



Une spécialité Japonaise

Tipp von Esther Kern



Récemment, une amie m'a fait goûter des noix marinées au miso, qui ont été rôties par la suite. Des noix au miso pour l'apéritif? C'est délicieux! Et cela montre bien que le miso est plus qu'un simple condiment pour soupes japonaises.

Le miso est un ingrédient clé de la cuisine japonaise. Cette pâte est l'un des aliments phares du pays du soleil levant. Le miso est fabriqué à partir de fèves de soja cuites et hachées, qui sontensemencées, puis fermentées avec le koji, une culture de moisissures nobles. Ce processus permet d'obtenir un goût savoureux, également appelé umami.

La blogueuse food et auteure Claudia Zaltenbach a dédié un livre entier – que j'ai trouvé particulièrement intéressant – au miso. Dans son livre «Miso – Rezepte Kultur Menschen» (éditions Hädecke), elle propose des recettes, mais fournit aussi au lecteur un large éventail d'informations de base. Pour pouvoir rédiger ce livre, elle s'est rendue au Japon, en Corée et à Taïwan, où elle a rencontré des producteurs. Et elle a également interrogé des experts européens. L'ambassadrice V-ZUG Tanja Grandits a aussi apporté sa contribution avec la recette du tataki de saumon laqué au miso accompagné de tapioca aux carottes.



Les recettes de Claudia Zaltenbach ne se limitent pas à la cuisine asiatique. Claudia est aussi à l'origine de la recette des noix au miso. Elle propose également une sauce hollandaise au miso (pour accompagner les asperges) et assaisonne le cheese-cake aux framboises avec du miso.

Elle explique bien entendu aussi comment fabriquer son propre miso. Ceux qui n'ont pas le temps de se lancer dans ce type de préparations peuvent acheter du miso de qualité chez Shinwazen à Zurich (www.shinwazen.ch). Les propriétaires de cette épicerie fine font fermenter eux-mêmes le miso.