsi qu'un réchaud de table.*

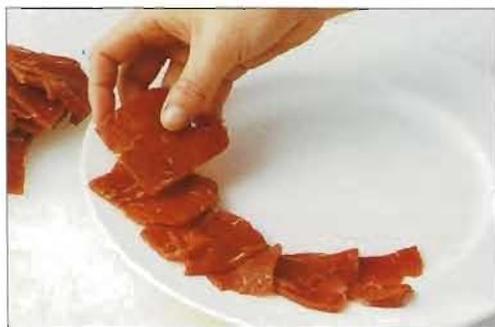
### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 600 g d'aloyau de bœuf coupé en tranches de 3 mm d'épaisseur
- 1 cuil. à soupe de saké
- 1 paquet de shirataki égouttés
- 2 gros oignons émincés en 8 rondelles
- 450 g de champignons enokitabe frais, le bas des pieds coupé
- 12 shiitake frais, sans les pieds
- 10 ciboules coupées en quatre dans la longueur
- 300 g de shungiku (feuilles de chrysanthèmes comestibles) coupés en deux dans le sens de la longueur, ou une botte de cresson
- 1 paquet de 285 g de tofu en bloc, coupé en 8 dés
- 4 à 8 œufs très frais, à la température de la pièce
- 20 g de gras de bœuf

#### Pour la sauce

- 5 cuil. à soupe de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café de dashi-no-moto
- 5 cuil. à soupe de shoyu
- 8 cuil. à soupe de mirin
- 1 cuil. à soupe de saké
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre



**1** Disposez les tranches de bœuf sur un plat de service. Arrosez-les de saké et laissez reposer.

**2** Faites blanchir 2 min les shirataki, puis égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide et coupez-les en morceaux de 5 cm de long. Égouttez-les bien.

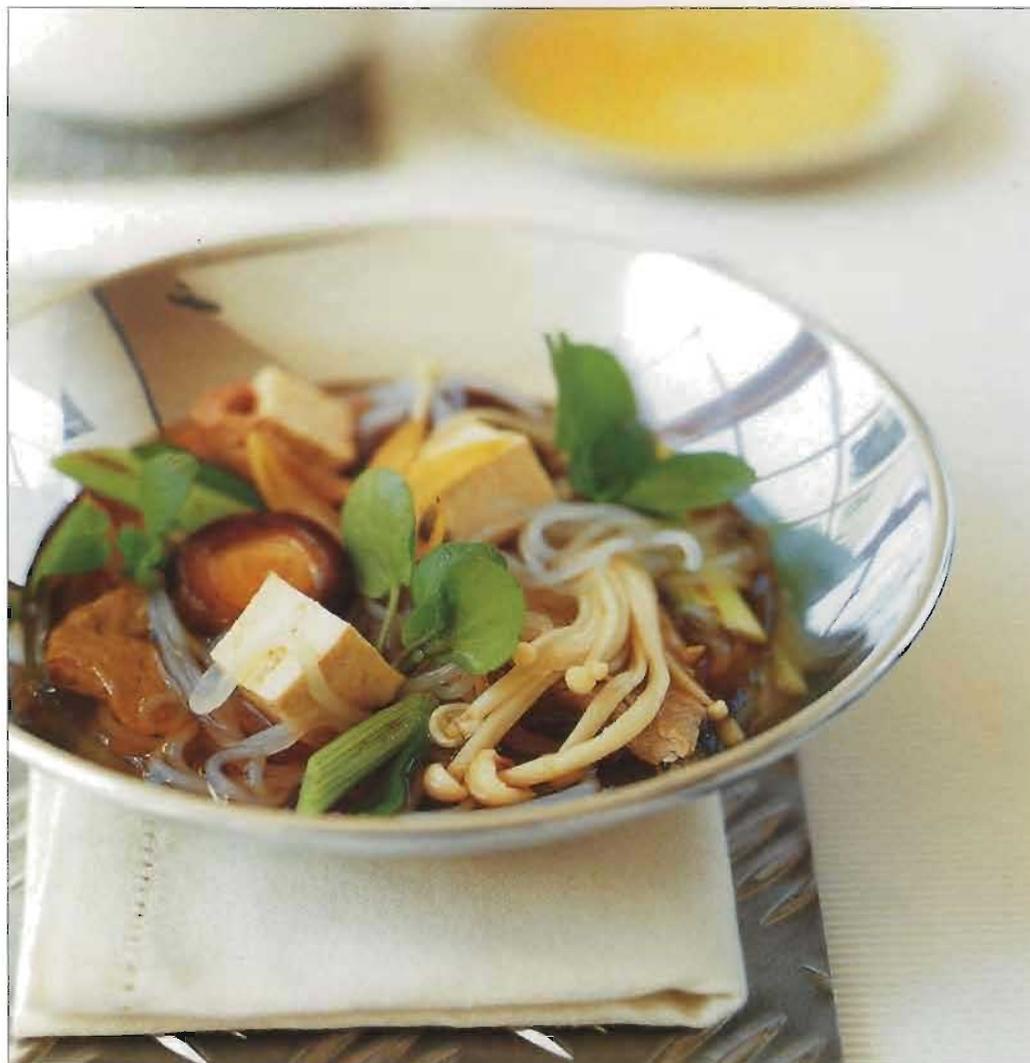
**3** Versez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole et faites chauffer à feu moyen jusqu'à dissolution du sucre. Transférez dans un cruchon ou dans un bol.

**4** Sur un grand plateau, disposez tous les légumes, les shirataki et les dés de tofu. Prenez 4 bols et cassez un œuf dans chacun d'eux. Placez le tout sur la table.

**5** Commencez la cuisson une fois que les convives sont installés. Sur le réchaud de table, mettez la poêle à chauffer, réduisez à feu moyen et déposez le gras de bœuf. Quand celui-ci est fondu, ajoutez les ciboules et les rondelles d'oignons, et mettez à feu vif. Faites revenir 2 min pour ramollir les oignons. Les convives doivent alors battre leur œuf.

**6** Versez 1/4 de la sauce dans la poêle. Dès qu'elle commence à bouillonner, incorporez 1/4 des légumes, du tofu et des shirataki. Disposez-les côte à côte et laissez de la place au milieu pour le bœuf. Ne mélangez pas.

**7** Cuisinez 1 tranche de bœuf par convive à la fois. Placez 4 tranches dans l'espace laissé disponible au centre. Dès que la viande change de couleur, sortez les tranches de la poêle et plongez-les dans les œufs battus. Dégustez immédiatement. Faites cuire les légumes et les autres ingrédients de la même façon. Ajoutez-les dans la poêle au fur et à mesure. Remettez de la sauce quand elle a réduit. Prenez un autre œuf si nécessaire.



## FONDUE JAPONAISE AU BŒUF

*Le nom japonais de ce plat – shabu shabu – fait référence au « lavage » des très fines tranches de bœuf dans le bouillon. Vous avez besoin d'un réchaud de table pour cette recette.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

600 g d'ailoyau de bœuf  
 2 poireaux minces, épluchés et coupés en rubans de 5 cm  
 4 ciboules coupées en quatre  
 8 shiitake frais, sans les pieds  
 175 g de pleurotes déchirés en petits morceaux, le bas des pieds enlevé  
 1/2 hakusai coupé en carrés de 5 cm, la partie basse enlevée  
 300 g de shungiku (feuilles de chrysanthèmes comestibles) coupés en deux dans le sens de la longueur  
 1 paquet de 285 g de tofu en bloc, coupé en deux, puis en tranches épaisses  
 1 feuille de dashi-kombu de 10 x 6 cm, essuyée avec un torchon humide

#### Pour la sauce au citron vert

le jus d'1 citron vert, allongé de jus de citron pour obtenir 8 cuil. à soupe  
 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz  
 8 cuil. à soupe de shoyu  
 4 cuil. à café de mirin  
 1 feuille de dashi-kombu de 4 x 6 cm  
 5 g de kezuri-bushi

#### Pour la sauce au sésame

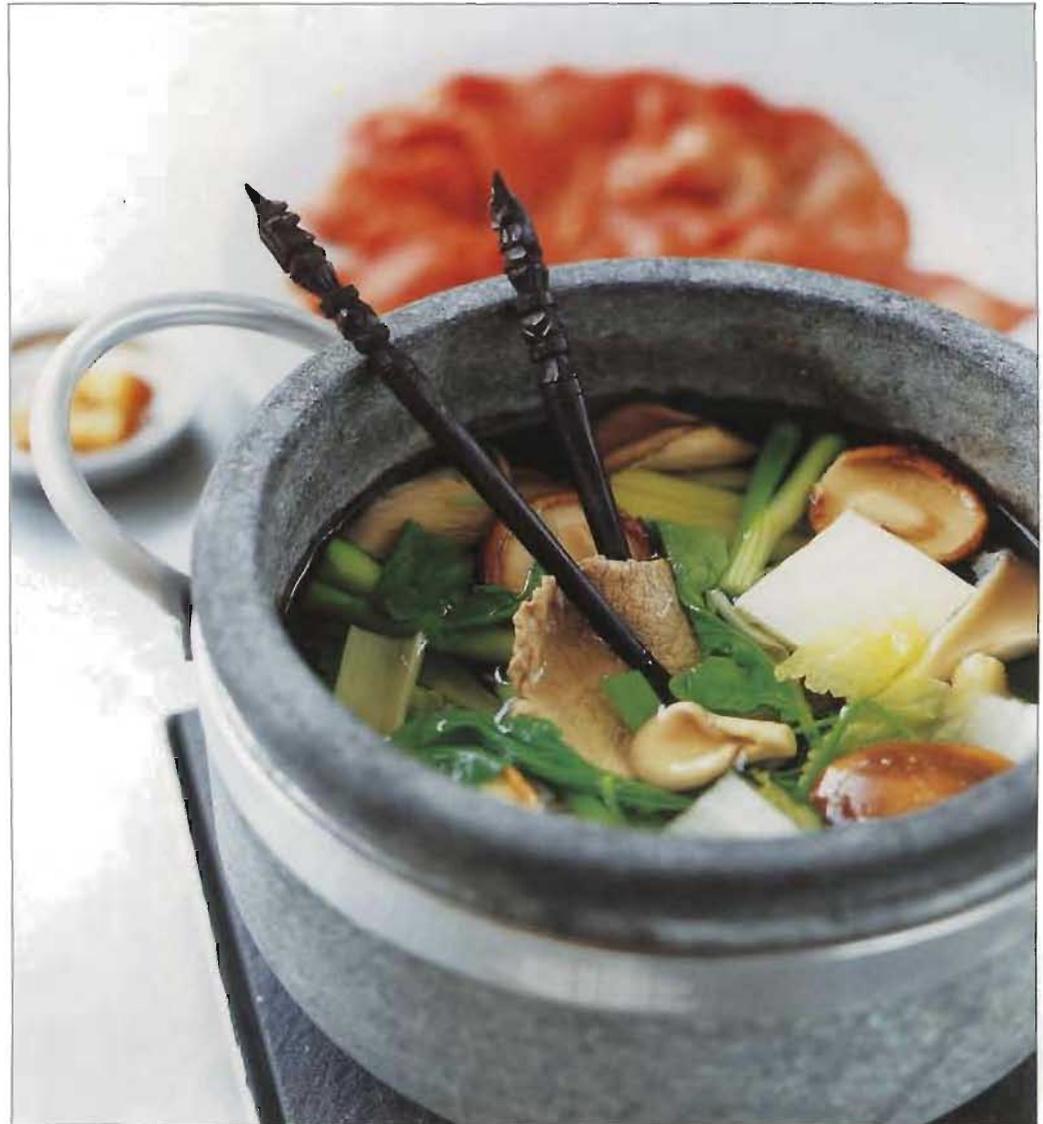
75 g de graines de sésame blanches  
 2 cuil. à café de sucre en poudre  
 3 cuil. à soupe de shoyu  
 1 cuil. à soupe de saké  
 1 cuil. à soupe de mirin  
 4 cuil. à soupe de second bouillon dashi, ou la même quantité d'eau avec 1 cuil. à café de dashi-no-moto

#### Pour les condiments

5 à 6 cm de daikon  
 2 piments secs, égrenés et coupés en rondelles  
 20 brins de ciboulette finement coupés

**1** Mélangez les ingrédients de la sauce au citron dans un récipient et laissez mariner une nuit. Passez et conservez la marinade.

**2** Pour la sauce au sésame, grillez les graines de sésame dans une poêle sèche. Écrasez-les en une pâte homogène. Ajoutez le sucre, puis les autres ingrédients en mélangeant. Répartissez 2 cuillerées à soupe du mélange dans 4 bols et le reste dans un cruchon.



**3** Préparez les condiments. Percez 3 à 4 trous dans le daikon avec une baguette et introduisez les morceaux de piments à l'intérieur. Laissez reposer 15 min, puis râpez finement le daikon farci, égouttez dans un chinois et pressez pour évacuer le jus. Répartissez dans 4 bols. Présentez la ciboulette à part.

**4** Coupez le bœuf en très fines tranches de 1 à 2 mm d'épaisseur et disposez-les sur un grand plat de service. Placez les légumes et les tranches de tofu sur un autre plat.

