

# 8 INGRÉDIENTS 8 IDÉES POUR CUISINER JAPONAIS



## Quelles sont les particularités de l'alimentation japonaise ?

### L'ENVIRONNEMENT

Le Japon est entouré de mers et recouvert de montagnes sur les deux tiers de son territoire. Le climat, fortement marqué par les quatre saisons, est propice à une production agricole extrêmement variée où les primeurs sont très appréciés des Japonais.

### L'ÉQUILIBRE

La cuisine japonaise accorde une importance primordiale à l'équilibre entre les divers aliments comme les végétaux, les produits d'origine animale, le poisson, la viande, les plantes comestibles et les algues. Cela permet de respecter un apport équilibré en protéines, fibres et glucides. La très faible quantité de lipides (en particulier d'origine animale) dans la cuisine japonaise la rend peu calorique et très saine. Les Japonais aiment particulièrement sublimer les saveurs et les couleurs des produits de saison en les dressant dans un joli plat. Le repas japonais traditionnel se compose de riz, d'une soupe de *miso* (pâte de haricots de soja fermentés) et de trois accompagnements. Deux d'entre eux sont à base de légumes et d'algues, le dernier procurant glucides et protéines. Cet équilibre permet une bonne assimilation des vitamines et des minéraux et un bon apport en fibres alimentaires.

### LA FERMENTATION

Les assaisonnements de base de la cuisine japonaise sont le sucre, le sel, le vinaigre, la sauce de soja et le *miso*. Ces deux derniers sont fabriqués à partir de haricots de soja fermentés tout comme le *natto*, consommé le plus souvent en accompagnement du riz nature. La culture culinaire des légumes et des poissons fermentés est différente selon les régions.

### L'UMAMI (DASHI)

On distingue cinq saveurs fondamentales dans la cuisine japonaise : le sucré, l'acide, le salé, l'amer et l'*umami*. Ce dernier y tient une place prépondérante car il transcende la saveur des aliments. Le *dashi*, bouillon de base dans la cuisine japonaise, est d'ailleurs utilisé pour faire ressortir l'*umami*. Deux des aliments qui le composent, la bonite séchée et l'algue *kombu*, sont riches en *umami*. On retrouve la saveur *umami* dans le *kombu* et également dans le fromage.

## Comment utiliser les ingrédients de base de la cuisine japonaise ?

### LE RIZ

Le riz est aux Japonais ce que le pain est aux Français : il est présent à chaque repas. Certains pensent que le riz est sans saveur, mais c'est en le mâchant que le riz japonais libère toute sa douceur.

### VARIÉTÉS

Il existe trois variétés de riz : japonica (riz court – riz rond), indica (riz long) et japonica (riz à grain moyen et mi-long.)

Au Japon, on utilise la variété japonica pour l'ensemble des plats, y compris les sushis.

### CUISSON

Faites tremper le riz environ 30 minutes et rincez-le avant de le cuire. Laissez reposer le riz cuit entre 15 et 30 minutes en fonction de la taille de l'autocuiseur.

### CONSERVATION

Conservez les grains de riz dans un récipient hermétique dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Vous pouvez également congeler le riz en l'enveloppant dans un film alimentaire.



### LE DASHI

L'*umami* est le goût préféré des Japonais. L'algue *kombu* et la bonite séchée, qui contiennent beaucoup d'acides aminés, constituent les deux ingrédients de base pour confectionner un bouillon appelé *dashi*. C'est à partir de ce bouillon que l'on prépare la soupe de *miso*, la sauce *tsuyu* pour les nouilles et que l'on fait mijoter les légumes en ajoutant un peu de sauce de soja, de sucre et de *mirin*.

Pour faire un *dashi*, il faut de l'algue *kombu*, de la bonite séchée, des petites sardines et des champignons *shiitake* séchés. Il existe aussi des préparations toutes prêtes en sachet, en poudre ou liquides.

### CONFECTIONNER UN DASHI

Essayez l'algue *kombu* avant de la laisser tremper une nuit dans de l'eau douce. Ou bien, mettez l'algue dans une casserole d'eau froide, faites chauffer l'eau et retirez-la aux premiers bouillons qui se déposent au bord de la casserole, puis augmentez le feu et mettez la bonite séchée dans la casserole. Avant que l'eau n'arrive à ébullition, éteignez le feu. Attendez que la bonite soit au fond de la casserole pour filtrer le bouillon.



