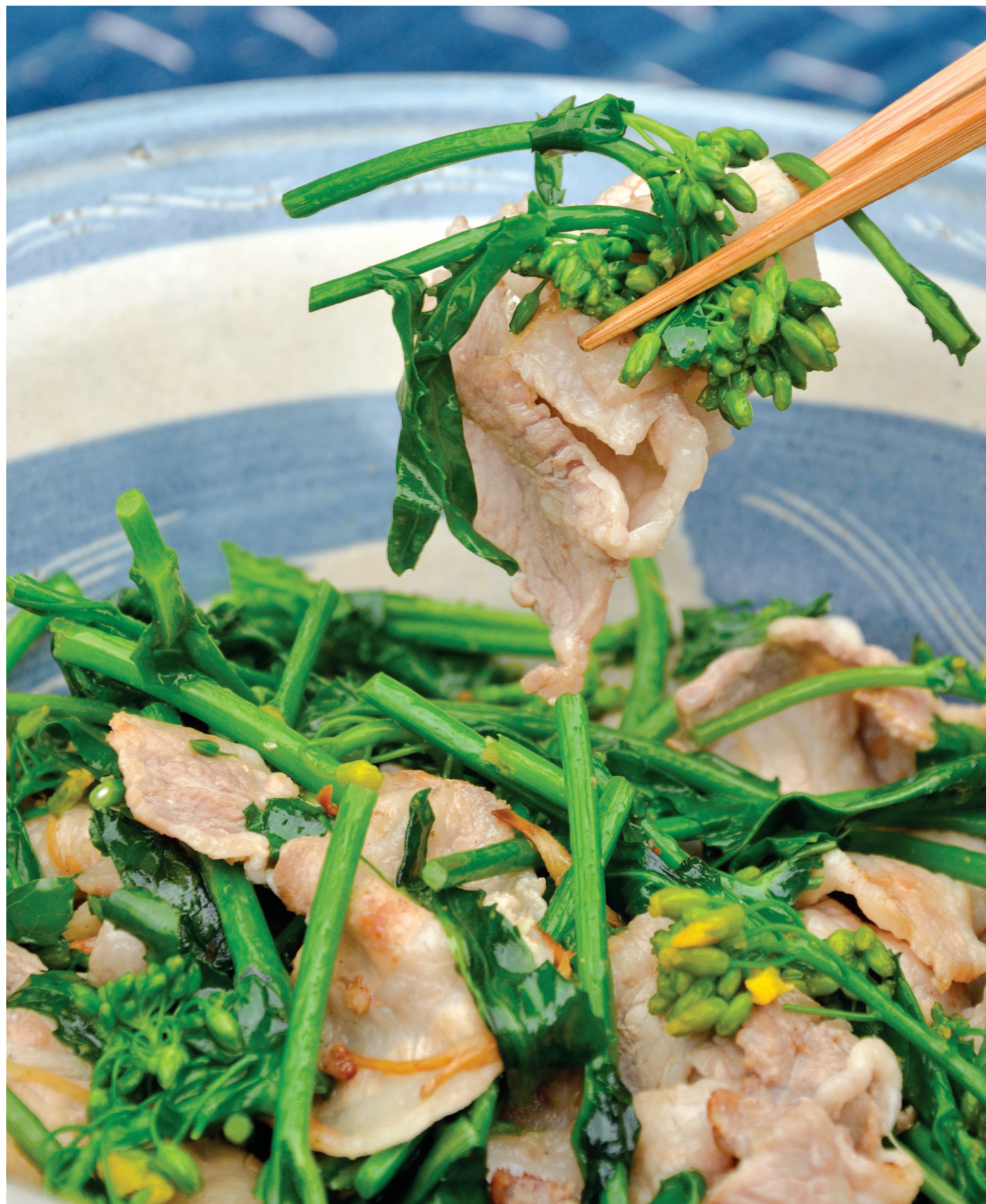




SOMMAIRE

PRÉFACE DE JOËL ROBUCHON	VI
FAITES CONFIANCE À VOTRE INSTINCT	VII
LES PROPORTIONS	XIII
CHAPITRE UN : DANS LA CUISINE DE LA FERME	1
CHAPITRE DEUX : LES AMUSE-GUEULES	23
CHAPITRE TROIS : CONDIMENTS ET SOUPES	61
CHAPITRE QUATRE : LE SOJA ET LES ŒUFS	99
CHAPITRE CINQ : LES NOUILLES ET LE RIZ	123
CHAPITRE SIX : LES LÉGUMES	167
CHAPITRE SEPT : POISSONS, CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER	217
CHAPITRE HUIT : LA VIANDE	253
CHAPITRE NEUF : LES SAUCES	295
CHAPITRE DIX : DESSERTS ET GÂTEAUX TRADITIONNELS	321
POSTFACE : LE TREMBLEMENT DE TERRE DU TÔHOKU	360
REMERCIEMENTS	362
GLOSSAIRE DES PRODUITS FRAIS JAPONAIS	364
TABLEAUX DES MÉTHODES DE PRÉPARATION	368
BLOGS ET SITES	372
BIBLIOGRAPHIE	373
TABLE DES MATIÈRES	372