**5** Remplissez un faitout aux 3/4 d'eau et immergez la feuille de dashi-kombu. Apportez sur la table et mettez à chauffer.

**6** Versez 3 cuillerées à soupe de sauce au citron vert dans chaque bol de daikon et incorporez la ciboulette à la sauce au sésame.

**7** Lorsque l'eau bout, enlevez le dashi-kombu puis réduisez à feu doux. Ajoutez 1 poignée de chaque ingrédient, à l'exception de la viande.

**8** Chaque convive saisit, avec ses baguettes, une tranche de viande et la plonge 3 à 10 s dans le bouillon, puis la trempe dans l'une des sauces. Prenez les légumes et les autres ingrédients au fur et à mesure qu'ils cuisent et dégustez-les avec les sauces. Écumez le bouillon de temps en temps.

## PORC SAUTÉ À LA SAUCE DE GINGEMBRE

*Ce plat appelé buta-niku shoga yaki, attribué à une cuisinière de restaurant universitaire de Tōkyō pendant les années soixante-dix, est particulièrement apprécié chez les jeunes.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

450 g de côtes de porc désossées et parées

1 petit oignon finement tranché dans le sens de la longueur

50 g de pousses de soja

50 g de pois mange-tout

1 cuil. à soupe d'huile végétale, pour la friture

sel

#### Pour la marinade

1 cuil. à soupe de shoyu

1 cuil. à soupe de saké

1 cuil. à soupe de mirin

4 cm de racine de gingembre fraîche, très finement râpée, avec le jus

1 Enveloppez les côtes de porc dans du film alimentaire et congelez 2 h. Coupez en tranches de 3 mm d'épaisseur, puis en bandes de 4 cm de large.

2 Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients dans un récipient en plastique. Ajoutez le porc et laissez mariner 15 min.

3 Mettez l'huile à chauffer dans une poêle à feu moyen. Incorporez l'oignon et faites revenir 3 min.

4 Sortez la moitié des tranches de porc de la marinade et transférez-les dans la poêle. Retirez la viande lorsque sa couleur change, après 2 min environ. Répétez l'opération avec le reste de porc et réservez la marinade. Mettez la viande cuite et les lamelles d'oignon dans une assiette.



5 Versez la marinade réservée dans la poêle et laissez frémir jusqu'à ce qu'à ce que la sauce ait réduit d'1/3. Incorporez les pousses de soja et les pois mange-tout, puis le porc, augmentez le feu et cuisez 2 min.

6 Répartissez les pousses de soja entre 4 assiettes et posez dessus les tranches de viande. Décorez de rondelles d'oignon et de pois mange-tout, et servez.

## FILET DE PORC EN FRITURE

*Certains restaurants japonais ne servent que ce plat revigorant appelé ton-katsu. Au Japon, le porc est très souvent servi avec du chou blanc cru émincé.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

1 chou blanc

4 côtes de porc dans le filet, désossées farine

huile végétale, pour la friture

2 œufs battus

50 g de chapelure

sel et poivre moulu

moutarde

pickles japonais

#### Pour la sauce

4 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

2 cuil. à soupe de ketchup

1 cuil. à café de shoyu



1 Coupez le chou en quatre en retirant la partie centrale dure. Émincez-le finement.

2 Pour éviter que la viande s'enroule en cuisant, pratiquez quelques entailles dans le gras. Frottez-la avec un peu de sel et de poivre, puis farinez-la et secouez pour en éliminer l'excédent.

3 Faites chauffer l'huile dans la friteuse à 180 °C (voir Conseils p. 172).

4 Passez la viande dans les œufs battus, puis dans la chapelure. Mettez à frire 2 morceaux à la fois, 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'à ce qu'ils brunissent légèrement. Égouttez-les dans le panier de la friteuse, sur du papier absorbant. Procédez de même avec tous les morceaux de porc.

5 Répartissez le chou dans 4 assiettes. Coupez les morceaux de viande en bandes de 2 cm de large et disposez-les à votre goût sur le chou.

6 Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un cruchon. Servez le porc et le chou immédiatement avec la sauce, la moutarde et les pickles japonais.





VILLE DE ST GERMAIN EN LAYE  
Bibliothèque  
du  
Bel Air

## FILET MIGNON RÔTI MARINÉ

La sauce yuan, composée de saké, de shoyu, de mirin et de jus d'agrumes, est souvent utilisée comme marinade, avant ou après la cuisson. Dans cette recette, elle rehausse la saveur délicate du filet mignon. Laissez, si possible, mariner la viande une nuit entière.

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 1 filet mignon de porc de 600 g environ
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 grosse pincée de sel
- 4 ciboules, la partie blanche uniquement
- 10 g d'algues wakame séchées, trempées 20 min dans l'eau et égouttées
- 10 cm de tige de céleri épluchée et coupée en deux dans la largeur
- quelques feuilles de cresson, pour la décoration

#### Pour la sauce yuan

- 7 cuil. à soupe de shoyu
- 3 cuil. à soupe de saké
- 4 cuil. à soupe de mirin
- 1 citron vert tranché en rondelles

**4** Coupez la partie blanche des ciboules en deux, une fois dans la largeur, une fois dans la longueur. Enlevez la partie centrale dure, puis posez à plat sur une planche à découper. Émincez très finement pour obtenir des filaments.

**5** Trempez-les dans un bol d'eau glacée. Quand ils s'enroulent, égouttez-les puis placez-les dans une jatte.

**6** Coupez les wakame, trempés et égouttés, en carrés de 2 à 3 cm de côté ou bien en bandes étroites. Émincez très finement le céleri dans la longueur. Trempez dans l'eau froide, puis égouttez.



**7** Sortez le porc de la sauce et essuyez-le au papier absorbant. Tranchez-le finement. Transférez la marinade dans une saucière, après l'avoir filtrée. Disposez les tranches de filet mignon sur un plat de service, entourées des légumes et décorées de feuilles de cresson. Servez froid avec la sauce yuan.



**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Frottez le filet de porc avec l'ail et le sel, puis laissez reposer 15 min.

**2** Faites rôti le porc 20 min, puis retournez-le et réduisez la température à 180 °C (th. 6). Laissez mijoter encore 20 min, jusqu'à ce qu'à ce que la viande soit cuite et qu'il ne s'écoule plus de jus rose.

**3** Pendant ce temps, préparez la sauce yuan dans un récipient suffisamment grand pour contenir le filet mignon. Quand la viande est cuite, mettez-la dans la sauce et laissez mariner au moins 2 h, ou mieux, toute une nuit.



## POTÉE DE CANARD AUX LÉGUMES VERTS

*Préparez les ingrédients de ce plat à l'avance, pour pouvoir le cuisiner à table.*

*Utilisez une cocotte en fonte ou une marmite en grès réfractaire.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 2 magrets de canard frais, d'environ 400 g chacun
- 8 grands shiitake frais, sans les pieds, une croix entaillée dans chaque chapeau
- 2 poireaux épluchés et coupés diagonalement en tronçons de 6 cm
- 1/2 hakusai coupé en carrés de 5 cm, les tiges séparées
- 500 g de shungiku (feuilles de chrysanthèmes comestibles) coupés en deux dans la longueur, sans les tiges

#### Pour le bouillon

- les os lavés d'1 poulet
- 1 coquille d'œuf
- 200 g de riz japonais à grains ronds, lavé et égoutté
- 8 cuil. à soupe de saké
- 2 cuil. à café de gros sel de mer

#### Pour la sauce

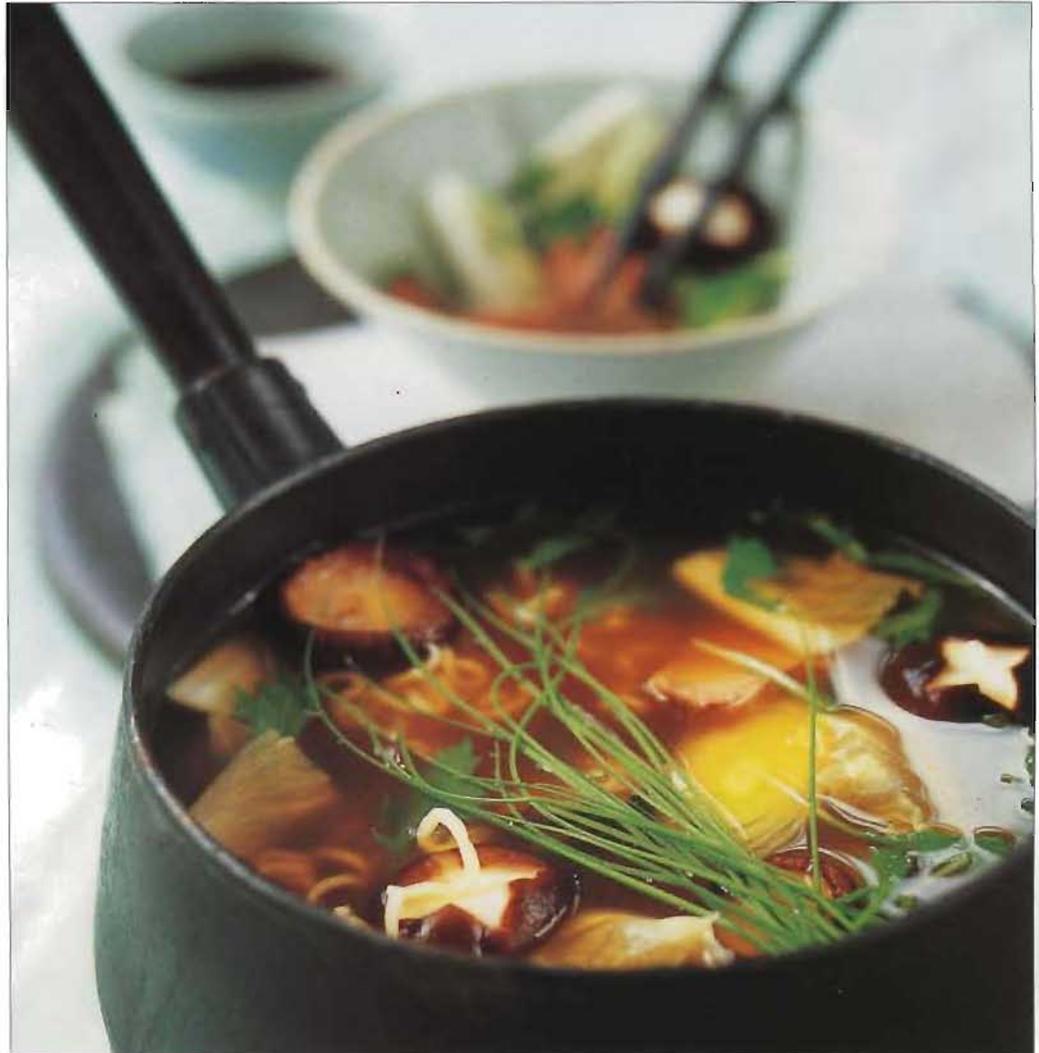
- 5 cuil. à soupe de shoyu
- 2 cuil. à soupe de saké
- le jus d'1 citron vert
- 8 grains de poivre blanc écrasés

#### Pour la soupe

- 130 g de nouilles chinoises aux œufs, cuites et aérées
- 1 œuf battu
- 1 poignée de ciboulette
- poivre blanc fraîchement moulu

**1** Pour le bouillon, mettez les os de poulet dans la cocotte remplie d'eau aux 3/4. Portez à ébullition et égouttez. Lavez les os et remettez-les dans la cocotte avec la même quantité d'eau. Ajoutez la coquille d'œuf et portez à ébullition. Laissez frémir 1 h en écumant souvent. Enlevez les os et la coquille. Incorporez le riz, le saké et le sel, puis laissez mijoter 30 min. Réservez.

**2** Faites chauffer une poêle jusqu'à ce qu'à ce qu'elle fume. Retirez du feu 1 min, puis ajoutez les magrets de canard, côté peau en dessous. Faites-les revenir 3 à 4 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retournez encore et faites griller l'autre côté pendant 1 min. Retirez du feu.



**3** Lorsque les magrets sont tièdes, enlevez l'excédent de graisse avec du papier absorbant et coupez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur. Disposez les tranches de canard sur un plat de service avec tous les légumes préparés.

**4** Mettez à chauffer tous les ingrédients de la sauce et versez dans un bol.

**5** Préparez 4 bols pour la sauce, 4 bols pour servir et 4 paires de baguettes. Sur la table, apportez la cocotte de bouillon, portez à ébullition et réduisez à feu moyen. Mettez la moitié des shiitake et des poireaux. Laissez cuire 5 min et ajoutez quelques tranches de canard et la moitié des tiges d'hakusai. Laissez cuire 1 à 2 min pour une viande saignante, 5 à 8 min pour une cuisson à point.

**6** Chaque convive est invité à se servir quelques tranches de canard et des légumes dans un bol. Ajoutez au bouillon les feuilles tendres d'hakusai et les shungiku au fur et à mesure. Ajustez la température. Quand le bouillon est réduit au quart du volume de la cocotte, complétez avec un mélange d'1/4 de saké et de 3/4 d'eau.