### LA SAUCE DE SOJA

Dans la cuisine japonaise, la sauce de soja est l'assaisonnement le plus utilisé pour cuisiner la viande, le poisson ou les légumes. C'est un aliment fermenté produit à base de soja, de blé et de sel. Il existe plusieurs variétés de sauce de soja : celle de couleur foncée, celle de couleur claire (dans la région du Kansai), d'une consistance plus épaisse, à double brassage ou encore la sauce de soja blanche.

### CONSERVATION

Après ouverture de la bouteille, la sauce de soja prend une couleur plus foncée au fil du temps et perd sa saveur. Évitez l'exposition directe au soleil et conservez-la dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Il est préférable de la consommer rapidement une fois la bouteille ouverte.



### LE MISO (PÂTE DE SOJA FERMENTÉ)

Le *miso* est un aliment fermenté, fabriqué à base de soja, de sel et de levure. Il est possible d'incorporer de la levure de riz ou d'orge. Les caractéristiques du *miso* sont différentes selon les régions. Le *miso* comprend une molécule, la choline, qui empêche les graisses liées à l'alcool de s'accumuler dans le foie. Au Japon, on dit que la soupe de *miso* est un excellent remède contre une soirée bien arrosée.

### VARIÉTÉS

En fonction de la composition de la levure, il existe des *miso* au riz, au soja ou à l'orge. La couleur peut elle aussi varier : *miso* blanc ou *miso* rouge. Le goût se décline en *miso* doux et *miso* fort.

### CONSERVATION

Il est préférable de conserver le *miso* dans son emballage, dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Il est également possible de le congeler.



### LE MIRIN (ALCOOL DE RIZ SUCRÉ)

De couleur jaune clair, le *mirin* entre dans la catégorie des sakés. Il apporte une saveur sucrée et un aspect brillant à la cuisine. Comparée à la douceur du sucre, celle du *mirin* est plus exquise. Il est beaucoup utilisé dans la cuisine japonaise.

#### VARIÉTÉS

Il existe un *mirin* traditionnel qui fait 14° et appartient à la famille des sakés et un *mirin* qui ne contient pratiquement pas d'alcool.

#### CONSERVATION

Évitez l'exposition directe à la lumière du soleil.



### LE VINAIGRE

On utilise le vinaigre de riz pour préparer les traditionnels sushis. On l'utilise également tel quel ou dans les recettes de plats mijotés.

#### VARIÉTÉS

Qu'ils soient brassés ou issus d'assemblages, les vinaigres sont fabriqués à partir de céréales ou de fruits.

Dans les vinaigres brassés on trouve les vinaigres de riz ou de céréales, ceux de fruits sont à la pomme ou au raisin.

#### CONSERVATION

Évitez l'exposition directe à la lumière du soleil.



### LE WASABI

Le *wasabi* est un condiment traditionnel au Japon. Il se mange avec du poisson cru comme les sushis ou le *sashimi*. Le *wasabi* ne se limite pas à accompagner le poisson cru, il possède également un effet antiseptique particulièrement approprié à la consommation de poisson cru.

#### VARIÉTÉS

En plus du *wasabi* japonais, il existe un *wasabi* fabriqué à base de raifort occidental, et un *wasabi* qui résulte du mélange des deux. Il se vend en tube, en poudre ou à l'état naturel.



### LES ALGUES (NORI)

Il existe différentes algues *nori* : les algues grillées pour les sushis, celles qui donnent sa saveur au plat et les algues coupées finement qui servent à parfumer et à décorer. On choisit de préférence une algue de couleur foncée et brillante.

L'algue perdant de sa saveur à l'humidité il faut la conserver dans une boîte hermétique, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.





