

172. Soba japonaises et les galettes bretonnes : rencontre culinaire (le 29 juin 2023)

La première fois que j'ai découvert la galette, je fus surprise de constater qu'en France, on pouvait trouver des crêpes salées de couleur brune agrémentées d'œufs et de jambon. Aujourd'hui, la galette française est également connue au Japon, mais il y a quelques décennies à peine, les Japonais pensaient généralement que les crêpes étaient uniquement des préparations sucrées à pâte blanche et fine, avec des fruits et de la crème chantilly. J'étais donc étonnée d'apprendre que les galettes étaient confectionnées à partir de farine de sarrasin et que celle-ci pouvait donner naissance à un met équivalent à une crêpe. En effet, au Japon, lorsque l'on évoque les aliments préparés à partir de farine de sarrasin, les Japonais pensent spontanément aux nouilles fines appelées *soba*.



Les graines de sarrasin font partie des céréales consommées au Japon depuis fort longtemps. Bien que le riz constitue l'alimentation de base, dans les régions froides où il ne peut être cultivé, les habitants ont recours à la farine de sarrasin pour préparer divers plats. Parmi ceux-ci, on trouve le *sobagaki*, une préparation consistant à mélanger la farine de sarrasin avec de l'eau chaude pour former des boulettes. Toutefois, de nos jours, les nouilles *soba* demeurent les plus populaires. Ces derniers temps, quelques restaurants de *soba* ont fait leur apparition à Paris. Au Japon, ces restaurants sont présents dans presque toutes les villes, et ces nouilles sont fréquemment dégustées à la maison.

Les *soba* sont préparées en mélangeant de la farine de sarrasin avec de l'eau, puis en pétrissant et en étalant la pâte à l'aide d'un rouleau avant de la découper en fines lamelles à l'aide d'un couteau. Les nouilles sont ensuite cuites à l'eau bouillante. Il existe différents types de *soba*, tels que les *mori soba*, où les nouilles cuites et refroidies



à l'eau sont trempées dans une sauce froide à base de sauce soja, ou les *zaru soba*, des *mori soba* recouverts d'algues *nori* (photo ci-dessus). Il y a également les *kake soba*, des nouilles servies dans une soupe chaude. La farine de sarrasin, pauvre en amidon, confère à la pâte une certaine fragilité lorsqu'elle est finement

Le Japon vu en France par nos diplomates de l'Ambassade du Japon

étalée, c'est pourquoi de nombreuses *soba* contiennent de la farine de blé ou d'autres ingrédients riches en amidon en guise de liant. Cependant, certaines nouilles sont fabriquées uniquement à base de farine de sarrasin et d'eau, appelées *juwari soba*. En ce qui concerne les *soba* faites à la main, la capacité à réaliser des nouilles fines et longues est un véritable témoignage du



savoir-faire de l'artisan. Tout comme les pâtes de blé, les nouilles fraîches offrent une saveur particulière que l'on ne retrouve pas dans leur version sèche.

Au Japon, il existe encore aujourd'hui une tradition appelée *toshikoshi soba*, qui consiste à déguster des *soba* le soir du réveillon du Nouvel An. Savourer des *soba* à la veille du Nouvel An symbolise le vœu de mener une vie longue et frugale, à l'image des nouilles, au cours des années qui s'annoncent. Pour de nombreux Japonais, la dégustation de *soba* marque véritablement la fin de l'année.

Lorsque l'on mange dans un restaurant spécialisé de *soba*, il est courant de se voir offrir du *soba-yu* à la fin du repas. Il s'agit de l'eau de cuisson des nouilles, riche en nutriments et dont la consistance est légèrement épaisse. Après avoir fini de manger les *soba*, on verse généralement le *soba-yu* dans la coupelle contenant le restant de sauce (*soba tsuyu*) pour déguster cette préparation pleine de saveurs.

On attribue la naissance des galettes à base de sarrasin à la région de Bretagne, où la culture du blé s'avère compliquée. L'élaboration de plats à base de sarrasin dans des zones où la culture de céréales principales, telles que le riz et le blé, est difficile, constitue un point commun entre le Japon et la France. Néanmoins, il est fascinant d'observer que les *soba* et les galettes ont évolué en des mets distincts et singuliers au sein de ces deux pays.

