

TOPNATURE

TOPNATURE

BiO

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !

HUILES DE BEAUTÉ
ON EST ADDICT

**CES HUILES
RICHES
EN SAVEURS
NOS VÉGÉTAUX
PRÉFÉRÉS
LES AIMENT**

SÉBASTIEN
KARDINAL
**LA VIANDE,
C'EST MORT !**

**CUISINE JAPONAISE
LES SAISONS
DANS TOUTE
LEUR SPLENDEUR**

**EMI SHIMIZU
COMME DANS
LES RYOKANS**

KANAZAWA





Cuisine japonaise

LES SAISONS DANS TOUTE LEUR SPLENDEUR

MEILLEUR INGRÉDIENT DE LA CUISINE JAPONAISE,
LA NATURE S'Y DÉCLINE AU FIL DES SAISONS,
À TRAVERS LÉGUMES, RIZ, ALGUES ET ALIMENTS FERMENTÉS.
EMI SHIMIZU SOULIGNE DANS SES RECETTES LES VERTUS
DE CETTE ESTHÉTIQUE DE LA SIMPLICITÉ.

Emi Shimizu

Comme dans les ryokans

Un subtil parfum d'épanouissement des saveurs de saison signe les recettes d'Emi Shimizu. Elle dévoile pour TOPNATURE la ligne mélodique de ses compositions culinaires.

► **Quels sont, selon vous, les aliments santé végétariens et BiO les plus importants de la cuisine japonaise ?**

Le riz, le miso, la sauce soja et les algues marines constituent les aliments indispensables de la cuisine japonaise traditionnelle et nous avons la chance de trouver tous ces aliments dans les magasins BiO en France. Les Japonais les consomment depuis la période Jōmon qui s'étend de -13 000 jusqu'à -400 avant J.C. Le riz car il constitue la principale source d'énergie, le soja, riche en protéines, et les algues marines, riches en minéraux, complètent l'alimentation. Les Japonais ont sans cesse amélioré les techniques de culture et de conservation de ces aliments au cours de l'histoire.

Le menu constitué d'un bol du riz, de feuilles de nori à la sauce soja et d'une soupe miso aux wakamés est souvent servi au petit-déjeuner dans les ryokans (auberges japonaises traditionnelles). Ce menu typiquement japonais est l'un de mes préférés.

► **En quoi la cuisine japonaise est-elle une cuisine favorable à la santé ?**

Une des caractéristiques de la cuisine japonaise traditionnelle est de beaucoup utiliser les aliments fermentés comme le miso, la sauce soja, le vinaigre et le saké car ils améliorent la digestion et contribuent

à maintenir les intestins en bonne santé. Le respect de la nature est à la base de l'esprit japonais. On retrouve ce principe dans l'art culinaire traditionnel où les plats s'accordent aux récoltes du moment. Les produits de saison ont en effet une plus grande qualité nutritionnelle et des vertus adaptées : les légumes d'été contiennent plus de potassium, ce qui a pour effet de chasser la chaleur, les légumes d'hiver contiennent plus de sucre et ainsi fournissent au corps plus d'énergie pour résister au froid. Un assaisonnement simple et modeste permet de conserver la saveur de chaque ingrédient.

► **Quels conseils culinaires donneriez-vous à l'arrivée de la saison froide ?**

Le plat que je vous conseillerais serait une soupe miso avec des légumes-racines. En hiver, je prépare souvent une soupe miso avec beaucoup de légumes comme des carottes, des poireaux, des navets, des radis daïkons et du gingembre, un peu de tout ce que je trouve dans ma cuisine. Je ne les mixe pas comme pour un potage, mais je conserve la couleur et la texture de chaque légume. Cette variété de couleurs et ces textures à bien mâcher stimulent le cerveau. Si vous ajoutez du tofu ou des algues marines, vous avez là un plat complet particulièrement nutritif !

Recettes & photos issues de...



MA CUISINE BIO JAPONAISE
Emi Shimizu

Enfin un livre de cuisine japonaise qui fait la part belle aux recettes veggie ! Très belle part, même.

À l'exception de quelques pages, chaque saison se voit célébrée par des entrées, plats, boissons et desserts dont les ingrédients végétaux sont soigneusement choisis en fonction de leurs bienfaits pour la santé.

Leur aptitude à réchauffer ou, au contraire, à apaiser l'énergie, à protéger les organes, à hydrater les cellules, va de soi dans la conception harmonieuse de la cuisine japonaise traditionnelle que

l'auteure porte avec une simplicité tout en délicatesse. Respectueuse, l'inspiration n'en est pas moins actuelle, et c'est un profond sentiment de proximité avec le rythme des cycles de la nature qui émane de ce livre éminemment japonais, et cependant accessible à tous.

Éditions Akinomé. 144 p. 25 €





Gelée de HOJICHA AU LAIT

Le Hojicha est un thé vert torréfié originaire de Kyoto. Traditionnellement, ce thé est consommé pendant ou après le repas.

Il contient peu de caféine, par conséquent il peut être donné aux enfants et aux personnes âgées. Au cours de ces dernières années, le Hojicha, moins irritant que le café, est devenu très populaire pour une pause détente. Cette recette propose une gelée qui permet de mieux conserver sa saveur boisée, même en mélangeant avec du lait. On dit que l'odeur de Hojicha a un effet calmant.

Préparation: 10 min.
Cuisson: 8 à 10 min.

