

La cuisine japonaise

Parce qu'elle semble être la meilleure pour la santé et que surtout elle diffère de tout ce qu'on peut connaître, tant par la présentation des plats que par les ingrédients en tant que tels, la gastronomie nipponne vaut le coup qu'on s'y arrête quelques instants.



La cuisine japonaise ne donne pas seulement à manger. Elle donne à voir. La réduire à un art culinaire serait lui faire offense. Elle fait partie des beaux-arts. Mais ne vous y trompez pas : la perfection esthétique n'est pas son but ultime, c'est juste le seul moyen pour se fondre dans l'univers...

Dès lors, cette cuisine relève autant de la cosmologie que de la recherche d'un art de vivre. C'est un lien entre l'homme et la nature qui l'entoure, une représentation du monde et non une invention utilitaire. Dans sa quête magique de l'harmonie, elle nourrit autant, sinon plus, l'esprit que le corps.

La cuisine japonaise n'a rien à voir avec les cuisines chinoises ou occidentales. Les Chinois font cuire, malaxent, déforment et broient les aliments. Ils s'adonnent à d'étonnants et subtils mélanges. Leurs plats arrivent tout d'une pièce et bien malin le mangeur qui peut distinguer les innombrables ingrédients qui composent ces mets. Les Français eux aussi, ont à cœur de confondre les ingrédients.

Les Japonais ressemblent plutôt à des naturalistes. Ils coupent, mais ne mutilent pas. Ils dissèquent, mais ne tuent pas. Point de sauces, somptueuses enluminures ou vulgaires cache-misère, pour masquer la réalité. Les Japonais livrent la matière à l'état brut, à l'état naturel. C'est le royaume du cru par opposition à la dictature du cuit.



Bien sûr le promeneur accoudé au comptoir d'un yatai, restaurant ambulant, face à une marmite d'oden pourra mettre en doute cette présentation de la cuisine nipponne. L'oden est le court-bouillon dans lequel mijotent en permanence des boulettes de poissons, de tofu, des rondelles de radis, d'algues brunes, des œufs durs et des champignons.

Mais l'oden constitue davantage un en-cas qu'un vrai repas. C'est un plat idéal pour reprendre des forces ou terminer une longue soirée d'errance dans les bars. Et les yatai, qui font halte le soir près des gares ou au croisement de routes fréquentées, sont les acteurs traditionnels de l'animation nocturne. Les passants s'y arrêtent par habitude ou par hasard.

Debout ou assis sur des tabourets bancals, protégés de l'extérieur par les petits rideaux entourant ces carrioles fumantes, ils viennent y boire du saké et de la bière. Cette convivialité naïve et spontanée fait, paraît-il, le charme de la rue japonaise.

Ouvrant sur un autre registre, les restaurateurs qui élaborent la très raffinée cuisine kaiseki de Kyoto sont des artistes incontestés. : ce sont des peintres jouant avec les couleurs et les émotions.



À l'origine cette cuisine était liée à la cérémonie du thé. Composée de mets délicats, elle devait préparer les participants, éveiller leurs sens afin qu'ils puissent ensuite, dans une douce quiétude, se livrer à cette pratique d'inspiration zen. Aujourd'hui les Japonais servent cette cuisine pour fêter un événement ou honorer leurs hôtes.

La cuisine kaiseki fait penser à un rite initiatique dans lequel chaque détail a valeur de symbole. En tout cas, elle obéit à des règles strictes. Les plats sont servis dans un ordre précis respectant certains usages : les bols de riz ne sont remplis qu'au cinquième. Chaque légume, chaque poisson doivent être de saison. Ils sont mis en scènes dans de multiples plats en laque, en porcelaine ou en bambou.



D'une manière générale la cuisine japonaise ne supporte pas l'à peu près. Dès qu'il n'est plus d'une extrême fraîcheur, le poisson n'a plus de valeur. Lorsqu'il est mangé cru, sa chair doit résister et ne pas être caoutchouteuse.

Il faut des années d'expérience pour savoir couper le poisson et savoir confectionner les boulettes de riz en apparence si simples.

D'ailleurs, chaque restaurant est spécialisé dans un plat et ne sert que celui-là. Il y a des restaurants de tonkatsu (friture de côtelette de porc), d'unagi (anguilles grillées sur du charbon de bois), très prisés en été, ou de soba (nouilles au sarrasin), fréquentés à toutes heures comme les restaurants de ramen (nouilles de blé servies dans une soupe à base de porc et de poulet).