### Ingrédients

#### RIZ VINAIGRÉ (SUSHI-MESHI)

420 g de riz japonais  
500 ml d'eau  
70 ml de vinaigre de riz  
2 c. à s. de sucre  
1/2 c. à c. de sel

200 g de filet de saumon  
2 c. à c. de saké  
7 à 8 feuilles de *shiso*  
3 c. à s. de graines de sésame blanc grillées

#### KINSHI-TAMAGO

2 œufs  
2 c. à c. de sucre  
une pincée de sel  
huile

50 g d'œufs de saumon

## RIZ VINAIGRÉ AU SAUMON GRILLÉ pour 4 personnes

### Préparez le riz vinaigré

- 1 Rincez le riz dans un grand bol jusqu'à ce que l'eau soit claire et égouttez-le dans une passoire pendant 30 minutes. Mettez le riz dans un auto-cuiseur à riz, ajoutez l'eau et faites cuire. Après la cuisson, laissez reposer 15 minutes sans ouvrir le couvercle.
- 2 Mélangez le vinaigre, le sucre et le sel dans un bol.
- 3 Mettez le riz dans un *handai* (grand récipient en bois), versez la préparation 2 et à l'aide d'une spatule, mélangez délicatement.

### Préparez le saumon

- 1 Salez et arrosez le saumon de saké, faites-le griller. Emiettez-le.
- 2 Hachez les feuilles de *shiso* en lamelles de 1 mm.
- 3 Dans le *handai*, mélangez délicatement le saumon, le *shiso* (4/5 d'une feuille) et les graines de sésame blanc au riz vinaigré tiède.

### Préparez le kinshi-tamago

Mélangez les œufs, le sucre et le sel. Dans une poêle chaude et huilée, faites cuire la préparation comme des crêpes. Hachez-les en lamelles de 2 mm.

Posez le *kinshi-tamago* sur le riz et décorez avec le reste de *shiso* et d'œufs de saumon.



## NOIX DE SAINT-JACQUES À LA SAUCE DE MISO BLANC AU YUZU

pour 4 personnes

- 1 Faites mariner les noix de Saint-Jacques pendant 5 minutes dans un mélange de sauce de soja et de saké.
- 2 Égouttez-les sur du papier absorbant et faites griller légèrement.
- 3 Mélangez les ingrédients de la sauce de *miso* blanc au *yuzu* et à l'aide d'une cuillère, étalez-la sur les noix de Saint-Jacques.
- 4 Grillez à nouveau les noix jusqu'à ce que la sauce de *miso* soit légèrement dorée.
- 5 Saupoudrez les noix d'un peu de *shichimi-togarashi* sur la sauce de *miso*.

### *Ingrédients*

12 noix de Saint-Jacques fraîches  
1 c. à s. de sauce de soja  
1 c. à s. de saké à cuisiner

#### SAUCE DE MISO BLANC AU YUZU

4 c. à s. de *miso* blanc sucré  
(*saïkyo-miso*)  
1 c. à s. de saké à cuisiner  
1 c. à s. de jus de *yuzu*

*Shichimi-tôgarashi* (poudre de piment rouge séchée et aromatisée)



## POULET GRILLÉ MARINÉ AU MISO pour 4 personnes

- 1 Piquez la peau du poulet avec une fourchette.
- 2 Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
- 3 Étalez la moitié de la marinade sur toute la surface du poulet.
- 4 Mettez-les cuisses de poulet dans un sachet hermétique avec le reste de la marinade que vous refermez.
- 5 Laissez au réfrigérateur au moins une journée.
- 6 Enlevez la marinade et faites griller.

### *Ingrédients*

2 à 3 cuisses de poulet  
(avec la peau, désossées)

#### MARINADE DE MISO

80 g de *miso* blanc doux  
80 g de *miso* rouge  
2 c. à s. de saké  
2 c. à s. de *mirin*



### *Ingrédients*

4 filets de daurade royale (bien écaillée)  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre  
60 g de beurre  
3 c. à s. de *ponzu* (sauce à base de sauce de soja et d'agrumes)  
2 c. à s. de jus de citron  
1/2 de feuille de *nori* (algue séchée)  
huile d'olive

## FILETS DE DAURADE POÊLÉS À LA SAUCE PONZU ET AU BEURRE

pour 4 personnes

- 1 Coupez le *nori* en fines lamelles à l'aide de ciseaux et faites-les frire 5 à 10 secondes dans de l'huile d'olive à 200°C. Egouttez-les sur du papier absorbant.
- 2 Salez et poivrez les filets de daurade.
- 3 Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites cuire les filets de daurade d'abord côté peau, puis côté chair.
- 4 Après la cuisson, réservez les filets, versez le *ponzu* et le jus de citron dans la poêle, chauffez le tout.
- 5 Ajoutez le morceau de beurre froid et émulsionnez.
- 6 Servez les filets de daurade et le *nori* avec la sauce.