**7** Quand il ne reste plus de canard, portez à ébullition le reste de bouillon. Écumez l'huile et réduisez à feu moyen. Plongez les nouilles, laissez-les cuire 1 à 2 min et vérifiez l'assaisonnement. Salez si nécessaire. Versez l'œuf battu en tourbillon dans le bouillon. Couvrez et éteignez, puis laissez reposer 1 min. Décorez avec la ciboulette et servez avec du poivre moulu.

## POTÉE DU SUMO

Cette potée appelée chanko nabe est probablement à l'origine de la force des sumos. C'est en effet leur première nourriture de la journée, après quatre à six heures d'entraînement matinal. Munissez-vous d'une marmite en grès réfractaire ou d'une cocotte en fonte, et d'un réchaud de table ou d'un chauffe-plat.

### Pour 6 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 2 abura-age
- 200 g de pak choi, la racine enlevée
- 1 daikon épluché
- 1 gros poireau
- 1/2 hakusai
- 1 feuille de dashi-kombu de 4 x 10 cm
- 350 g de poulet désossé, découpé en dés de 3 à 4 cm
- 12 shiitake frais, sans les pieds, une croix entaillée dans chaque chapeau
- 1 paquet de 285 g de tofu en bloc, égoutté et coupé en 8 dés

#### Pour les boulettes de poisson

- 350 g de filets de sardines
- 2 à 3 cm de racine de gingembre fraîche, râpée
- 1 gros œuf
- 1 cuil. à soupe et 1/2 de miso (pas d'hatcho-miso ni d'aka-miso)
- 20 brins de ciboulette grossièrement hachés
- 2 cuil. à soupe de farine

#### Pour le bouillon

- 1/2 l de saké
- 4 cuil. à soupe de shoyu

#### Pour le condiment (facultatif)

- le zeste râpé d'1 citron
- 10 à 12 grains de poivre



**1** Préparez les boulettes de poisson en hachant tous les ingrédients sur une planche ou en les écrasant dans un mortier avec un pilon. Vous pouvez aussi les mixer brièvement pour que la consistance reste grumeleuse. Transférez dans un récipient et couvrez avec du film alimentaire.



**2** Faites blanchir 30 s les abura-age. Rincez-les à l'eau froide et pressez à la main pour éliminer l'excédent d'eau. Partagez chaque abura-age en deux dans la longueur, puis en quatre pour avoir 8 rectangles. Divisez encore chaque rectangle en deux pour faire 2 triangles. Vous devez obtenir 32 triangles.



**3** Débitez le pak choi en morceaux de 6 cm et le daikon en tronçons de 5 mm. Émincez le poireau en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Coupez en travers les feuilles d'hakusai pour faire des rubans et séparez les feuilles des côtes.

**4** Dans un mortier, écrasez ensemble le zeste de citron et le poivre, réservez.



**5** Mettez la feuille de dashi-kombu au fond d'une cocotte. Versez 1/2 litre d'eau et les ingrédients du bouillon pour remplir la moitié de celle-ci et portez à ébullition.



**6** Pour cuire les boulettes de poisson, réduisez à feu moyen. Prenez la valeur d'1 cuillerée à soupe de pâte et modelez-la en forme de ballon de rugby avec une cuillère métallique. Glissez chaque boulette dans le bouillon et laissez cuire 3 min. Répétez jusqu'à épuisement de la pâte. Écumez fréquemment.

**7** Avec précaution, incorporez les dés de poulet, les rondelles de daikon et de poireau, les côtes d'hakusai et les shiitake, puis le tofu et l'abura-age. Laissez mijoter 12 min, jusqu'à ce qu'à ce que le poulet soit cuit. Ajoutez les parties vertes de l'hakusai et le pak choi, et attendez 3 min. Retirez du feu.

**8** Posez la cocotte sur le réchaud de table, à feu doux. Servez des petites quantités d'ingrédients. Les convives doivent se servir directement dans la cocotte. Assaisonnez avec le condiment au citron et au poivre, à votre goût.

#### CONSEIL

Après dégustation du plat, il reste une délicieuse soupe au fond de la cocotte. Ajoutez 200 g de nouilles udon cuites et portez à ébullition. Après 2 min, répartissez les nouilles et la soupe dans des bols, et parsemez de ciboulette émincée.





# LES DESSERTS ET LES GÂTEAUX



*D'une façon surprenante, le riz glutineux, les haricots azuki, le potiron, les patates douces et le sucre sont les ingrédients les plus utilisés dans les desserts japonais, tandis que les produits laitiers n'entrent que rarement dans leurs compositions. Les mets présentés ici sont plus généralement destinés à accompagner le thé. En effet, il n'est pas habituel, au Japon, de terminer un repas par un dessert.*

## GLACE AU THÉ VERT

*Autrefois, les Japonais ne terminaient pas leurs repas par un dessert, hormis parfois quelques fruits. Cette coutume évolue lentement. De nombreux restaurants proposent maintenant des desserts légers, comme des glaces et des sorbets. Le matcha – le thé vert en poudre le plus fin, utilisé dans la cérémonie du thé – parfume cette glace.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

1/2 l de glace à la vanille  
1 cuil. à soupe de matcha  
les graines d'1/4 de grenade,  
pour la décoration

#### CONSEIL

Les haricots azuki sucrés et la crème de marron peuvent être utilisés pour confectionner d'autres glaces du même genre. Utilisez 30 g de haricots azuki sucrés, cuits, ou 4 cuil. à café de crème de marron pour 10 cl de glace à la vanille.

**1** Ramollissez la glace en la mettant au réfrigérateur 20 à 30 min. Prenez garde de ne pas la laisser fondre complètement.



**2** Mélangez la poudre de thé vert avec 1 cuillerée à soupe d'eau tiède, pour obtenir une pâte homogène.

**3** Transférez toute la glace dans une jatte. Ajoutez la pâte de matcha et remuez soigneusement avec une spatule en caoutchouc. Vous pouvez arrêter de mélanger quand la glace est marbrée de vert foncé, ou continuer de tourner pour avoir une crème uniformément vert pâle. Mettez la jatte au freezer.

**4** Après 1 h environ, la glace est prête à servir. Répartissez-la dans des coupelles individuelles puis décorez de graines de grenade.



## GÂTEAU DE POTIRON KABOCHA

*Le yokan est un gâteau préparé à base de haricots azuki, qui accompagne souvent le thé vert, l'amertume de celui-ci contrebalançant le goût très sucré du yokan. Dans cette préparation servie avec des fruits, le potiron kabocha remplace les azuki.*



### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 350 g de potiron kabocha
- 2 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à soupe de Maïzena
- 2 cuil. à café de sucre en poudre
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de cannelle moulue
- 2 jaunes d'œufs battus

#### Pour le service

- 1/4 de poire
- 1/4 de kaki



**1** Retirez la partie dure du haut et du bas du kabocha, puis coupez celui-ci en 3 ou 4 quartiers. Enlevez les graines avec une cuillère. Débitez le potiron en morceaux.

**2** Faites cuire le kabocha 15 min à la vapeur. Testez la cuisson avec une baguette. Celle-ci doit pouvoir s'enfoncer facilement jusqu'au centre. Retirez du feu puis laissez reposer couvert.

**3** Après 5 min, enlevez la peau du kabocha. Écrasez-le en purée et pressez-le à travers un tamis, ou passez-le au mixer. Transférez la purée de potiron dans une grande jatte, ajoutez 1 cuillerée à soupe et demie d'eau et les autres ingrédients de la pâte. Mélangez.



**4** Déroulez le tapis à sushis. Mouillez un morceau d'étamine, ou un torchon, puis posez-le sur le tapis. Étalez la pâte à base de kabocha uniformément. Saisissez la partie la plus proche de vous et roulez de l'autre côté. Bouchez les ouvertures latérales avec l'étamine.

**5** Mettez le kabocha roulé dans le tapis 5 min au cuit-vapeur. Sortez-le et laissez reposer 5 min.

**6** Pelez la poire et le kaki, et émincez-les très finement sur la longueur.

**7** Déroulez le tapis à sushis lorsque le rouleau de kabocha est froid. Coupez le gâteau en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur et servez sur 4 assiettes avec les fines tranches de poire et de kaki.

## GÂTEAU AUX PATATES DOUCES

*Ce gâteau moelleux appelé kushi-kasutera n'est pas très sucré et peut se manger comme du pain car il contient un peu de miso qui lui donne un léger goût salé.*

### Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 140 g de sucre en poudre
- 4 œufs battus
- 3 cuil. à soupe de lait concentré sucré
- 3 petites cuil. à soupe de shiro-miso
- 150 g de patates douces
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 cuil. à soupe de beurre fondu



**1** Versez en même temps la farine et le sucre dans une grande jatte. Dans un bol, battez ensemble les œufs, le lait concentré et le shiro-miso, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporez à la farine sucrée et malaxez bien. Couvrez le bol d'un film alimentaire et laissez reposer 1 h.

**2** Épluchez les patates douces, coupez les extrémités, puis débitez-les en dés de 2 cm de côté. Couvrez d'eau froide. Égouttez-les juste avant de les utiliser. Préchauffez le cuit-vapeur et tapissez le panier avec une étamine.

**3** Mélangez la levure chimique dans 1 cuillerée à soupe d'eau. Ajoutez à la pâte ainsi que le beurre fondu et les 2/3 des patates douces. Mettez dans le cuit-vapeur puis enfoncez le reste des dés de patates douces dans la pâte.

**4** Faites cuire à la vapeur 30 min, jusqu'à ce que le gâteau lève en formant un dôme. Retirez du panier et laissez refroidir un peu. Servez chaud ou froid, coupé en parts.

## GÂTEAUX DE RIZ ENROBÉS DE PÂTE D'AZUKI

*Ces petits gâteaux appelés ohagi, qui accompagnent le thé, sont les favoris de toutes les générations. On les prépare aussi pour les fêtes et les anniversaires. Décorez-les avec des feuilles de camélia.*

### Pour 12 gâteaux

#### INGRÉDIENTS

- 150 g de riz glutineux
- 50 g de riz japonais à grains ronds
- 400 g de haricots azuki en conserve
- 6 cuil. à soupe et 1/2 de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

**1** Rincez bien sous le robinet les 2 sortes de riz, puis égouttez-les. Laissez sécher 1 h.

**2** Mettez le riz dans une cocotte en fonte avec 20 cl d'eau.

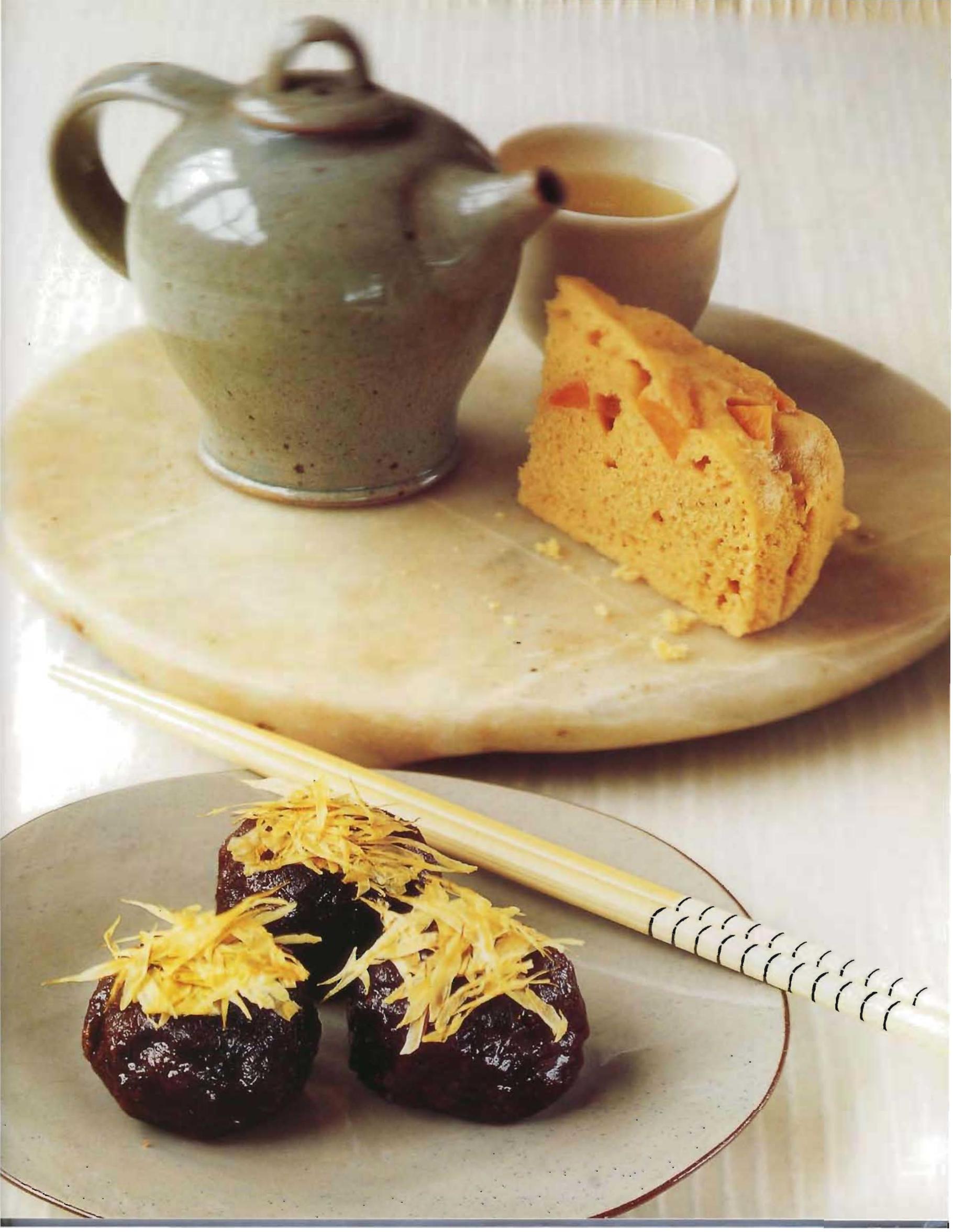
**3** Couvrez et portez à ébullition, puis réduisez à feu doux et laissez mijoter 15 min, jusqu'à ce que des petits crépitements se fassent entendre. Retirez du feu et laissez reposer 5 min. Enlevez le couvercle, couvrez avec un torchon et laissez refroidir.