Ces restaurants spécialisés ont souvent une longue histoire et sont gérés de père en fils.



Pour nous autres étrangers, la cuisine japonaise se réduit parfois à deux ou trois plats célèbres... qui en fait n'appartiennent pas à la tradition japonaise. Exemple : le sukiyaki. De fines tranches de bœuf, des légumes, du tofu, des nouilles qui mijotent dans une marmite en fonte remplie de sauce soja, de sucre et de saké.

Chaque morceau se déguste après avoir été trempé dans un œuf cru. Ce plat a tout juste un siècle. Jadis, les Japonais ne mangeaient pas de viande... De nos jours la cuisine japonaise métaphysique, perd du terrain.

Les Japonais ont maintenant succombé à la facilité du hamburger. Ils se goinfrent de frites et de macaronis gratinés et sombrent dans le ketchup de l'oncle Sam. Résultat : Ils engraisent, découvrent les problèmes cardio-vasculaires et ils ont grandi de 15 cm depuis la dernière guerre.

S'il vous plaît, conservez vos traditions, au moins jusqu'à ce qu'on vienne y goûter !

Sayônara !

Tempura

Le tempura est une méthode de friture qui fut introduite au Japon au 16ème siècle par des missionnaires et des marchands portugais. On suppose que le mot tempura est dérivé du mot portugais *temporas* qui signifie carême. Cette hypothèse est basée sur le fait que les catholiques portugais ne mangeaient du poisson – très souvent frit – que le vendredi. Une autre étymologie possible serait le mot *tempero*, épice.

Lorsqu'il existait encore au Japon de grandes familles et de vastes demeures, le tempura se préparait souvent à la maison. Les cuisines étaient suffisamment grandes pour que les éclaboussures d'huile ne se répandent pas partout et que la fumée puisse s'évacuer facilement. Aujourd'hui, par contre, alors que les petites familles et les appartements exigus sont devenus la norme, le tempura est préparé dans les restaurants à spécialités plutôt qu'à la maison, car ceux-ci peuvent manipuler plus facilement les grosses quantités d'huile nécessaires. La pâte à tempura ne comporte que des oeufs, de la farine et de l'eau froide, mais la préparation d'une bonne pâte est compliquée. Le bon résultat dépend entre autres du choix de l'huile et de sa bonne température.

Le tempura est encore meilleur quand il est dégusté tout de suite après avoir été frit. Au fur et à mesure que le temps passe, les ingrédients perdent leur eau et la pâte son croustillant. C'est pour cette raison que dans les restaurants à tempura votre repas est souvent frit et servi en plusieurs fois, afin que vous puissiez jouir pleinement de son goût.

Le tempura est considéré comme un régal, et parmi les ingrédients les plus appréciés on trouve les crevettes, toutes les sortes de poissons à chair blanche, les aubergines, les patates douces, les champignons shiitake ou un mélange de petits crustacés et de légumes. Une sauce d'accompagnement composée de sauce soja, de mirin et de bouillon dashi ainsi que des assaisonnements tels que le radis daikon et le gingembre râpés vous seront servis afin de souligner le goût et l'arôme du plat.

Pour manger le tempura, mélangez un ou plusieurs produits d'assaisonnement dans la sauce puis trempez-y le tempura. Certaines personnes le mangent avec du sel seulement.

Ne reculez pas devant un essai pour la seule raison que le tempura est frit. Il possède une très légère et très douce consistance et un goût bien défini qui permet d'apprécier la saveur propre à chaque ingrédient, de sorte qu'on peut décrire ce mets comme l'un des plus grands plaisirs gustatifs que procure la cuisine japonaise.

TEMPURAS

Ingrédients:

Des légumes (patates douces aubergines poivrons champignons carottes navets fleurs de courgettes feuilles d'épinard crues de salsepareille... vous pouvez utiliser à peu près n'importe quel légume)

Des gambas ou des grosses crevettes

Pour la pate :

1 œuf

100 g de farine

15 cl d'eau glacée

Quelques glaçons

Sel

Pour la sauce :

4 cuillères à soupe d'eau

1 cuillère à soupe de Dashi (on peut en trouver dans les épiceries japonaises)

5 cuillères à soupe de Mirin

2 cuillères à soupe de sauce de soja.