Le *gôya champuru* est l'un de mes plats japonais préférés. Les mots *gôya* et *champuru*, tous deux originaires de l'île d'Okinawa, signifient respectivement « concombre amer » et « sauté ». Le *gôya champuru* est un alliage explosif de quatre saveurs – amer (concombre), doux (œufs), piquant (piment rouge) et salé (sel). En été, mon mari concocte souvent en vitesse un *champuru* que nous dégustons en apéritif, avant le dîner. Dès qu'il a fini d'en remplir le plat en terre, nous nous installons autour du comptoir de la cuisine pour parler de notre journée, en prenant de jolies bouchées jaunes et vertes de *champuru* avec nos baguettes.

Concombre amer sauté aux œufs et aux piments rouges

POUR 6 PERSONNES

GÔYA CHAMPURU

3 concombres amers (*gôya*) petits ou moyens (environ 500 g)

2 petits piments rouges secs

6 œufs à température ambiante

2 cuillères à soupe d'huile de colza

¾ de petite cuillère de sel de mer

Coupez les concombres amers en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les graines avec une cuillère. Coupez les extrémités et faites des demi-tranches de 3 mm d'épaisseur.

Coupez les piments en deux ou trois morceaux et mettez-les dans un bol.

Cassez les œufs et mettez-les dans un bol, puis battez-les avec une fourchette ou des baguettes.

Versez l'huile dans une grande poêle ou un wok et chauffez-la à feu moyen. Ajoutez les piments rouges, réduisez la flamme et cuisez-les à feu doux pour que l'huile s'imprègne de leur parfum. Versez ensuite les concombres dans la poêle et cuisez-les à feu vif en les remuant pendant environ quatre minutes (ils doivent être à peine cuits). Ajoutez le sel pendant la cuisson des concombres.

Versez les œufs dans la poêle en remuant rapidement pendant qu'ils se solidifient. Retirez du feu avant qu'ils ne soient complètement cuits. Remuez jusqu'à ce que le plat soit prêt. Transvasez dans un plat creux de taille moyenne. A consommer très chaud.

TÔFU JAPONAIS

Le tôfu japonais a l'apparence d'un flan soyeux avec un petit goût de soja légèrement musqué. Pour vraiment apprécier la saveur de la pâte de soja, il faut la déguster sans sel ni sauce de soja. Sinon, libre à vous de choisir un assaisonnement qui vous convienne. J'aime le tôfu avec un peu de gingembre râpé, de l'échalote hachée, des lamelles de bonite séchée (*katsuobushi*) et de la sauce de soja.

Quand je suis allée au Japon pour la première fois, en 1988, les sommes que j'ai dû verser pour la location de mon appartement ont eu raison de mes économies. Une fois que j'ai eu acheté du riz, il me restait juste de quoi acheter un morceau de tôfu chez le marchand du coin, quelques légumes, une canette de bière pour le repas du soir. A midi, je buvais du thé avec des galettes de riz (*senbei*) à l'école où j'enseignais l'anglais. Je crois que cette expérience m'a dégoûtée des *senbei* pour le restant de mes jours. Pour moi, le dîner était le moment le plus important de la journée, un peu comme aujourd'hui. L'autobus me déposait près de chez moi à neuf heures et demie et je mangeais vers dix heures. Je dînais tard, comme dans les années oisives de mes vingt ans, en regardant des émissions de cuisine à la télévision. Je ne comprenais pas ce qu'on disait mais je m'inspirais des méthodes. Et c'est ainsi que j'ai fait mon entrée dans la cuisine japonaise.

La boutique du marchand de tôfu, un peu plus loin dans la rue, est rapidement devenue un passage obligé. Sa famille, qui était particulièrement aimable, s'intéressait à la fille étrangère que j'étais, et nous communiquions dans un mélange de japonais et d'anglais. Ils ont fini par devenir mes meilleurs amis au Japon et c'est eux qui

ont représenté ma famille lors de mon mariage japonais. Le destin nous joue parfois de drôles de tours. Le nom de famille du marchand de tôfu est absolument identique à celui de mon mari : 八須, les mêmes idéogrammes, prononcés de la même façon. Il se trouve que ce n'est pas un nom très courant. Il a donc fallu un concours de circonstances assez extraordinaire pour que je me retrouve liée à ces deux familles Hachisu (八須).