**4** Versez le contenu de la boîte de haricots azuki dans une casserole et faites cuire à feu moyen. Incorporez 1/3 de sucre à la fois, mélangez bien après chaque ajout. Réduisez à feu doux et écrasez les haricots avec un presse-purée. Salez et retirez du feu. La consistance doit être celle d'une purée de pommes de terre. Continuez de faire cuire pour éliminer tout excédent de jus. Laissez refroidir.

**5** Mouillez vos mains et modelez 12 boulettes de riz de la taille d'une balle de golf.



**6** Humidifiez une étamine et mettez-la sur le plan de travail. Étalez 2 cuillerées à soupe de pâte d'azuki au centre de l'étamine, en une couche épaisse d'environ 5 mm. Placez 1 boulette de riz au centre, puis enveloppez-la avec l'étamine. Ouvrez celle-ci et enlevez la boulette. Répétez l'opération jusqu'à épuisement du riz. Servez à température ambiante.



## PÂTE DE HARICOTS AZUKI EN GELÉE

*Dans ce dessert estival, un dé de kanten et de pâte d'azuki est emprisonné dans une gelée translucide, lui donnant l'aspect d'un petit rocher pris dans une gangue de glace.*

### Pour 12 personnes

#### INGRÉDIENTS

200 g de haricots azuki en conserve  
3 cuil. à soupe de sucre en poudre

#### Pour la gelée de kanten

2 sachets de 5 g de kanten en poudre  
100 g de sucre cristallisé  
1 quartier d'orange très épais

**1** Mettez les haricots avec leur jus dans une casserole, à feu moyen. Quand de la vapeur commence à se dégager, réduisez à feu doux.

**2** Incorporez le sucre, 1 cuillerée à la fois, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il soit bien dissous et que le liquide soit complètement évaporé. Retirez du feu.

**3** Pour la gelée, versez 50 cl d'eau dans une casserole et mélangez avec un sachet de kanten. Tournez jusqu'à ce qu'il soit dissous, puis ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre cristallisé et le quartier d'orange. Portez à ébullition. Laissez cuire 2 min environ, en remuant constamment jusqu'à complète dissolution du sucre. Retirez du feu et jetez le quartier d'orange.

**4** Transférez 1/4 de ce liquide dans un récipient de 15 x 10 cm. Il doit occuper 1 cm de hauteur. Laissez prendre à température ambiante.

**5** Ajoutez la pâte d'azuki au reste du liquide au kanten et mélangez bien. Posez la casserole sur un torchon humide pour accélérer le refroidissement et continuez de remuer 8 min.

**6** Versez la préparation aux azuki et au kanten dans un plat de 18 x 7,5 x 2 cm et laissez prendre la gelée 1 h à température ambiante, puis 1 h dans le réfrigérateur. Retournez la gelée sur une planche à découper recouverte de papier absorbant. Laissez 1 min, puis coupez en 12 rectangles.



**7** Disposez 12 ramequins, garnis de film alimentaire. Avec une fourchette, coupez la gelée de kanten en 12 morceaux égaux. Mettez 1 morceau dans chaque ramequin, puis un rectangle de mélange aux azuki et au kanten dessus.

**8** Versez 50 cl d'eau dans une casserole et mélangez le deuxième sachet de kanten. Portez à ébullition, ajoutez le sucre cristallisé restant, remuez constamment jusqu'à dissolution de celui-ci. Laissez bouillir encore 2 min et retirez du feu. Mettez la casserole sur un torchon humide, remuez encore 5 min, jusqu'à ce que le liquide épaississe.

**9** Avec une louche, versez le liquide dans les ramequins, pour couvrir les dés, et remontez le film en le tournant pour fermer. Laissez prendre au réfrigérateur au moins 1 h. Enlevez les ramequins et le film avec précaution, et servez froid.

## CRÊPES SUCRÉES À LA PÂTE D'AZUKI

*Au Japon, la pâte de haricots azuki est traditionnellement étalée entre deux crêpes, qui ressemblent alors à un petit gong (dora), d'où le nom de dora yaki. On peut aussi plier les crêpes pour faire des demi-gongs.*

### Pour 6 à 8 crêpes

#### INGRÉDIENTS

3 œufs battus  
5 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 cuil. à soupe de sirop d'érable  
185 g de farine tamisée  
1 cuil. à café de bicarbonate de soude  
ou de levure chimique  
huile végétale, pour la friture

#### Pour la pâte d'azuki

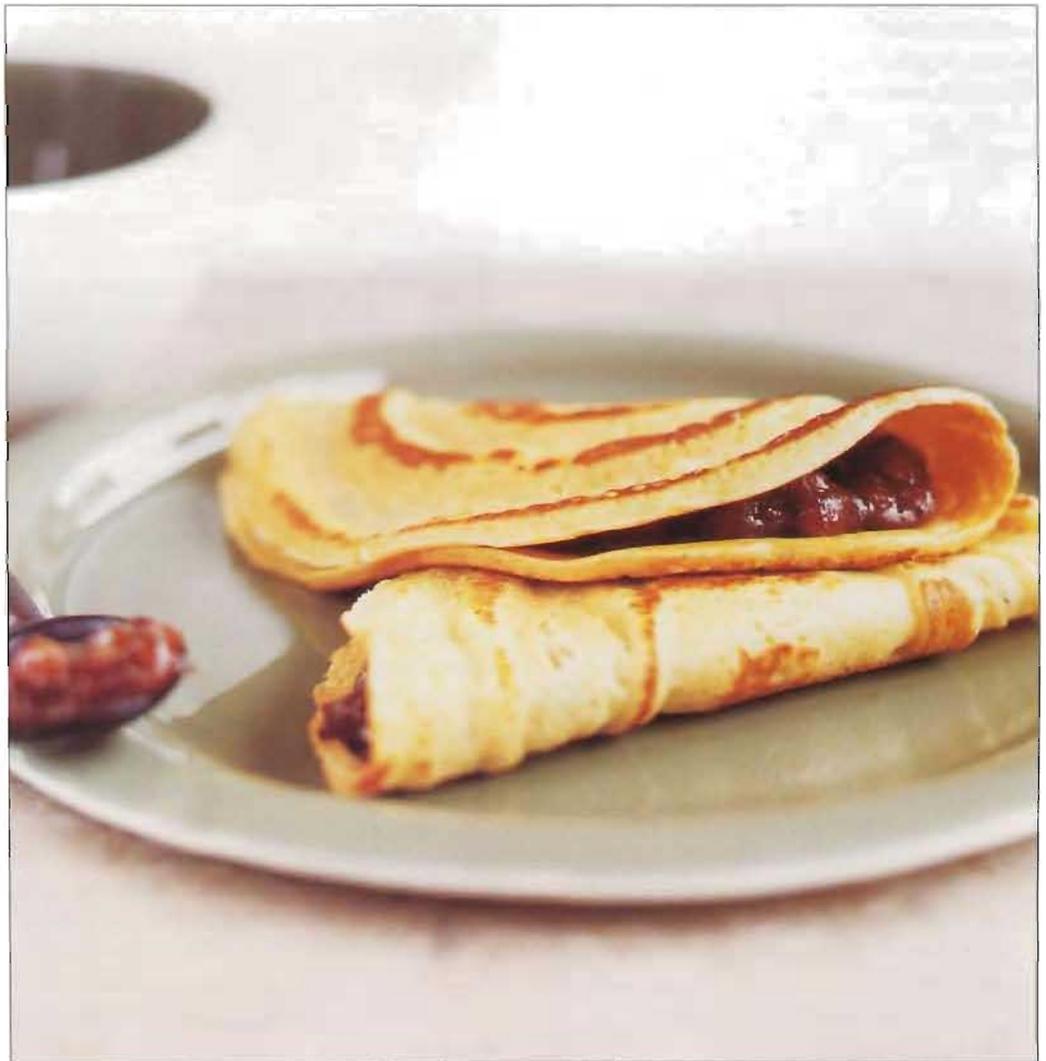
250 g de haricots azuki en boîte  
3 cuil. à soupe de sucre cristallisé  
1 pincée de sel



**1** Pour la pâte d'azuki, mettez les haricots avec leur jus dans une casserole, puis faites chauffer à feu moyen. Incorporez le sucre cristallisé progressivement, en remuant constamment. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé et que les haricots soient réduits en bouillie. Salez et retirez du feu. Mélangez encore 1 min et laissez refroidir.

**2** Dans une jatte, mélangez les œufs, le sucre et le sirop d'érable. Remuez bien pour dissoudre le sucre, puis ajoutez la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer 20 min.

**3** Mélangez le bicarbonate de soude ou la levure chimique avec 10 cuillerées à soupe d'eau dans un bol puis ajoutez à la pâte à crêpes.



**4** Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Retirez du feu et essuyez l'excès d'huile avec du papier absorbant. Remettez à feu moyen et versez un peu de pâte au centre. Formez une petite crêpe de 15 cm de diamètre et de 5 mm d'épaisseur.

**5** Faites cuire 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce que les 2 côtés de la crêpe soient brun doré. Si l'extérieur brûle avant que l'intérieur soit cuit, réduisez le feu. Renouvelez onze à quinze fois l'opération.



**6** Prenez une crêpe et étalez 2 cuillerées à soupe de pâte d'azuki au centre, en laissant libre 2 cm à l'extérieur. Couvrez avec une autre crêpe et recommencez. Disposez les crêpes sur un plateau et servez-les chaudes ou froides.

#### CONSEIL

Vous pouvez obtenir des demi-gongs en pliant une crêpe en deux et en garnissant l'intérieur avec de la pâte d'azuki.

## GLOSSAIRE

**Abura-age** Mince beignet de tofu rectangulaire, présentant l'avantage de pouvoir se dédoubler pour former une poche.

**Aka-miso** Pâte de graines de soja rouge, moyennement forte.

**Arame** Algues brunes.

**Atsu-age** Beignet de tofu épais, vendu sous forme de briquette.

**Awakuchi shoyu** Sauce de soja claire.

**Azuki** Petits haricots rouges, souvent utilisés dans les recettes sucrées.

**Beni-shoga** Racine de gingembre émincée en pickles.

**Cha-shu** Rôti de porc en cocotte.

**Daikon** Grande racine blanche de la famille des radis.

**Daikon-oroshi** Râpe à très fines dents, spéciale pour le daikon.

**Dashi-kombu** Algues laminaires séchées.

**Dashi-no-moto** Extrait lyophilisé de bouillon dashi, à mélanger avec de l'eau pour le reconstituer.

**Eda-mame** Haricots mange-tout primeurs.

**Enokitabe** Petits champignons aux pieds graciles, à la saveur délicate.

**Gammodoki** Beignets de boulettes de tofu aux légumes.

**Gari** Gingembre préparé en pickles.

**Ginnan** Fruit de l'érable japonais, plus connu sous le nom de noix ginkgo.

**Hakusai** Chou chinois à côtes blanches et feuilles vertes.

**Harusame** Nouilles minces et translucides, faites à base de tubercules contenant de l'amidon, comme la pomme de terre.

**Hashi** Baguettes.

**Hatcho-miso** Pâte de graines de soja noire, forte.

**Hijiki** Algues filiformes noires, séchées.

**Horenso** Légume vert japonais de la famille des épinards.



**Ikura** Œufs de saumon salés.

**Kabocha** Potiron à la peau rugueuse vert foncé, à la chair jaune et à la légère saveur de châtaigne.

**Kaki** Fruit du plaqueminier, mais aussi huître géante du Pacifique.

**Kanten** Agent gélifiant végétal provenant d'algues marines, connu aussi sous le nom d'agar-agar.

**Kashiwa** Feuilles de chêne fraîches salées.

**Katsuo-bushi** Bloc de bonite cuit et séché, prêt à être râpé comme condiment.

**Kinako** Farine de graines de soja jaune.

**Kombu** Algues laminaires géantes qui, lorsqu'elles sont séchées, sont vendues sous le nom de dashi-kombu.

**Konnyaku** Pain gélatineux et compact, élaboré à partir de la racine de konnyaku, une plante de la famille des patates douces.