Préparation:

Commencez par battre 1 œuf dans un bol. Puis ajoutez l'eau glacée et incorporez la farine et le sel en mélangeant légèrement.

Ajoutez les glaçons.

Faites chauffer une assez grande quantité d'huile végétale (type huile de friture). Il s'agit simplement de tremper les légumes dans la pate puis de frire comme pour des beignets classiques. Le secret de la légèreté de la pate tient dans les glaçons.

Il faut toujours commencer par les légumes : personnellement j'utilise souvent des petites aubergines (coupées en lanière ou en rondelles), des patates douces, des champignons, des carottes et des fleurs de courgettes.

Une fois les légumes finis vous pouvez faire les tempuras de crevettes. Enlevez la tête et décortiquez bien mais laissez la queue. Faites une petite incision sur le dessus de la crevette pour qu'elle ne se recroqueville pas pendant la cuisson.

Égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt, en accompagnant avec la sauce composée du mélange de 4 cuillères à soupe d'eau, 1 cuillère à soupe de Dashi, 5 cuillères à soupe de Mirin et 2 cuillères à soupe de sauce de soja.



Sushi

Le poisson et le riz sont des ingrédients de base de la cuisine japonaise. Enrobés d'algues séchées, que l'on peut déguster dans diverses variations. Même au Japon, le sushi est considéré comme un produit de luxe et n'est servi qu'à de rares occasions.

Dès que chaleureusement vous poussez la porte d'un sushi-bar traditionnel, le maître de sushi vous souhaite la bienvenue. Après avoir pris place au bar, portez votre regard sur l'assortiment de poissons du jour disposé dans une vitrine, pour choisir ce qui vous fait envie. L'assortiment peut varier suivant la saison, mais en général il y a toujours du thon, des crevettes, du flet, des perches, des barbues et de l'anguille de mer grillée. Tandis que vous réfléchissez encore à ce que vous voulez manger, on vous apporte comme rafraîchissement une tasse de thé vert bien chaud et une serviette chaude. Puis viennent une petite coupelle de sauce soja pour y tremper les sushi et quelques tranches fines de gingembre mariné pour neutraliser le palais entre les différentes sortes de poissons.

Commander des sushi est d'une extrême simplicité : vous donnez seulement le nom du poisson choisi. Aussitôt le maître de sushi prend dans un grand récipient de bois un peu de riz à sushi qui prendra entre ses mains une forme rectangulaire. Ensuite il met une pointe de wasabi sur un morceau de poisson et presse le poisson et le riz entre l'index et le majeur. Il répète cette opération et pose les deux morceaux devant vous sur le comptoir. (Peu importe le sushi commandé, en règle générale on vous en servira toujours deux.)

Le wasabi est utilisé pour presque toutes les sortes de sushi bien qu'il soit aussi quelquefois remplacé par du gingembre râpé. Si aucun des deux ne vous convient, demandez au maître de ne pas épicer. Essayez également l'omelette repliée ou le rouleau de sushi, dans lequel du riz à sushi et un morceau de poisson sont enroulés dans une feuille d'algue nori.

Il n'existe en fait aucune règle fixe pour manger le sushi correctement, et vous pouvez aussi bien prendre les baguettes que manger avec vos doigts.

Le sushi est meilleur quand il n'est couvert que de peu de sauce soja ; soyez donc prudent lorsque vous le trempez dans la sauce. Versez un peu de sauce soja dans la coupelle et trempez-y rapidement le côté poisson du sushi (si vous y trempez le côté riz, il absorbera certainement trop de sauce soja et s'émiettera). Si vous mangez avec les baguettes, faites basculer d'abord le sushi sur le côté, car ainsi vous pourrez mieux le saisir.

La saveur légèrement acidulée du riz accommodé au vinaigre de riz, le piquant du wasabi et la consistance fraîche et saine du poisson forment ensemble une combinaison sans égal.



RIZ A SUSHI (SUMESHI)

Il existe deux principaux types de riz cultivés dans le monde : la variété japonaise (Japonica) et la variété indienne (Indica). Le riz japonais possède des grains courts et ronds et devient collant à la cuisson.



