

LA CUISINE JAPONAISE PAS À PAS



La gastronomie japonaise est une véritable œuvre d'art. Non seulement pour sa façon d'accorder les saveurs entre elles, mais aussi pour l'esthétique de sa présentation.



Le Japonais est un grand consommateur de poisson, ceci est dû à la condition insulaire du pays mais aussi à l'interdiction de manger de la viande instaurée pendant l'époque d'Edo (1603-1868).

Le riz est un autre composant fondamental de la cuisine japonaise. Le riz se mange à tous les repas de la journée.

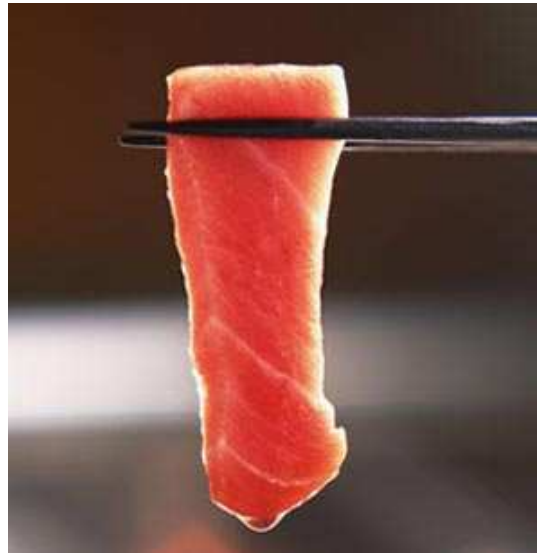


Le mot *sushi*, contrairement à l'idée généralisée qui l'assimile à du poisson cru, désigne simplement une façon de préparer le riz avec du vinaigre et du sucre. C'est une méthode que les Japonais utilisaient anciennement, pour que le riz, une fois cuisiné, ne s'abîme pas et puisse être transporté facilement ou gardé pendant longtemps.



Dans la préparation du *sushi*, il existe plusieurs variantes : *nigiri sushi* (petite boule de riz avec du poisson par-dessus), *maki sushi* (rouleau d'algue nori rempli de riz et de poisson ou de légumes), *inarisushi* (tofu frit très fin garni de riz, sushi et sésame noir grillé), *oshisushi* (sorte de riz présenté dans une caisse en bois de bambou avec des poissons ou des légumes), *chirashi sushi* (c'est une préparation avec des légumes, des champignons et décorée avec une omelette très fine, des algues nori et du gingembre) et le *temaki sushi* (cône d'algue nori garni de riz et de poisson).

Le riz utilisé est une variété connue comme japonica. En Espagne, on cultive cette variété dans le Delta de l'Ebre, et on le commercialise sous le nom de *moniri*.



Pour préparer le riz, il faut d'abord le laver cru, dans le récipient où il va être cuit. Pour savoir la quantité d'eau, une fois le riz lavé, il y a une petite astuce qui consiste à poser la main sur celui-ci sans le tasser : l'eau de cuisson doit arriver à la hauteur où commence l'os du poignet. Placer la marmite couverte sur le feu et lorsque l'eau commence à bouillir, baisser le feu au minimum. Quand les bulles qui montent entre les grains de riz, se sèchent, le riz est prêt.

1



Le vinaigre le plus adéquat pour préparer le *sushi* est le vinaigre de riz. Il peut être remplacé par un vinaigre de vin blanc, après avoir préalablement fait évaporer l'excès d'acide du vin, en le faisant bouillir avec du sucre blanc et un peu de sel, pendant 3 ou 4 minutes au micro-ondes. On doit le bouillir jusqu'à ce que l'odeur forte du vinaigre se soit évaporée.

2



Mélangez alors le riz cuit avec le vinaigre et laissez reposer jusqu'à ce que le riz se refroidisse.

3



Une fois le riz refroidi, on fait le *maki sushi* (rouleau d'algues nori de riz et poisson ou légumes). L'algue nori est une algue de mer sèche, grillée et épicée, qui a une texture un peu croustillante quand elle est sèche.

4



Il y a deux types de *makis* : le *Futomaki* (grand rouleau) et le *Hosomaki* (fin rouleau).



Pas à pas

Nous présentons un *futomaki* garni de façon traditionnelle (omelette japonaise d'environ 2 cm d'épaisseur, des épinards, des carottes en tranches cuites et des champignons noirs).



Pour faire le *futomaki*, il est nécessaire d'utiliser une petite natte de bambou.

La partie la plus brillante de l'algue noire est posée sur la natte et sur sa partie plus rugueuse on met le riz.



Une fois le riz étalé sur une épaisseur d'environ un demi-centimètre, on met les épinards, l'omelette japonaise, les champignons et les carottes au-dessus du riz.

On presse un peu pour compacter la préparation. Ensuite, on soulève la natte de bambou et avec celle-ci, on fixe la farce pour le fermer.



Une fois que nous avons le rouleau pratiquement fermé, on presse en enroulant le *maki* à l'aide de la petite natte de bambou. Avec la main gauche, on fixe en poussant vers l'avant. Avec la main droite, on tire la partie du bas de la natte pour le fermer et ainsi il reste totalement compact.

Sur la partie opposée, on laisse deux ou trois centimètres d'algue dépasser sans la remplir, puisque celle-ci est la partie qui fermera le *maki*.

Il est important que les fils de la natte coïncident avec le sens des raies de l'algue, puisque cela nous facilite la coupe du *maki*. Une des astuces fondamentales est d'avoir un bol d'eau et quelques gouttes de vinaigre pour nous laver les mains et empêcher le riz de s'y coller.

Finalement, pour couper le *maki* nous humidifions le couteau avec l'eau et le vinaigre et au fur et à mesure que nous coupons, nous le nettoignons avec un torchon.



Dans la Méditerranée, il existe une grande variété de poissons que l'on peut utiliser pour le *Sashimi* ou le *Sushi*, mais il est fondamental qu'ils soient très frais. Les poissons que nous pouvons utiliser sont : le saumon, le thon, le loup de mer, la dorade, la sole, la plie, le saure, le maquereau, le turbot. Ce sont les plus courants, mais il est aussi possible d'utiliser le calamar, le poulpe et les crevettes.

Si les poissons sont petits, il faut les nettoyer en leur coupant la tête juste derrière les ouïes et faire deux filets, en laissant l'arête centrale au milieu. Ôtez la peau de chaque filet de l'arrière vers l'avant, de cette façon la chair du poisson ne se délite pas. A l'aide de pinces, enlevez toutes les arêtes restantes et commencez à couper la queue en diagonale, en essayant de faire des morceaux de 3 ou 4mm d'épaisseur.

Pour les grands poissons, il est préférable de ne pas les acheter en tranches car ils seront ainsi difficiles à nettoyer. S'il s'agit d'un thon, le filet est la partie la plus chère mais comprend très peu de nerf ce qui permet de l'utiliser presque entièrement. Pour le saumon, la meilleure partie est aussi celle qui est au-dessus du ventre, mais elle a beaucoup d'arêtes et pour cette raison il est recommandé d'acheter la queue coupée en deux filets.

Une astuce pour pouvoir couper plus facilement le poisson, est de le mettre un certain temps dans le congélateur. Il est aussi très important d'utiliser un couteau avec une lame large et très bien aiguisée.

Galerie de présentation de plats japonais :