**Koya-dofu** Tofu congelé, à la texture spongieuse.

**Makisu** Tapis à rouler les sushis.

**Matcha** Thé vert en poudre utilisé notamment pour la cérémonie du thé.

**Menma** Pousses de bambou en pickles.

**Mirin** Alcool de riz sucré, surtout utilisé en cuisine.

**Miso** Mélange fermenté de graines de soja et autres graines, commercialisé en pâtes de différentes forces.

**Mitsuba** Plante aromatique de la famille du persil, utilisée surtout dans les soupes.

**Mochi** Gâteau de riz confectionné à base de riz glutineux.

**Mochigome** Riz rond et opaque, connu sous le nom de riz glutineux.

**Naga-imo** Sorte de pomme de terre sauvage dont la chair présente une texture gluante.

**Nashi** Poire japonaise, ronde et rousse.

**Natto** Graines de soja fermentées.

**Nori** Très mince feuille d'algue séchée.

**Pak choi** Légume de la famille du chou, à feuilles vertes et côtes blanches.

**Premier bouillon dashi** Bouillon entrant dans la composition de nombreuses préparations culinaires, soupes, potées, avec le kezuri-bushi et le kombu, notamment. On peut confectionner soi-même ce bouillon ou utiliser un extrait lyophilisé (dashi-no-moto).

**Ramen** Nouilles fines confectionnées avec de la farine de blé et des œufs.

**Renkon** Racine de lotus à chair blanche.

**Saikyo-miso** Pâte de graines de soja jaunes, au goût léger.

**Saké** Alcool de riz traditionnel, utilisé comme boisson et pour la cuisine.

**Sansho** Poivre japonais en poudre, à l'arôme de menthe.

**Sashimi** Poissons et crustacés crus, coupés en fines lamelles et présentés de façon décorative.

**Satoimo** Sorte de pomme de terre de forme ovale recouverte d'une peau brune et velue.

**Second bouillon dashi** Bouillon fait avec les ingrédients réservés du premier bouillon dashi.

**Sencha** Thé vert de première qualité, produit à partir des plus jeunes pousses.

**Shichimi togarashi** Poudre contenant les sept épices suivantes : piment, sésame, pavot, chanvre, shiso, sansho et nori.

**Shiitake** Champignon à chapeau brun foncé velouté et pied blanc.

**Shimeji** Champignon semblable au pleurote, poussant en bouquets.

**Shirataki** Minces filaments blancs rappelant des nouilles, confectionnés à partir de la racine de konnyaku.

**Shiro-miso** Pâte de graines de soja jaune, au goût léger.





**Shiso** Plante aromatique de la famille de la menthe mais à la saveur de basilic.

**Shoga** Gingembre frais.

**Shoyu** Sauce de soja japonaise ordinaire.

**Shungiku** Feuilles de chrysanthèmes comestibles (différents des chrysanthèmes ornementaux).

**Soba** Nouilles de sarrasin.

**Somen** Très fines nouilles de blé.

**Soramame** Fèves.

**Sukiyaki** Très fines tranches de viande et de légumes cuits dans un bouillon.

## Crédits photographiques

AKG Londres, p. 16h; Bridgeman Art Library, *Iris à Horikiri*, n° 56 de la série « Cent Vues d'Edo », (Meisho Edo hyakkei) pub. 1857, xylographie par Utagawa Hiroshige (1797-1858), Fitzwilliam Museum, université de Cambridge, G. B., p. 6b; *Portrait d'Izumi Tadachira* (†1189) avec un poème extrait des *Généralux célèbres du Japon*, xylographie (1858) par Yoshitora (vers 1850-1880), Bibliothèque de l'École d'études africaines et orientales de l'université de Londres p. 8hd; Otsu, illustration extraite de la série « Cinquante-Trois Vues de la route de Tokaido », publiée par Takenouchi Magohachi, xylographie (1831-1834) par Utagawa Hiroshige, Victoria & Albert Museum, Londres, G. B., p. 9; vase en porcelaine Satsuma, décoré d'une femme jouant du samisen, XIX<sup>e</sup> siècle, collection privée/Bonhams, p. 13b; *Salon de thé à Mariko*, illustration extraite de la série « Cinquante-Trois Vues de la route de la côte est », xylographie (1833) par Utagawa Hiroshige, Fitzwilliam Museum, université de Cambridge, G. B., p. 16b; *Fête du nouvel an*, xylographie par Utagawa Hiroshige (1797-1864), Victoria & Albert Museum, Londres, G. B., p. 19; *Carpe nageant dans les algues*, encre (1832) par

**Su-meshi** Riz vinaigré servant de base à tous les sushis.

**Suribachi** Mortier en céramique avec des rainures aiguës sur sa surface intérieure.

**Surikogi** Pilon japonais en bois.

**Sushi** Petit rouleau de su-meshi garni de fines tranches de poisson cru.

**Takanotsume** Piment rouge frais.

**Takenoko** Pousses de bambou fraîches.

**Takuan** Pickles de daikon jaune vif.

**Tamari shoyu** Sauce de soja fermenté, très foncée.

**Tempura** Pâte à beignets grumeleuse pour cuire légumes et poissons en friture.

**Tofu** Fromage de soja, très riche en protéines végétales.

**Tsukemono** Pickles servis avec le riz.

**Tsuma** Filaments de daikon utilisés pour la décoration des plats.

**Tsumami** Amuse-bouches servis avec les boissons.

**Tsuyu** Base de sauce instantanée au shoyu.

**Udon** Nouilles de blé épaisses.

**Umeboshi** Abricots japonais, séchés et salés en pickles.

**Usukuchi shoyu** Sauce de soja claire.

Katsushika II Taito (Hokusen) (vers 1820-1850), Bibliothèque Chester Beaty, Dublin, p. 20b; *Des bateaux décorés à la fête du Sanno à Tsushima, province d'Owari*, xylographie extraite de la série « Villes célèbres des soixante provinces » (1853) par Utagawa Hiroshige, Blackburn Museum & Art Gallery, Lancashire, G. B., p. 21; Cephas Picture Library : p. 10, p. 11h et b, p. 15h et b, p. 23h, p. 24b, p. 25h et b, p. 26h; Japanese Information and Cultural Centre, Ambassade du Japon, Londres, G. B. : p. 6hg, p. 22hd, p. 23b, p. 24h, p. 26b; Mary Evans Picture Library : p. 13h, p. 14h et b, p. 20h; The Art Archive : p. 8bg, p. 12, p. 17, p. 18; Dr Steven Turnbull, p. 22bg.

## Remerciements des auteurs

**Emi Kazuko** : Je remercie mes nombreux amis japonais qui ont toujours répondu avec empressement à mes nombreuses questions, me faisant ainsi partager leurs connaissances acquises au cours de plus de trente ans de pratique de cuisine familiale. Je suis très reconnaissante à mon amie Katsuko Hirose sans l'aide de qui, particulièrement pour la documentation, je n'aurais pu écrire ce livre. Merci aussi à Yasuko Fukuoka qui a si bien rédigé les recettes.

**Wakame** Algues frisées de couleur orange brunâtre, commercialisées séchées.

**Wasabi** Racine très semblable au raifort, disponible en poudre ou en pâte.

**Yakitori** Brochettes de poulet.

**Yuzu** Agrume de la taille d'une mandarine avec une peau jaune épaisse.



**Yasuko Fukuoka** : Amitiés et remerciements pour leur aide, leurs encouragements et leur patience à Nayo et Hiroji Fukuoka, Susan Fleming, Atsuko Console et ses amis, Yoko Ono et mon mentor, Kazuko-San, mais surtout à Paul Ellis qui a dû tester toutes les recettes jour après jour, pendant des mois, et qui a continué à me nourrir tout le temps que j'écrivais.



## QUELQUES ADRESSES UTILES

### Pour toute information

Consultez le site Internet : nippon-info.fr

### ALIMENTATION

#### France

CAVE À SAKÉ FUJI  
8, rue Thérèse  
75001 Paris  
01 49 27 04 39  
*alcools*

ACE MART  
63, rue Sainte-Anne  
75002 Paris  
01 42 97 56 80

*épicerie coréenne et japonaise*

JYUJIYA  
46, rue Sainte-Anne  
75002 Paris  
01 42 86 02 22  
*épicerie, traiteur*

KYOKO  
46, rue des Petits-Champs  
75002 Paris  
01 42 61 33 65  
*épicerie, sushis à emporter*

SUKIYA  
16, rue de la Michodière  
75002 Paris  
01 44 94 04 72  
*épicerie chinoise et japonaise*

EXO STORE  
52, avenue de Choisy  
75013 Paris

ÉPICERIE MIDOU  
71 bis, rue Saint-Charles  
75015 Paris  
01 45 75 37 44  
*san ma, unagi, natto*

KANAE  
11, rue Linois  
75015 Paris  
01 40 59 98 03  
*épicerie*

MARSEILLE NATURE  
19, place Gouffé  
13005 Marseille  
04 91 78 28 28  
*épicerie biologique, produits japonais*

NATTO DU DRAGON  
Chemin des Templiers  
83300 Draguignan  
04 94 68 08 36  
natto-dragon.com  
*producteur de natto (par correspondance)*

SAPPORO BOUTIQUE  
19, cours Jean-Jaurès  
38000 Grenoble  
04 76 46 88 87  
*alimentation, vaisselle et ustensiles*

#### Belgique

HARU CHAN  
Rue des Bégonias, 17  
1170 Bruxelles  
02/660 06 66

MIYAKO-TAGAWA JAPAN CENTRE  
Chaussée de Vleurgat, 119  
1000 Bruxelles  
02/648 59 11



**ci-dessus** : Deux Japonaises mangent des satsume-ima (patates douces).

TAKANAMI  
Avenue Vandromme, 4  
1160 Bruxelles  
02/660 84 00

YAMA FOOD  
Galerie Atlantique  
Chaussée de Charleroi, 24-26  
1060 Bruxelles  
02/538 99 50

#### Suisse

MIKADO  
9, rue de l'Ancien-Port  
1201 Genève  
022 732 47 74

MIKADO  
8, rue de la Grotte  
1003 Lausanne  
021 311 69 93

UCHITOMI  
45, rue de Zurich  
1201 Genève  
022 731 26 01

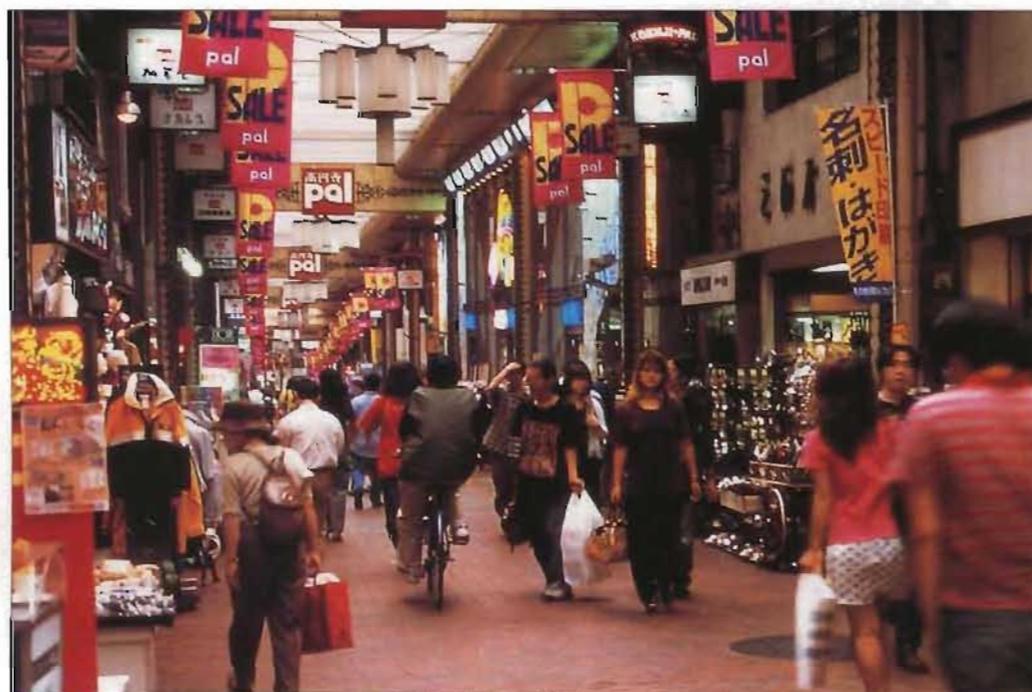
#### USTENSILES ET VAISSELLE (France)

LE CHAT-HUANT  
50, rue Galande  
75005 Paris  
01 46 33 67 56  
*vaisselle et ustensiles*

ECHO'ARTS  
67, avenue Ledru-Rollin  
75012 Paris  
01 43 44 64 01  
*porcelaine et vaisselle*

