



Un miso élaboré avec des ingrédients suisses



Tipp von Esther Kern



En Suisse, la soupe miso était jusqu'ici surtout consommée dans les bars à sushis. Mais avec la nouvelle cuisine végétarienne, la pâte de miso est en train de se faire une place également dans des recettes plus occidentales. Il faut dire que le miso apporte de la saveur dans l'assiette. Et comme actuellement, les produits régionaux ont la cote, il n'est pas étonnant de trouver du miso élaboré avec des ingrédients suisses. Patrick Marxer est leader en la matière: son entreprise «Das Pure», située à Wetzikon (ZH), en produit depuis plusieurs années. Si en Asie, les fèves de soja sont l'ingrédient principal de cette pâte épicée, chez Patrick Marxer en revanche, on utilise des haricots ou des céréales de la région. Les amateurs de gastronomie japonaise savent également que les pâtes de miso à fermentation très longue sont appréciées dans leur pays d'origine. Est-ce que c'est également le cas en Suisse? «On ne peut pas vraiment généraliser», explique Patrick Marxer. «Nous vendons les pâtes de miso plutôt jeunes et sucrées généralement au bout de 15 jours. Mais il y a aussi des misos qui ne sont vraiment bons qu'au bout de deux ans.» Ce spécialiste du miso aime lui-même cuisiner avec cet ingrédient. Il commence sa journée avec une soupe miso presque instantanée qu'il prépare en délayant sa pâte dans de l'eau très chaude. Le miso est connu pour ses effets très bénéfiques sur la santé grâce aux bactéries qui se développent pendant la fermentation et qui favorisent la digestion. Patrick Marxer utilise souvent les petits pois miso quand il veut



obtenir des arômes salés; il s'en sert même parfois à la place du sel. «Il est important de ne pas faire cuire la pâte de miso. Il faut plutôt l'ajouter à la fin», conseille-t-il. Car en la faisant cuire, on tue toutes ses précieuses bactéries. D'ailleurs, on ne trouve ces substances nutritives bonnes pour la santé que dans les pâtes de miso non pasteurisées, comme celles de l'entreprise «Das Pure». L'entreprise propose des pâtes spéciales élaborées à partir des tourteaux issus de l'extraction des huiles. C'est ainsi qu'elle fabrique, par exemple, ses pâtes de miso à la farine de graines de courge ou d'amande. «Ces produits ont un goût très particulier», ajoute-t-il. Les grands chefs préparent parfois un dessert avec ces pâtes-là.

Les pâtes de miso de Patrick Marxer peuvent être commandées directement dans sa boutique en ligne sur: www.daspure.ch