Riz à sushi - Sumeshi
© yamada3

La variété indienne possède des grains longs et minces qui restent détachés même une fois cuits. Le riz long convient bien aux plats orientaux en sauce, mais il est trop sec pour permettre la préparation des sushi. Pour les nigirizushi et les sushi roulés, on emploie un riz qui reste ferme et élastique une fois cuit à la vapeur. Pour les sushi moulés (nigiri sushi), on préférera un riz plus mou.

Pour réussir des sushi, il est important que le riz vinaigré, ou sumeshi, soit préparé à la perfection. Utilisez du riz japonais à grains courts ou, à défaut, du riz rond italien. Ils ont une texture et une consistance idéales qui permettent aux grains de coller sans devenir pâteux. Si vous employez du riz à grains moyens, vous serez peut-être obligé d'ajouter un peu d'eau.

- **600 g de riz rond**
- **750 ml d'eau**

MÉLANGE VINAIGRÉ

- **125 ml de vinaigre de riz**
- **55 g de sucre**
- **1/2 c.c de sel**

1. Mettez le riz dans un saladier que vous remplissez d'eau ; remuez-le à la main. Passez-le. Répétez l'opération deux ou trois fois jusqu'à ce que l'eau soit presque claire. Laissez le riz s'égoutter au moins 30 minutes dans une passoire.

2. En attendant, préparez l'assaisonnement vinaigré.

3. Si vous faites cuire le riz dans un autocuiseur, mettez-y le riz égoutté et l'eau. Couvrez et faites cuire. Quand l'autocuiseur se met automatiquement sur la position « maintien au chaud », laissez le riz reposer à couvert 10 minutes. Si vous utilisez une casserole, mettez le riz égoutté et l'eau dans une casserole moyenne et couvrez hermétiquement. Portez à ébullition. Baissez et laissez mijoter bien couvert, à feu doux 12 minutes environ, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Ôtez la casserole du feu. Laissez le riz reposer 10 minutes à couvert.

4. Étalez le riz dans un grand moule ou un récipient à fond plat non métallique (de préférence en bois). À l'aide d'une spatule à riz, d'une grande cuillère en bois plate ou d'une spatule en plastique, tranchez régulièrement le riz à angles droits pour séparer les grains et l'empêcher de s'agglutiner tout en l'arrosant peu à peu de l'assaisonnement vinaigré. Vous n'aurez peut-être pas besoin de toute la préparation. Il ne faut pas que le riz soit trop humide ou réduit en bouillie.

5. Continuez à trancher le riz d'une main (sans remuer de peur d'écraser les grains de riz) tout en le soulevant et en le tournant depuis l'extérieur du récipient vers l'intérieur (comme lorsque vous incorporez des blancs d'oeufs battus à un mélange).

6. Pendant ce temps, de l'autre main, éventez le riz jusqu'à ce qu'il soit tiède. Cela devrait vous prendre environ 5 minutes (il est possible d'utiliser un éventail électrique sur faible puissance plutôt qu'un éventail manuel). Ne refroidissez pas trop le riz pour qu'il ne durcisse pas. En effectuant simultanément ces deux opérations, vous obtiendrez un riz brillant, légèrement gluant, sans que les grains s'agglutinent. Conservez-le sous un torchon humidifié pour l'empêcher de sécher pendant que vous confectionnez les sushi.

Assaisonnement vinaigré

Mélangez le vinaigre, le sucre et le sel dans un petit bol jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Pour rendre cette mixture un peu moins forte, faites-la chauffer quelques instants avant utilisation.

Vous pouvez ajouter un peu de mirin ou de saké à l'assaisonnement si vous le souhaitez, ou encore utiliser 125 ml de vinaigre pour sushi acheté tout prêt. On peut le préparer à l'avance en le conservant au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

MAKIS

Les makis sont des rouleaux de noris (algues séchées) fourrés d'une garniture de riz vinaigré et de poisson cru, coupés en petits tronçons.

Comme pour tous les sushis, la fraîcheur du poisson est primordiale. N'hésitez donc pas à demander conseil à votre poissonnier en lui précisant bien l'utilisation que vous allez faire de ses produits.

