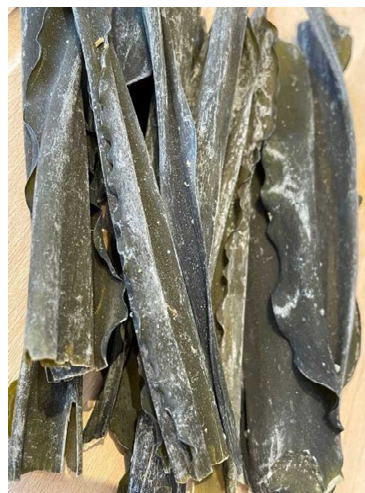


149. L'umami (le 23 février 2023)

Avec la popularité croissante de la gastronomie japonaise, beaucoup d'entre vous ont probablement déjà entendu les termes "umami" ou encore "*dashi*". Le *dashi* est l'équivalent français du bouillon et constitue la base de l'assaisonnement des plats japonais. La finesse du *dashi* réside dans ses "ingrédients umami" (umami se traduit habituellement par "savoureux"). Je ne vais certainement pas vous surprendre en vous disant que l'umami a été découvert par un Japonais.

Dans la cuisine japonaise, le *dashi* est préparé à partir de *kombu* (algue, voir photo ci-contre) depuis des siècles. Pour obtenir ce bouillon clair, le *kombu* séché est infusé dans de l'eau. Les Japonais connaissent par expérience la saveur délicieuse du *dashi*. Le secret de ce goût exquis fut scientifiquement prouvé par le chimiste et professeur en chimie, IKEDA Kikunae (1864-1936). En 1908, il découvrit que l'acide glutamique se trouvait derrière cette saveur et il l'appela "umami". Le *dashi* peut également être préparé à partir de



katsuobushi (bonite à ventre rayé séchée* sur la photo en bas à gauche), de *niboshi* (généralement des anchois séchés, sur la photo en bas au centre) ou de champignons shiitake séchés (photo en bas à droite). Sur les pas du Pr. IKEDA, les scientifiques japonais ont découvert que le *katsuobushi* et le *niboshi* contiennent de l'acide inosinique et que les champignons shiitake séchés contiennent de l'acide guanylique. Or, tous ces deux acides s'avèrent être des composants de l'umami, tout comme l'acide glutamique.



Aujourd'hui, l'umami est considéré comme l'une des cinq saveurs de base, avec le sucré, l'acide, le salé et l'amer. Cependant, malgré la découverte du Pr. IKEDA, ce goût n'a pas été immédiatement reconnu sur la scène mondiale. En réalité, le Japon n'est pas le seul pays dont certaines denrées alimentaires contiennent de l'acide glutamique et de l'acide inosinique. Des légumes tels que les tomates ou les oignons renferment de l'acide glutamique, tandis que la viande de porc ainsi que d'autres viandes possèdent de l'acide inosinique. La principale différence réside dans l'eau. En effet, au Japon, l'eau est douce, ce qui facilite l'extraction des composants de l'umami. Alors qu'en Occident, l'eau est plutôt dure (riche en minéraux) et l'extraction en devient plus délicate. Les experts avancent qu'en Occident il était probablement plus compliqué de reconnaître en tant que saveur l'umami car les Occidentaux n'avaient pas pour habitude d'extraire ces fameux acides des légumes et de la viande. Mais en 2000, avec la découverte de récepteurs de glutamate sur la langue (NMDA), l'umami a été reconnu comme une saveur à part entière aux côtés des quatre autres. Aujourd'hui, umami est devenu un terme universel.

Le *katsuobushi*, le *niboshi* et les champignons shiitake séchés sont des ingrédients typiques pour préparer le *dashi*. Leur particularité commune : ils sont séchés. Or, ce séchage des aliments favorise l'augmentation de leur teneur en umami. D'ailleurs, vous remarquerez que les tomates séchées ont également un goût plus prononcé que les tomates fraîches. Au Japon, il est aussi fréquent de mélanger deux sortes de *dashi* afin d'obtenir le *awase dashi* (littéralement "mélange de *dashi*"). Cette combinaison de plusieurs umami donne encore plus de profondeur au bouillon. L'umami n'est pas quelque chose de perceptible à l'œil nu, mais avec la vulgarisation de la gastronomie japonaise, je suis persuadée que vous aurez l'occasion de goûter à cette formidable saveur.

* *Katsuobushi* : la bonite à ventre rayé est séchée, fermentée et fumée. Elle est ensuite coupée en petits copeaux de couleur rose brun.