MAISON DE LA THÉIÈRE  
17, rue de l'Odéon  
75006 Paris  
01 46 33 98 96  
*théières japonaises en fonte, vaisselle*

**ci-contre** : Un passage commerçant typique de Tôkyô.



MATSUKANEYA  
44, avenue d'Ivry  
75013 Paris  
01 45 85 30 51  
*articles ménagers en plastique*

**RESTAURANTS CONSEILLÉS**

**France**

TAISHIN  
4, rue du Mont-Thabor  
75001 Paris  
01 42 96 44 78

TAKARA  
14, rue Molière  
75001 Paris  
01 42 96 08 38

ISSÉ  
56, rue Sainte-Anne  
75002 Paris  
01 42 96 67 76

KUNITORAYA  
39, rue Sainte-Anne  
75001 Paris  
01 47 03 33 65

MATSUDA  
19, rue Saint-Roch  
75001 Paris  
01 42 60 00 07

TAKE  
10, rue du Port-Mahon  
75002  
01 40 17 08 08

ISAMI SUSHI  
4, quai d'Orléans  
75004 Paris  
01 40 46 06 97

TSUKIJI  
2 bis, rue des Ciseaux  
75006 Paris  
01 43 54 65 19

TENSHIN  
8, rue Rochebrune  
75011 Paris  
01 47 00 62 44

FUJIYAMA MONTPARNASSE  
33, avenue du Maine  
75015 Paris  
01 45 38 98 18

TAGAWA  
37 bis, rue Rouelle  
75015 Paris  
01 45 75 93 21

KANNO  
6, rue Saussier-Leroy  
75017 Paris  
01 42 27 80 63

**Belgique**

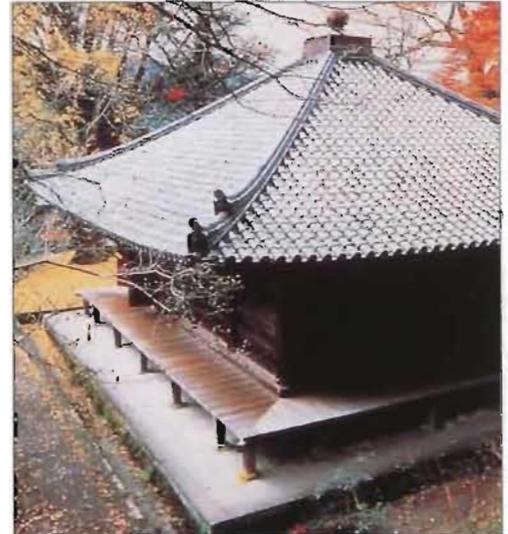
BUSHI  
Chaussée de Vleurgat, 93  
1150 Bruxelles  
02/640 30 93

FUJIYAMA  
Rue de Willems, 55  
1210 Bruxelles  
02/230 12 56

ICHIZEN MESHIIYA  
Chaussée de Waterloos, 1333  
1180 Bruxelles  
02/375 31 39

MANGETSU  
Rue de la Fourche, 13  
1050 Bruxelles  
02/511 83 67

**ci-dessous** : *Un temple japonais.*



SUSHI FACTORY  
Avenue Louise, 284  
1050 Bruxelles  
02/646 28 09

SAMURAI  
rue Chaussée-aux-Loups  
1000 Bruxelles  
02/217 56 39

**Suisse**

FUJI  
6, rue Chantepoulet  
1201 Genève  
022 732 77 27

KOMEYA  
2, rue de Soleure  
1207 Genève  
022 736 28 28

SANSUI  
12, rue de la Faucille  
1201 Genève  
022 733 80 25

SUMO  
10, rue Goetz-Monin  
1205 Genève  
022 320 72 56

LEKOTCHI  
17A, avenue de la Harpe  
1007 Lausanne  
021 60113 33

IKOI No To  
1, route des Terreaux  
1095 Lutry  
021 791 16 43



**à gauche** : *Au mois d'août, le festival de Nebuta qui se tient dans le nord du Japon, célèbre le début des récoltes.*

## INDEX

## A

abricots, 88  
 liqueur d'abricots (umeshu), 123  
*Pickles d'ume*, 88  
*Sardines roulées à la pâte d'umeboshi*, 213  
*Umeboshi maison*, 89  
*Umeshu maison*, 123  
 abura-age (tofu), 70, 71, 248  
 agar-agar (kanten), 80  
 agrumes, 86-87  
 aiguïser les couteaux, 29  
 aji, 94  
 algues, 78-80, 159-182, 248  
*Algues wakame aux crevettes et au concombre*, 180  
*Boulettes de riz aux quatre parfums*, 136  
*Mochi au fromage et algue nori*, 47  
*Poulet aux algues hijiki*, 179  
*Salade d'algues assorties*, 181  
*Sushis en cornets*, 131  
*Sushis roulés au nori*, 132-133  
 voir aussi arame, hijiki, nori, wakame, etc.  
 aliments régionaux, 23-24  
 an (pâte sucrée de haricots), 66  
 an pan, 114-115  
 beignets d'an, 115  
 anguilles, 103  
 ankoh (lotte), 95  
 arame (algues)  
*Salade d'algues assorties*, 181  
 asperges  
*Dorade en papillotes de papier*, 221  
*Espadon mariné et grillé*, 220  
 assaisonnements, 106-107  
 secs, 111  
*Assiette de la mer*, 217  
 atsu-age (tofu), 71, 248  
 aubergines  
*Aubergines à la vapeur au sésame*, 170  
*Aubergines frites à la sauce miso*, 166  
 avocat  
*Saumon mariné à l'avocat*, 201  
 azuki (haricots), 66  
 an (pâte sucrée de haricots), 66  
*Crêpes sucrées à la pâte d'azuki*, 247  
*Gâteaux de riz enrobés de pâte d'azuki*, 244  
*Pâte de haricots hazuki en gelée*, 246  
*Riz rouge en feuille de chêne*, 138  
*Soupe de haricots azuki aux mochi*, 186



## B

bacon  
*Rouleaux d'enokitabe au bacon*, 178  
 baguettes, 31, 40  
 bambou (pousses), 62  
 bancha (thé), 119  
 bar (loup de mer), 92  
 bentô (boîte à déjeuner), 39  
 biwa (fruit), 89  
 bœuf, 105  
*Bœuf sukiyaki*, 232  
*Fondue japonaise au bœuf*, 233  
*Ragoût de bœuf aux légumes*, 229  
*Tataki de bœuf mariné en tranches*, 230  
 boissons, 27  
 boissons alcoolisées, 120-123  
 service des boissons, 41  
 thé, 118-119  
 bouillon  
 bouillon dashi maison, 102  
*Boulettes de poisson et de légumes*, 123  
 brochettes, 31  
*Brocolis et concombres marinés au miso*, 182  
 budo pan, 114

**C**  
 cabillaud, 103  
*Bentô aux trois garnitures*, 142  
*Boulettes de poisson à la ciboulette*, 223  
 œufs de cabillaud, 101  
 cacahouètes  
*Épinards à la sauce de cacahouètes*, 162  
 calamars, 98-99  
*Boulettes de calamars*, 223  
*Calamar et daikon cuits au bouillon*, 210  
*Tempura royale*, 218  
 canard

*Potée de canard aux légumes verts*, 237

carottes  
*Carottes au vinaigre doux*, 166  
*Salade de daikon et de carottes*, 162  
 carrelet, 93  
*Carrelet en friture*, 209  
 champignons, 74-77  
*Assiette de la mer*, 217  
*Bœuf sukiyaki*, 232  
*Crevettes roses et maïs en beignets*, 215  
*Croquettes de shiitake et de noix de Saint-Jacques*, 176  
*Fondue japonaise au bœuf*, 233  
*Légumes et saumon en papillotes*, 175  
*Riz aux cinq saveurs*, 139  
*Riz brun aux champignons en soupe claire*, 140  
*Rouleaux d'enokitabe au bacon*, 178  
*Shiitake frais grillés à la moutarde*, 74  
*Shiitake mijotés au shoyu*, 174  
 châtaignes, 57  
*Riz aux châtaignes*, 57  
 chikuwa, 104  
 chirimen-jako, 103  
 choco korune, 115  
 chou  
*Crêpes au chou*, 169  
*Porc sauté à la sauce de gingembre*, 234



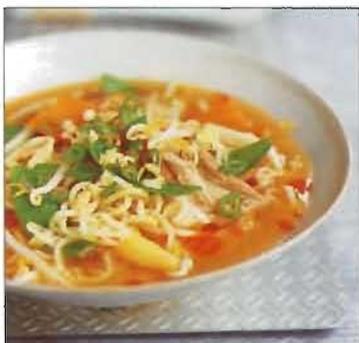
chou chinois, 58  
 chrysanthèmes (shungiku), 59  
*Bœuf sukiyaki*, 232  
*Fondue japonaise au bœuf*, 233  
*Potée du sumo*, 238  
 ciboules (negi), 60  
*Brochettes de poulet grillé*, 226  
 faire des lamelles de negi, 60  
*Palourdes et ciboules en sauce moutarde et miso*, 214  
 ciboulette

*Boulettes de poisson à la ciboulette*, 223

citron vert  
*Sauce de soja au citron vert*, 217  
 concombre  
*Algues wakame aux crevettes et au concombre*, 180  
*Brocolis et concombres marinés au miso*, 182  
 confiseries, 116-117  
 coquilles Saint-Jacques, 100  
*Assiette de la mer*, 217  
*Coquilles Saint-Jacques à la sauce moutarde*, 205  
*Crêpes au chou*, 169  
*Croquettes de shiitake et de noix de Saint-Jacques*, 176  
 couteaux, 28  
 couverts, 40  
 crabe, 97  
*Crabe au vinaigre*, 212  
 crabe des neiges, 97  
 crème  
 pain à la crème, 115  
 crêpes  
*Crêpes au chou*, 169  
*Crêpes sucrées à la pâte d'azuki*, 247  
 crevettes, 96  
*Algues wakame aux crevettes et au concombre*, 180  
*Assiette de la mer*, 217  
*Boulettes de crevettes*, 223  
*Boulettes de crevettes en friture*, 216  
*Crêpes au chou*, 169  
*Crevettes roses et maïs en beignets*, 215  
*Flans aux œufs*, 195  
*Navels braisés aux crevettes et aux pois mange-tout*, 164  
*Nouilles soba à la tempura de crevettes*, 150  
*Salade de poisson à la sauce fruitée*, 202  
*Sushis roulés au nori*, 132-133  
*Tempura royale*, 218  
 crustacés et mollusques, 96-100, 197, 223  
 cuissons, 25  
 cuit-vapeur, 32  
 curry  
 concentré de curry, 109  
 curry pan, 115  
 préparer un curry japonais, 109

**D**  
 daifuku, 116  
 daikon, 52, 248

*Boulettes de poisson et de légumes*, 223  
*Calamar et daikon cuits au bouillon*, 210  
*Daikon farci au piment râpé*, 85  
*Daikon mijoté*, 160  
 émincer le daikon, 53  
*Fèves, daikon et œufs de saumon*, 168  
*Mille-feuilles de saumon au daikon*, 182  
*Salade de daikon et de carottes*, 162  
*Sauce au shoyu et au daikon*, 53  
*Tempura royale*, 218  
 dashi, 248  
*Pommes de terre nouvelles en bouillon dashi*, 171  
*Premier bouillon dashi*, 102  
*Second bouillon dashi*, 102  
*Tofu frit en sauce dashi*, 190  
 découpe  
 types de découpe, 29



déjeuner, 25  
*Bentō aux trois garnitures*, 142  
 desserts, 241-247  
 dîner, 25-26  
 domyoji, 47  
 dorade, 92  
*Dorade en papillotes de papier*, 221  
*Potée aux poissons et au poulet*, 222  
*Salade de poisson à la sauce fruitée*, 202  
 dora yaki, 117  
 doughnut (an), 115  
**E**  
 ebi (crevettes), 96  
 eda-mame (haricots verts), 67, 248  
 enokitabe (champignons), 75, 248  
*Bœuf sukiyaki*, 232  
*Rouleaux d'enokitabe au bacon*, 178

épices, 81-85  
 épinards, 59  
*Épinards à la sauce de cacahouètes*, 162  
*Épinards aux graines de sésame grillées*, 161  
 équipement, 28-37  
 espadon, 91  
*Espadon mariné au citron vert*, 200  
*Espadon mariné et grillé*, 220

**F**  
 faïence, 36  
 fêtes, 19-21  
 feuilles de chêne  
*Riz rouge en feuille de chêne*, 138  
*Fèves, daikon et œufs de saumon*, 168  
*Fondue japonaise au bœuf*, 233  
 fouet en bambou, 30  
 fraises (ichigo), 89  
 France ogura, 115  
 fromage  
*Mochi au fromage et algue nori*, 47  
 fruits, 86-89  
 fu, 73  
 furikake, 111  
 futo-maki (gros rouleaux de sushi), 132-133