Ingrédients pour environ 36 makis :

- 300 g de riz vinaigré
- 200 g de poisson au choix (saumon, bar, sole, maquereau, ici du thon)
- 3 feuilles d'algues séchées (nori)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz diluées dans 20 cl d'eau froide
- un peu de wasabi
- une natte de bambou

Technique : Bien maintenir les ingrédients avec les doigts au moment du roulage pour que la garniture soit bien centrée dans le maki.

Conseil : L'utilisation d'une natte de bambou est fortement recommandée, même si certains la remplacent par du papier film ou de l'aluminium, bien moins pratiques cependant.



1/ Découpez des lamelles de poisson d'environ un demi cm d'épaisseur, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.



2/ Humectez vos doigts dans le mélange eau/vinaigre et étalez environ 75 g de riz sur une demi-feuille de nori, en laissant une bande de 2 cm sur le bord le plus éloigné.



3/ Déposez une tracée de wasabi au centre et sur toute la largeur du riz.



4/ Déposez vos lamelles de poisson le long de la wasabi.



5/ Tout en maintenant la garniture, roulez délicatement la natte en la tenant entre les index et les pouces.



6/ Roulez la natte jusqu'à ce que les bords de l'algue se touchent et imprimez une légère pression uniformément sur l'ensemble du rouleau.



7/ Déroulez la natte. Humidifiez la lame d'un couteau large et coupez le rouleau en deux, puis chaque moitié de rouleau en trois.



8/ Les makis se dégustent avec de la sauce soja, du gingembre mariné et de la wasabi. On peut aussi en faire avec de l'avocat, des carottes, du concombre...

Yakitori

Une des distractions favorites des Japonais - en particulier de ceux qui ont besoin d'un casse-croûte avant de prendre le train pour rentrer chez eux - a toujours été de prendre un verre dans un bar enfumé et d'en profiter pour manger des yakitori fraîchement grillés. Les bars à yakitori se remplissent peu à peu à partir de six heures du soir et restent ouverts jusque tard dans la nuit.

Bien que le yakitori soit apprécié aussi bien par les jeunes que par les moins jeunes, il n'est que rarement préparé à la maison, car il nécessite des ustensiles de barbecue particuliers. De plus, il est très difficile de réussir une bonne sauce et la fumée se répand dans toute la maison. Pour sa préparation, l'expérience d'un chef est donc nécessaire.

Aujourd'hui, les magasins de spécialités de volailles et les grands magasins vendent du yakitori tout prêt que l'on peut réchauffer chez soi dans un four ou au micro-ondes.

Le vrai secret d'un excellent yakitori, c'est la sauce. De la sauce soja toute prête et du mirin forment l'élément de base, auquel chaque restaurant ajoute son propre mélange de différents ingrédients pour obtenir une sauce exceptionnelle et unique.

Le yakitori se compose de 3 ou 4 morceaux de viande piquées sur une brochette de bambou; elles sont passées rapidement au grill, trempées dans la sauce et remises sur le grill très chaud. Un joli grésillement se fait entendre.

Beaucoup sont d'avis que le saké se marie très bien avec la sauce yakitori. Si vous préférez un goût plus simple, vous pouvez préparer la viande sans sauce et seulement la saler; si vous l'aimez plus épicée, vous pouvez saupoudrer votre yakitori de piment aux sept-épices.

La viande de poulet est découpée selon différents morceaux et enfilée sur les brochettes, c'est pourquoi il faut, en passant votre commande, préciser les morceaux désirés: cuisse, foie, gésier, aile, peau. Ces morceaux sont souvent intercalés entre de petits poivrons verts et des oignons frais, mais partager ce repas entre amis, au cours d'une conversation animée, le rend encore plus délicieux.



GLACE AU THE VERT

Ingrédients (4 personnes)

200ml de lait

2 jaunes d'oeufs

2 c à s. de sucre

200ml de crème épaisse

2 c. à s. de maccha (c'est du thé vert en poudre qui est utilisé pour la cérémonie du thé)

100ml d'eau chaude

Préparation



Battre les oeufs dans un bol et les verser dans une casserole, ajoutez le lait et le sucre, bien mélanger, cuire à feu doux, toujours en remuant, quand cela devient épais retirer du feu.

Laisser bien refroidir. Mélangez le thé vert à l'eau chaude, ensuite ça mélanger dans le mélanges des oeufs, laissez refroidir un peu et vous ajoutez la crème épaisse, bien mélanger et mettre dans une sorbetière, 35 mn environ.