

QU'EST CE QUE LE BURI ?

La sériole du Japon



Connaissez-vous le buri, poisson incontournable de la cuisine japonaise ?

Depuis longtemps présent au Japon, les Japonais ont lié une relation profonde avec ce poisson qui se décline sous de nombreuses formes: en sashimi, en grillade, frit ou mijoté...

C'est le roi des poissons d'hiver, à essayer aussi chez vous.

Le buri est l'un des poissons préférés des Japonais. Il est communément appelé "buri" (*sériole du Japon* en français), mais selon sa taille il peut prendre une dizaine de noms différents. On le retrouve toute l'année au même prix. Avec le développement des technologies d'aquaculture, le buri d'élevage a meilleur goût et est souvent commercialisé à un prix plus élevé que le buri sauvage. Un certain nombre d'éleveurs de buri ont reçu la certification ASC qui promeut un élevage respectueux de l'environnement. La taille moyenne d'un buri est de 80 cm et il pèse environ 8kg.

C'est un poisson très nutritif et riche en vitamines antioxydantes E, EPA et DHA.

En hiver, on préfère les poissons charnus avec une bonne teneur en graisse, pour donner de la profondeur à la saveur des plats. Le buri en est le parfait représentant car il se marie à merveille avec toutes les saveurs hivernales et peut se cuisiner d'un grand nombre de façons.

Le plus commun est de l'assaisonner en sucré-salé (mirin et sauce soja), en le faisant mijoter avec du radis daïkon et du gingembre. On peut aussi le déguster cru en sashimi, ou bien en le faisant griller simplement avec du sel, en teriyaki ou avec du miso.

Pilier de la cuisine japonaise, le buri est également délicieux lorsqu'il est associé au répertoire de la cuisine occidentale. Il se marie très bien avec une sauce tomate ou du basilic et il est délicieux sauté avec du beurre, des herbes, de l'ail, ou encore du vinaigre balsamique. La friture de buri est également savoureuse, et une préparation en carpaccio pour en révéler sa fraîcheur ravira tous les palais.