**G**  
 gammodoki (tofu), 71, 248  
 gâteaux, 116, 241-247  
*Gâteau aux patates douces*, 244  
*Gâteau de potiron kabocha*, 243  
*Pâte de haricots hazuki en gelée*, 246  
 gâteaux de riz, 46, 116  
*Gâteaux de riz enrobés de pâte d'azuki*, 244  
*Mochi au fromage et algue nori*, 47  
*Soupe de haricots azuki aux mochi*, 186  
 gelée  
*Pâte de haricots hazuki en gelée*, 246  
 genmai (riz), 45  
 genmaicha (thé), 119  
 gingembre, 82  
*Boulettes de calamars*, 223  
*Jus de racine de gingembre*, 82  
*Pickles de gingembre*, 82  
*Porc sauté à la sauce de gingembre*, 234  
 ginnan (noix de gingko), 56, 248



*Glace au-thé vert*, 242  
 gluten (produits à base de) 72-73  
 gobo (racine de bardane), 62  
 goma (graines de sésame), 84  
 gril électrique, 37  
 griller  
 brochettes, 31  
 gril métallique, 31  
 gyokuro (thé), 118

**H**  
 hakusai (chou chinois), 58, 248  
 hamaguri (palourdes), 100  
 hanpen, 104  
 harengs  
 œufs de harengs, 101  
 Haricots, 185-195  
*Haricots noirs au saumon*, 187  
 haricots verts, 67  
*Haricots verts à la sauce aux noix*, 67  
 harusame (nouilles), 73, 248  
 hashi (baguettes), 31, 40, 248  
 herbes et épices, 81-85  
 hidara (morue), 103  
 hijiki (algues), 80, 248  
*Poulet aux algues hijiki*, 179  
*Salade d'algues assorties*, 181  
 hirame (carrelet), 93  
 hiyamugi (nouilles), 50  
 hojicha (thé), 119  
 Hokkaidō, sa cuisine, 23  
 homard épineux, 97  
 horenso (épinards), 59  
 hoso-maki (minces rouleaux de sushi), 132  
 hotate-gai (coquilles Saint-Jacques), 100  
 huîtres, 100  
*Limande-sole et salade d'huîtres crues*, 204

**I**  
 ichigo (fraises), 89  
 ika (calamar), 98

ikura (œufs de saumon), 101, 248  
 ise-ebi (homard épineux), 97  
 iwashi (sardines), 95

**J**  
 jam pan, 115

**K**  
 kabocha (potiron), 55, 248  
*Gâteau de potiron kabocha*, 243  
*Kabocha salé à la vapeur*, 55  
*Potiron kabocha à la sauce de poulet*, 165  
 kabu (navets), 53  
 kajiki (marlin), 91  
 kaki (fruit), 86, 248  
 kaki (huître), 100, 248  
 kamaboko, 104  
 kani (crabes), 97  
 kani-miso, 97  
 kanpyo, 73  
 Kansai, sa cuisine, 24  
 kanten (agar-agar), 80, 248  
*Pâte de haricots hazuki en gelée*, 246  
 Kantō, sa cuisine, 23-24  
 karei (poisson), 93  
 kashiwa mochi, 116  
 katsuo (bonite), 91  
 katsuo-bushi, 102, 248  
 kazunoko (œufs de hareng), 101  
 kinako (farine de fèves de soja jaunes), 65, 248  
 komatsuna, 58-59  
 kombu (algues), 78, 248  
 nouer et rouler le kombu, 78  
 konnyaku, 72, 248  
 koppe pan, 114  
 koya-dofu (tofu congelé), 69, 248  
 kuri (châtaignes), 57  
 kusa mochi, 116  
 kushi dango, 117  
 Kyūshū, sa cuisine, 24  
**L**  
 légumes, 52-63, 159-182  
*Boulettes de poisson et de légumes*, 223  
*Brochettes de légumes grillées*, 192  
*Dés de poulet mijotés au bouillon dashi*, 228  
*Légumes et saumon en papillotes*, 175  
*Pickles au son de riz*, 113  
*Potée aux poissons et au poulet*, 222  
*Potée de canard aux légumes verts*, 237

*Ragoût de bœuf aux légumes*, 229  
*Tempura végétarienne*, 172  
*Tofu et légumes mijotés*, 193  
 voir aussi daikon, navets,  
 épinards, etc.  
 légumes secs, 64-67  
 limande-sole  
*Limande-sole et salade d'huîtres  
 crues*, 204  
 liqueurs, 123  
 loquats, 89  
 lotte, 95  
*Assiette de la mer*, 217  
 lotus, 63  
 loup de mer (bar), 92

**M**

maguro (thon), 90  
 maïs  
*Crevettes roses et maïs en  
 beignets*, 215  
 mandarines, 87  
 maquereaux, 94  
*Maquereau mariné au sel et  
 au vinaigre*, 94  
*Maquereaux épicés en friture*, 207  
*Sushis aux maquereaux marinés*,  
 128  
 maquereaux fumés  
*Boulettes de riz aux quatre  
 parfums*, 136  
 marlin (kajiki), 91  
 marmite en fonte, 36  
 matcha (thé), 119, 248  
 matsumae-zuke (calamar), 99  
 matsutake (champignon), 76  
*Mayonnaise à la pâte wasabi*, 217  
 melon pan, 115  
 men-tsuyu, 108  
 menus de réception, 26-27  
 merlan  
*Tempura royale*, 218  
 mezashi (sardines), 103  
 Midori, 123  
 mikan (fruit), 87  
 mirin (alcool de riz), 110, 248  
 miso, 107, 248  
*Aubergines frites à la sauce miso*,  
 166  
*Brocolis et concombres marinés  
 au miso*, 182  
*Filets de poisson plat marinés  
 au miso*, 107  
*Nouilles ramen en soupe à la  
 mode de Sapporo*, 155  
*Nouilles udon cuites en terrine*, 152  
*Palourdes et ciboules en sauce  
 moutarde et miso*, 214



*Soupe miso*, 146  
*Soupe miso au porc et  
 aux légumes*, 148  
 miso-zuke, 113  
 mitsuba, 81, 248  
 mochi (gâteaux de riz), 46, 248  
*Mochi au fromage et algue nori*,  
 47  
*Soupe de haricots azuki aux  
 mochi*, 186  
 mochigome (riz), 45, 248  
 mollusques, 197-223  
 mortiers et pilons, 31  
 moules à sushis, 35  
 mugi (riz), 47  
 mugicha (thé), 119  
 myoga, 61

**N**

naga-imo (pomme de terre), 56  
 nameko (champignons), 77  
 nara-zuke, 112  
 narutomaki, 104  
 nashi (poires), 87, 248  
 natto (fèves de soja fermentées), 65,  
 248  
 navets, 53  
*Navets braisés aux crevettes et  
 aux pois mange-tout*, 164  
*Pickles de fleur de navet*, 113  
 negi (ciboules), 60  
 faire des lamelles de negi, 61  
 niboshi (sardines), 103  
 noix  
*Haricots verts à la sauce aux noix*,  
 67  
 noix gingko, 56  
*Flans aux œufs*, 195  
 noix de pétoncles  
*Boulettes de poisson à  
 la ciboulette*, 223  
 nori (algues), 79, 248  
*Boulettes de riz aux quatre  
 parfums*, 136  
*Mochi au fromage et algue nori*, 47

*Sushis en cornets*, 131  
*Sushis roulés au nori*, 132-133  
 nouilles, 48-51, 145-146  
*Bœuf sukiyaki*, 232  
*Nouilles ramen en soupe à  
 la mode de Sapporo*, 155  
*Nouilles ramen en soupe à  
 la mode de Tôkyô*, 156  
*Nouilles soba à la tempura  
 de crevettes*, 150  
*Nouilles soba froides en sauce*,  
 151  
*Nouilles somen froides aux  
 condiments*, 154  
*Nouilles udon au gingembre et  
 au bouillon à l'œuf*, 153  
*Nouilles udon cuites en terrine*,  
 152  
*Somen à la sauce piquante*, 48  
 nouvel an  
*Soupe du nouvel an*, 149  
 nuka (riz), 47  
 nuka-suke, 113

**O**

ochakuzé no moto, 111  
 œufs, 185-195  
*Beignets de koya-dofu aux œufs*,  
 69  
*Flans aux œufs*, 195  
 futo-maki (gros rouleaux de sushi),  
 132-133  
*Nouilles udon au gingembre et  
 au bouillon à l'œuf*, 153  
*Omelette roulée*, 194  
*Poulet et œufs au riz*, 143  
 œufs de poisson  
 œufs de cabillaud, 101  
 œufs de hareng, 101  
 ohagi, 117  
 okra  
*Tempura royale*, 218  
 omelettes  
 futo-maki (gros rouleaux de sushi),  
 132-133  
*Omelette roulée*, 194  
 oursins, 101

**P**

pain, 114-115  
 palourdes, 100  
*Palourdes et ciboules en sauce  
 moutarde et miso*, 214  
 papillotes  
*Dorade en papillotes de papier*,  
 221  
*Légumes et saumon en papillotes*,  
 175

passoires, 32  
 patates douces, 54  
*Gâteau aux patates douces*, 244  
 pâte sucrée aux haricots, 66  
 petit déjeuner, 25  
 petits pois mange-tout  
*Navets braisés aux crevettes et  
 aux pois mange-tout*, 164  
*Saumon teriyaki*, 210  
 pickles, 112-113  
*Pickles au son de riz*, 113  
*Pickles de fleur de navet*, 113  
*Pickles de gingembre*, 82  
*Pickles d'ume*, 88  
 pierres à aiguiser, 28  
 pieuvre, 99  
 préparer la pieuvre pour les  
 sashimis et les sushis, 99  
 pilons, 31  
 piments, 85  
*Assiette de la mer*, 217  
*Daikon farci au piment râpé*, 95  
 planche à découper, 29  
 plateaux à nouilles soba, 39  
 pleurotes, 76  
*Fondue japonaise au bœuf*, 233  
*Riz aux cinq saveurs*, 139  
 poêles à omelettes, 32  
 poêles à sukiyaki, 36  
 poires, 87  
 poissons, 90-95, 197-223  
*Assortiment de sashimis*, 198  
*Boulettes de poisson et de  
 légumes*, 223  
 enlever la peau et mettre en filets  
 des poissons, 92-93  
*Filets de poisson plat marinés  
 au miso*, 107  
 œufs de poisson, 101  
*Petits poissons marinés  
 en friture*, 208  
 pâtes de poisson, 104  
 préparations aux poissons, 102-103  
 trancher le poisson pour les  
 sashimis et les sushis, 90





voir aussi sardines, saumon, thon, etc.

poivrons  
*Assiette de la mer*, 217  
*Crabe au vinaigre*, 212

pommes, 87

pommes de terre, 54, 56  
*Pommes de terre nouvelles en bouillon dashi*, 171

ponzu, 109

porc, 105  
*Crêpes au chou*, 169  
*Filet de porc en friture*, 234  
*Filet mignon rôti mariné*, 236  
*Nouilles ramen en soupe à la mode de Tôkyô*, 156  
*Porc sauté à la sauce de gingembre*, 234  
*Soupe miso au porc et aux légumes*, 148

porcelaine, 13, 38

porte-hashî, 40

potées  
*Potée aux poissons et au poulet*, 222  
*Potée du sumo*, 238

potiron, 55  
*Gâteau de potiron kabocha*, 243  
*Kabocha salé à la vapeur*, 55  
*Potiron kabocha à la sauce de poulet*, 165

poulet, 105  
*Bentô aux trois garnitures*, 142  
*Brochettes de boulettes de poulet*, 227  
*Brochettes de poulet grillé*, 226  
*Dés de poulet mijotés au bouillon dashi*, 228  
*Nouilles udon cuites en terrine*, 152  
*Potée aux poissons et au poulet*, 222  
*Potée du sumo*, 238  
*Potiron kabocha à la sauce de poulet*, 165