## TEMARI ZUSHI OU SUSHI EN FORME DE BOULE 64 portions

### Ingrédients

#### RIZ VINAIGRÉ (SUSHI-MESHI)

- 420 g de riz japonais
- 500 ml d'eau froide
- 70 ml de vinaigre de riz
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. de sel

#### CREVETTES ET POULPE MARINÉS

- 16 crevettes cuites décortiquées
- 200 g de poulpe cuit
- 5 à 6 olives dénoyautées
- persil plat
- 100 ml d'huile d'olive
- 50 ml de vinaigre de riz
- sel, poivre

#### CARPACCIO DE DAURADE ROYALE AU YUZU

- un filet de daurade royale fraîche
- 50 ml d'huile d'olive
- 10 ml de ponzu
- 20 ml de jus de yuzu
- 4 à 5 brins de ciboulette
- sel, poivre

1/4 à 1/2 poivron rouge mariné

1/4 à 1/2 poivron jaune mariné

Préparez le riz vinaigré (voir la recette du riz vinaigré au saumon grillé)

#### Préparez les crevettes et le poulpe marinés

- 1 Coupez le poulpe en 16 tranches fines comme pour le *sashimi*. Coupez les olives en rondelles de 2 mm.
- 2 Mélangez le vinaigre, le sel et le poivre dans un bol, ajoutez l'huile d'olive et faites mariner les crevettes, le poulpe et les olives dans cette préparation pendant au moins une heure au réfrigérateur.

#### Préparez le carpaccio de daurade royale au yuzu

- 1 Coupez la daurade en 16 tranches fines comme pour le *sashimi*.
- 2 Mélangez le ponzu, le jus de yuzu, le sel et le poivre, ajoutez l'huile d'olive. Mettez la daurade à mariner dans cette préparation, ajoutez la ciboulette hachée et laissez 30 minutes au réfrigérateur.

#### Réalisation des sushis en forme de boule

- 1 Posez les crevettes, le poulpe, la daurade et les poivrons sur du papier absorbant et essuyez délicatement le surplus d'huile.
- 2 A l'aide d'un couteau, ouvrez les crevettes dans la longueur sans les couper en deux, en laissant 2 mm d'épaisseur le long du dos. Coupez chaque poivron en huit.
- 3 Disposez une tranche de poulpe (ou de crevette, ou de daurade, ou de poivron) sur un carré de film alimentaire et posez dessus une boulette de riz vinaigré d'un diamètre de 3 cm. Fermez le film en le tordant pour former une boule serrée.
- 4 Retirez le film alimentaire et servez.



Sauce vinaigrette à la sauce de soja et au wasabi



Sauce mayonnaise au ponzu et au wasabi



Sauce vinaigrette au miso ou dengaku-miso

## SAUCE VINAIGRETTE À LA SAUCE DE SOJA ET AU WASABI

60 ml de sauce de soja  
1 à 1½ c. à c. de wasabi  
60 ml de vinaigre de riz  
60 ml d'huile d'olive

- 1 Dans un bol, diluez le *wasabi* avec la sauce de soja. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez.
- 2 Ajoutez l'huile et battez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

*Conseil : Cet assaisonnement accompagnera une salade de thon et d'avocat ou une salade de tofu, de tomate et de cresson, etc. Ajoutez, pour décorer, de l'algue nori ciselée finement.*

## SAUCE MAYONNAISE AU PONZU ET AU WASABI

100 ml de mayonnaise  
1 à 1½ c. à c. de wasabi  
40 ml de ponzu  
6 à 7 brins de ciboulette

- 1 Dans un bol, diluez le *wasabi* avec le ponzu. Incorporez la mayonnaise et mélangez.
- 2 Ajoutez la ciboulette hachée.