Deux ou trois mois après mes fiançailles, Pam, ma sœur aînée, est venue me rendre visite au Japon parce que je voulais avoir son avis sur ce qui se passait. Tadaaki et moi étions en train de construire une maison et j'avais l'impression de m'engager sur un « chemin sans retour », ce qui me mettait dans un certain état de panique. Ma mère était morte quelques mois avant que j'arrive au Japon et je m'étais totalement investie dans une culture étrangère. Ce n'était pas vraiment le moment idéal pour prendre une décision aussi cruciale que de se marier.

Pendant le séjour de Pam, nous avons souvent diné à l'extérieur avec des amis. Ma sœur se souvient encore avec dégoût des bulots qu'on nous a servis un jour. Mais elle n'a pas du tout réagi de la même façon avec le tôfu. Nous étions assis sur des coussins dans la pièce au sol de tatamis qui jouxtait la boutique des Hachisu, quand on nous a apporté de la pâte de soja toute fraîche et quelques morceaux de tôfu frit (*atsuage*). Le tout parsemé d'oignon nouveau haché, de gingembre râpé et de fines lamelles de bonite séchée. Même Pam n'a pas pu résister au goût sublime du tôfu.

Après notre mariage, je suis allée m'installer à Kamikawa (« la rivière des dieux »), la ville natale

de mon mari. Et j'ai découvert un tôfu absolument fabuleux dans un petit village de montagne appelé Kamiizumi (« la source des dieux ») C'est ainsi que le *tôan*, préparé par la maison Yamaki Jôzô est devenu notre pâte de soja préférée.

En Occident, le tôfu est souvent considéré comme un aliment fade. Il remplace la viande dans les plats végétariens et n'est pas particulièrement apprécié en tant que tel. Il est vrai qu'il n'y a aucune comparaison avec la saveur subtile et raffinée de la pâte de soja japonaise qui fond délicieusement dans la bouche. Pour savourer ce tôfu-là, mieux vaut prendre un billet d'avion à destination du Japon.

A moins que vous ne préfériez faire votre propre tôfu avec du soja biologique et de l'eau de source. Rien de plus facile.





Le mot japonais *cha* signifie « thé » et le *chazuke* est par définition un plat où le thé (ici, le thé vert) joue un rôle. Mais dans notre famille, nous ne buvons pas de thé vert. Tadaaki prépare donc le *chazuke* en remplaçant le thé par du *dashi* auquel il ajoute de la sauce de soja pour lui donner du goût. Pour ma part, je préfère m'en tenir au sel et à sa saveur bien nette. Mais nous n'utilisons de thé ni l'un ni l'autre. Nous préparons ce plat avec du poisson très frais coupé en sashimi et parsemé de brindilles d'algue nori et de rondelles d'oignon nouveau, pour émoustiller le palais. Le « Sashimi de sérieole sur riz chaud au bouillon » peut faire aussi bien office de petit-déjeuner que de déjeuner léger ou d'entrée pour le dîner.

Sashimi de sérieole sur riz chaud au bouillon

POUR 4 PERSONNES

BURI CHAZUKE

1+ $\frac{1}{3}$ tasse (30 cl) de *dashi* (voir p. 307)

$\frac{1}{2}$ petite cuillère de sel fin de mer

2 tasses (500 g) de « Riz nature »
bien chaud (voir p. 143)

16 tranches de sérieole coupées
en *sashimi*

4 petites cuillères de fines rondelles
de ciboulette ou de têtes
d'échalote verte

$\frac{1}{4}$ de feuille d'algue *nori* coupée en
fines brindilles (environ 2 petites
cuillères)

Mettez le bouillon (*dashi*) dans une petite casserole avec le sel et chauffez à feu doux. Gardez au chaud.

Transvasez le riz dans quatre bols avec une spatule. Disposez quatre morceaux de poisson sur le riz de chaque bol de façon à ce qu'ils se chevauchent légèrement. Parsemez de rondelles de ciboulette. Versez du *dashi* salé (environ $\frac{1}{3}$ tasse, 8,5 cl) de façon à ce que le liquide arrive presque en haut du riz. Parsemez de brindilles d'algue *nori* et servez aussitôt.

VARIANTES : Remplacez le chinchard par du saumon, du bar, ou tout autre poisson convenant pour le sashimi. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de zeste de yuzu (ou citron) râpé aux rondelles de ciboulette.