*Poulet aux algues hijiki*, 179  
*Poulet et œufs au riz*, 143  
*Riz aux cinq saveurs*, 139  
*Soupe du nouvel an*, 149

pousses de soja  
*Assiette de la mer*, 217  
*Saumon teriyaki*, 210

## R

rabot à katsuo-bushi, 30

racines de lotus, 63

radis  
*Sauce pimentée aux radis*, 217  
 voir aussi daikon

rakkyo, 61, 113

ramen (nouilles), 50, 248  
*Nouilles ramen en soupe à la mode de Sapporo*, 155  
*Nouilles ramen en soupe à la mode de Tôkyô*, 156

râpes, 30

réchaud à gaz portable, 37

réipients à condiments, 40

réipients pour la cuisson, 32-37

renkon (racine de lotus), 63, 248

repas, 25-26

riz, 8-9, 44-46, 127-143  
*Bentô aux trois garnitures*, 142  
*Boulettes de riz aux quatre parfums*, 136  
 confiseries, 116-117  
 donner des formes au riz, 46  
*Gâteaux de riz enrobés de pâte d'azuki*, 244  
*Poulet et œufs au riz*, 143  
 produits dérivés du riz, 46-47  
*Riz au thé vert et au saumon*, 140  
*Riz aux châtaignes*, 57  
*Riz aux cinq saveurs*, 139  
*Riz brun aux champignons en soupe claire*, 140  
*Riz rouge en feuille de chêne*, 138

sushis, 15, 45  
*Sushis aux délices de la mer*, 129  
*Sushis aux maquereaux marinés*, 128  
*Sushis coffre à bijoux*, 130  
*Sushis en cornets*, 131  
*Sushis pressés au saumon fumé*, 134  
*Sushis roulés au nori*, 132-133

ustensiles pour cuisiner le riz, 34-35

## S

saba (maquereaux), 94

saisons  
 aliments de saison, 22-23

saké (alcool de riz), 10, 120-121, 248  
 carafes et coupes, 41

sake (saumon), 91

sakura mochi, 116

salades  
*Limande-sole et salade d'huîtres crues*, 204  
*Salade d'algues assorties*, 181  
*Salade de daikon et de carottes*, 162  
*Salade de poisson à la sauce fruitée*, 202  
*Salade de turbot à la pâte wasabi*, 202

samma (orphies), 95

sansho, 83-84, 248

sardines, 95, 103  
*Potée du sumo*, 238  
*Sardines roulées à la pâte d'umeboshi*, 213

sarrasin, 48  
*Nouilles soba froides en sauce*, 151

sashimis (poisson cru)  
*Assortiment de sashimis*, 198  
*Coquilles Saint-Jacques à la sauce moutarde*, 205  
*Limande-sole et salade d'huîtres crues*, 204  
 préparer la pieuvre pour les sashimis et les sushis, 99  
*Salade de turbot à la pâte wasabi*, 202  
*Thon cru mariné en dés*, 206  
 trancher le poisson pour les sashimis et les sushis, 90

satoimo (pommes de terre), 54, 248

satsuma-age, 104

satsuma-imo (patates douces), 54

saucés, 106-109  
*Sauce au sésame blanc*, 84  
*Sauce au shoyu et au daikon*, 53  
*Sauce de soja au citron vert*, 217  
*Sauce pimentée aux radis*, 217  
*Sauce tonkatsu*, 108  
*Sauce yuan*, 108

saumon, 91  
*Boulettes de riz aux quatre parfums*, 136  
*Fèves, daikon et œufs de saumon*, 168  
*Haricots noirs au saumon*, 187  
*Légumes et saumon en papillotes*, 175  
 œufs de saumon, 101  
*Potée aux poissons et au poulet*, 222  
*Riz au thé vert et au saumon*, 140

*Saumon mariné à l'avocat*, 201  
*Saumon teriyaki*, 210  
*Soupe du nouvel an*, 149  
 trancher le poisson pour les sashimis et les sushis, 90

saumon fumé  
*Mille-feuilles de saumon au daikon*, 182  
*Sushis pressés au saumon fumé*, 134

sel, 10  
*Kabocha salé à la vapeur*, 55  
*Maquereau mariné au sel et au vinaigre*, 94

sencha (thé), 118, 248

sésame, 84  
*Aubergines à la vapeur au sésame*, 170  
*Boulettes de riz aux quatre parfums*, 136  
*Épinards aux graines de sésame grillées*, 161  
*Sauce au sésame blanc*, 84

shabu shabu, 36-37  
*Fondue japonaise au bœuf*, 233

shiitake (champignons), 74, 248  
*Assiette de la mer*, 217  
*Bœuf sukiyaki*, 232  
*Croquettes de shiitake et de noix de Saint-Jacques*, 176



*Légumes et saumon en papillotes*, 175  
*Riz brun aux champignons en soupe claire*, 140  
*Shiitake frais grillés à la moutarde*, 74  
*Shiitake mijotés au shoyu*, 174  
 shiitake séchés, 75

shimeji (champignons), 76-77  
*Légumes et saumon en papillotes*, 175

shinjo, 104

shiokara (calamars), 99

shio-zuke, 112

shirasu-boshi (sardines), 103

shirataki, 72, 248  
 shiratama, 47  
 shishamo, 103  
 shiso, 81, 248  
 shochu, 121  
 shoga (gingembre), 82, 248  
 shoku pan, 114  
 shoyu (sauce de soja), 106, 248  
*Sauce de soja au citron vert*, 217  
*Shiitake mijotés au shoyu*, 174  
 shungiku (feuilles de chrysanthèmes)  
 59, 248  
*Bœuf sukiyaki*, 232  
*Fondue japonaise au bœuf*, 233  
*Potée du sumo*, 238  
 soba (nouilles), 48-49, 248  
*Nouilles soba à la tempura  
 de crevettes*, 150  
 soja, 64-65  
 fèves de soja cuites à l'eau, 64  
 produits à base de fèves de soja,  
 65  
 soles, 93  
*Limande-sole et salade d'huîtres  
 crues*, 204  
 somen (nouilles), 48, 248  
*Nouilles somen froides  
 aux condiments*, 154  
*Somen à la sauce piquante*, 48  
 soupes, 145-156  
*Nouilles ramen en soupe à  
 la mode de Sapporo*, 155  
*Nouilles ramen en soupe à  
 la mode de Tōkyō*, 156  
*Nouilles soba à la tempura  
 de crevettes*, 150  
*Nouilles udon au gingembre et  
 au bouillon à l'œuf*, 153  
*Nouilles udon cuites en terrine*, 152  
*Riz brun aux champignons  
 en soupe claire*, 140  
*Soupe claire au surimi*, 147  
*Soupe de haricots azuki aux  
 mochi*, 186  
*Soupe du nouvel an*, 149  
*Soupe miso*, 146  
*Soupe miso au porc et  
 aux légumes*, 148  
*Tofu frit en sauce dashi*, 190  
 sprats  
*Petits poissons marinés en friture*,  
 208  
 sudachi (fruit), 86  
 sukiyaki, 232, 248  
 sauce sukiyaki, 108  
 su-meshi, 45, 128, 248  
 préparer le su-meshi (riz pour  
 les sushis), 45

*Su-meshi en poches de tofu*, 135  
 surume (calamars), 99  
 surimi  
*Soupe claire au surimi*, 147  
 sushis, 15, 27, 127-143, 249  
 bac à sushis, 34-35  
 mélange pour sushis, 111  
 préparer la pieuvre pour les  
 sashimis et les sushis, 99  
 préparer le riz pour les sushis, 45  
*Sushis aux délices de la mer*, 129  
*Sushis aux maquereaux marinés*,  
 128  
*Sushis coffre à bijoux*, 130  
*Sushis en cornets*, 131  
*Sushis pressés au saumon fumé*,  
 134  
*Sushis roulés au nori*, 132-133  
 tapis à sushis, 35  
 trancher le poisson pour les  
 sashimis et les sushis, 90  
 suzuki (bar), 92

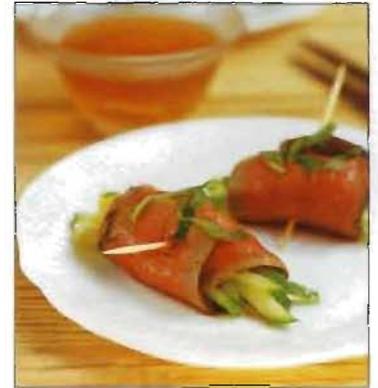
## T

table  
 cuisiner à table, 36-37  
 tai (dorade), 92  
 takenoko (pousses de bambou), 62,  
 249  
 tako (pieuvre), 97



takuan, 112, 249  
 lamis, 33  
 tarako (œufs de cabillaud), 101  
 tatami-iwashi, 103  
 tazukuri, 103  
 tempura, 249  
*Crevettes roses et maïs  
 en beignets*, 215  
 friteuse à tempura, 37  
*Nouilles soba à la tempura  
 de crevettes*, 150  
*Tempura royale*, 218  
*Tempura végétarienne*, 172  
 ten-tsuju, 108

teriyaki  
*Saumon teriyaki*, 210  
 thé, 118-119  
 cérémonie du thé, 16-18  
*Glace au thé vert*, 242  
*Riz au thé vert et au saumon*, 140  
 tasses et théières, 41  
 thon, 90-91, 102, 185-195  
 hoso-maki (minces rouleaux  
 de sushi), 132-133  
*Sushis en cornets*, 131  
*Thon cru mariné en dés*, 206  
 trancher le poisson pour les  
 sashimis et les sushis, 90  
 tofu, 68-71, 249  
*Beignets de koya-dofu aux œufs*,  
 69  
*Beignets de tofu farcis grillés*, 190  
*Bœuf sukiyaki*, 232  
*Brochettes de légumes grillées*,  
 192  
*Croquettes de tofu*, 189  
*Fondue japonaise au bœuf*, 233  
*Potée du sumo*, 238  
 préparer les gammodoki, 71  
 presser le tofu, 68  
*Su-meshi en poches de tofu*, 135  
*Tofu et légumes mijotés*, 193  
 tofu frit, 70-71  
*Tofu frit en sauce dashi*, 190  
*Tofu sauté à la sauce caramélisée*,  
 188  
 tofu soyeux, 68  
 tonkatsu, 108  
*Sauce tonkatsu*, 108  
 tsukudani, 111  
 tsumire, 104  
 turbot  
*Salade de turbot à la pâte wasabi*,  
 202  
**U**  
 udon (nouilles), 50, 51, 249  
*Nouilles udon au gingembre et  
 au bouillon à l'œuf*, 153  
*Nouilles udon cuites en terrine*,  
 152  
 ume (abricots), 88  
*Pickles d'ume*, 88  
 umeboshi, 249  
*Boulettes de riz aux quatre  
 parfums*, 136  
*Sardines roulées à la pâte  
 d'umeboshi*, 213  
*Umeboshi maison*, 89  
 umeshu, 123  
 unagi no kabayaki (anguille), 103  
 uni (oursin), 101



uruchimai (riz), 44  
 ustensiles, 28-37

## V

vaisselle, 38-39  
 végétarien  
*Tempura végétarienne*, 172  
 viande, 105, 225-238  
 vin, 123  
 vinaigre de riz, 110  
*Carottes au vinaigre doux*, 166  
*Crabe au vinaigre*, 212  
 volailles, 105, 225-238

## W

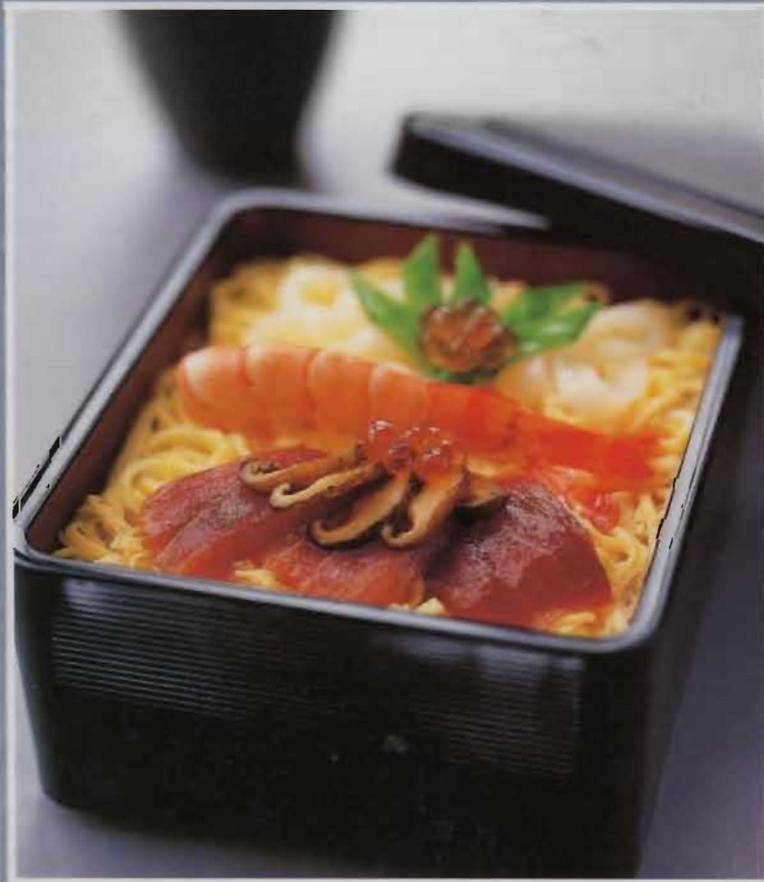
wakame (algues), 79, 249  
*Algues wakame aux crevettes et  
 au concombre*, 180  
*Salade d'algues assorties*, 181  
 wasabi, 83, 249  
*Mayonnaise à la pâte wasabi*, 217  
 recette de la pâte de wasabi, 83  
 whisky, 122

## Y

yakiniku no tare, 108  
 yakitori, 226, 249  
 yama-imo (pommes de terre), 56  
 yokan, 117  
 yuba (peau de lait de soja), 70  
 yuzu, 86, 249



# la cuisine japonaise



Cet ouvrage met à la portée de chaque lecteur les techniques de découpage, les modes de cuisson, et l'art du décor de la cuisine japonaise.

Tout cuisinier désireux de renouveler ses plaisirs culinaires trouvera dans la cuisine japonaise de nombreux plats traditionnels et inventifs dont il pourra faire partager le raffinement.

28 €  
(183,67 F)



[www.lamartiniere.fr](http://www.lamartiniere.fr)