*Conseil : Cette sauce accompagnera des légumes cuits (pomme de terre, carotte, artichaut, asperge, etc.) ainsi que des fritures de poisson.*

## SAUCE VINAIGRETTE AU MISO OU DENGAKU-MISO

50 g de *miso* (non sucré) • 40 g de sucre  
1 c. à s. de saké à cuisiner • 1 c. à s. de *mirin*  
1 c. à c. de graines de sésame blanc grillées  
1 c. à c. de moutarde japonaise (ou moutarde française)  
60 ml de vinaigre de riz • 60 ml d'huile d'olive

- 1 Préparez le *dengaku-miso* : mélangez dans une casserole le *miso*, le sucre, le saké et le *mirin*, travaillez à feu doux pour épaissir la sauce. Ajoutez les graines de sésame blanc et laissez refroidir.
- 2 Dans un bol, mélangez le *dengaku-miso*, la moutarde japonaise et le vinaigre de riz.
- 3 Ajoutez l'huile et battez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

*Conseil : Nappez cette vinaigrette sur des légumes grillés (aubergine, courgette, poivron, pomme de terre, potimarron, etc.). Utilisez le *dengaku-miso* pour accompagner des recettes à base de tofu et de légumes.*



## GRANITÉ AU SAKÉ / GRANITÉ AU YUZU pour 4 personnes

### *Ingrédients*

#### GRANITÉ AU SAKÉ

- 150 ml de saké « ginjô » fruité
- 50 g de sucre (variable en fonction du taux de sucre du saké)
- 200 ml d'eau
- 20 ml de jus de citron vert
- 4 petites feuilles de menthe

#### GRANITÉ AU YUZU

- 50 ml de jus de *yuzu*
- 100 ml de miel
- 300 ml d'eau
- zeste de *yuzu*

### *Granité au saké*

- 1 Dans une casserole, faites dissoudre le sucre dans l'eau.
- 2 Ajoutez le saké et le jus de citron vert.
- 3 Versez la préparation dans un récipient plat et hermétique et mettez-le dans le congélateur.
- 4 Remuez de temps en temps à l'aide d'une fourchette pendant la congélation.
- 5 Servez et décorez avec une petite feuille de menthe ou des copeaux de feuille d'or.

### *Granité au yuzu*

- 1 Dans une casserole, chauffez l'eau et ajoutez le miel. Faites dissoudre. Ajoutez le jus de *yuzu*. Laissez refroidir.
- 2 Versez la préparation dans un récipient plat et hermétique et mettez-le dans le congélateur.
- 3 Remuez de temps en temps à l'aide d'une fourchette pendant la congélation.
- 4 Pour servir, décorez-le avec le zeste de *yuzu*.



## PANNA COTTA AU MATCHA pour 4 personnes

### *Ingrédients*

1 c. à s. de *matcha* (thé vert en poudre)  
1 c. à s. d'eau chaude  
450 ml de crème fraîche  
150 ml de lait  
70 g de sucre  
11 g de gélatine en poudre  
45 ml d'eau

- 1 Faites ramollir la gélatine en la trempant dans l'eau.
- 2 Dans une casserole, chauffez le lait et ajoutez le sucre. Faites dissoudre. Eteignez le feu, ajoutez la gélatine et faites fondre. Laissez tiédir la préparation.
- 3 Faites dissoudre le *matcha* dans l'eau chaude et passez au tamis fin.
- 4 Diluez le *matcha* avec 2 à 3 c. à s. de la préparation 2 dans un petit bol. Puis ajoutez-le petit à petit dans la préparation 2 en mélangeant avec une spatule pour éviter les grumeaux.
- 5 Ajoutez la crème fraîche et mélangez. Faites refroidir la casserole dans un saladier d'eau et de glaçons tout en mélangeant.
- 6 Quand la préparation commence à s'épaissir, répartissez-la dans des ramequins et placez-les au réfrigérateur.

JETRO TOKYO  
[www.jetro.go.jp](http://www.jetro.go.jp)

JETRO PARIS  
151 bis Rue Saint-Honoré 75001 Paris  
Tél. : +33 1 4261 2727  
Fax : +33 1 4261 1946  
[food@jetroparis.fr](mailto:food@jetroparis.fr)  
[www.jetro.go.jp/france/](http://www.jetro.go.jp/france/)

JETRO

Recettes : YUKIKO MURATA, Photos : TAISUKE YOSHIDA  
Direction artistique et conception graphique : AYAKO KOIZUMI  
Remerciements à TAMAYURA (chasen, boîte de thé) et JOHANNA GULICHSEN (textiles)