Pour 4 personnes

500 ml d'eau peu minéralisée
4 c. à c. d'Hojicha
○ 500 ml d'eau peu minéralisée
○ 1 c. à c. d'agar-agar
○ 2 c. à s. de sucre
Lait végétal selon votre goût

- Dans un récipient, faites infuser l'Hojicha avec 1/2 litre d'eau.
- Dans une casserole, mettez les ingrédients ○ et portez-les à ébullition. Tout en remuant, faites chauffer pendant 2 minutes.
- Retirez la casserole du feu et versez l'Hojicha. Mélangez.
- Versez le tout dans un récipient et laissez refroidir dans un réfrigérateur pendant 3 heures.
- Découpez la gelée en cubes et servez-les avec du lait végétal.



GOMADOFU

Tofu de sésame

Goma signifie "sésame". Gomadofu est une spécialité des préfectures de Nara et de Wakayama. C'est un plat végétarien, présent dans la cuisine bouddhique, qui existe depuis environ 1200 ans. Il porte le nom "tofu" car sa forme en cube ressemble à celle d'un tofu de lait de soja, mais il ne contient pas de soja. Pour solidifier, on utilise la fécule de kudzu qui donne une texture onctueuse. Ce plat est très nourrissant grâce aux riches nutriments du sésame et assez consistant grâce à l'amidon de kudzu. En général, il est découpé en petits cubes et servi avec de la moutarde wasabi et de la sauce soja.

Préparation : 10 min (3 h au frais)

Cuisson : 15 min

Pour 4 personnes

500 ml de bouillon de kombu
50 g de tahini
50 g de fécule de kudzu ou
de pommes de terre
1 pincée de sel
wasabi
sauce soja

- Préparez une demi-portion de bouillon de kombu en consultant la recette ci-dessous.
- Mouillez légèrement votre récipient. Réservez.
- Dans un bol, délayez la fécule de kudzu avec le bouillon de kombu à l'aide d'un fouet.
- Ajoutez le tahini et le sel, puis mélangez.
- Dans une casserole, versez ce mélange et faites-le cuire à feu moyen 15 minutes en tournant constamment avec une spatule jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
- Versez le mélange dans le récipient et laissez-le refroidir dans un réfrigérateur pendant 3 heures.
- Découpez ensuite en cubes que vous servirez avec du wasabi et de la sauce soja.



'BOUILLON DE KOMBU

dashi

Le bouillon de kombu est indispensable dans la cuisine japonaise. Il est utilisé dans de nombreux plats. On peut le conserver 2 jours au réfrigérateur ou 3 semaines au congélateur. Il existe deux façons de préparer le bouillon : Nidashi (préparation chaude) et Mizudashi (préparation froide).

Pour 1 portion

1 l d'eau peu minéralisée
3 g de kombu breton

Préparation : 15 min.

Cuisson : 10 min.

NIDASHI

- Essuyez les kombus avec un chiffon humide. Dans une casserole, laissez ramollir le kombu dans l'eau de cuisson pendant 15 minutes.
- Mettez la casserole sur feu moyen et faites cuire doucement. Lorsque le bouillon commence à frémir, retirez les kombus.

Préparation : 1 nuit

MIZUDASHI

- Essuyez les kombus avec un chiffon humide. Mettez-les dans un bocal, et versez l'eau dessus.
- Laissez-les infuser pendant une nuit dans un réfrigérateur.







UNOHANA

Sauté de pulpe de soja okara

L'okara est la pulpe de soja produite lors de la fabrication du tofu.

Unohana est l'un de ses surnoms.

L'okara est riche en protéines comme le tofu et contient beaucoup de fibres alimentaires. Traditionnellement, elle était utilisée pour remplacer le tofu pour des raisons économiques.

Mais ces dernières années, sa valeur nutritive attire davantage d'intérêt que son faible coût. Elle est enfin réputée comme aide culinaire dans certains régimes alimentaires en France et au Japon.

Préparation : 10 min.

Cuisson : 8 à 10 min.

Pour 4 personnes

- ◇ 300 ml d'eau
- ◇ 3 g de kombu royal
- 125 g d'okara
- 50 g de shiitake
- 50 g de carotte
- 1 c. à s. d'huile végétale
- 1 c. à s. de vin blanc ou de saké
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1/2 c. à c. de sel

- Préparez le bouillon de kombu avec les ingrédients ◇ en consultant la recette page 44.
- Une fois le bouillon prêt, essuyez le kombu et émincez-le finement.
- Émincez les carottes et les shiitakes. Préparez un mélange avec les ingrédients ○.
- Dans une poêle, chauffez l'huile, puis faites sauter les carottes et les shiitakes pendant 1 minute.
- Versez le bouillon de kombu et faites-les cuire pendant 2 minutes.
- Ajoutez l'okara et le kombu, et faites-les sauter à feu moyen-doux.
- Lorsque l'okara commence à coller dans la poêle, versez le mélange et faites cuire pendant 1 minute en remuant.
- Servez dans des bols individuels.





OKONOMIYAKI

Galette japonaise de chou chinois

Okonomiyaki est un plat typiquement japonais. Il est constitué de divers ingrédients choisis selon les préférences (okonomi) et d'une pâte de farine de blé pour les assembler. Ensuite, il est grillé (yaki) en forme de galette sur une plancha ou dans une poêle. Le chou est souvent utilisé comme ingrédient de base. Il existe plusieurs variétés en France, mais je recommande le chou chinois. Celui-ci a un goût sucré et cuit rapidement. Selon la médecine chinoise, il fait baisser la température corporelle et contribue à éliminer le stress.

Préparation : 10 min. (30 min. au frais)
Cuisson : 30 min.

Pour 4 personnes

400 g de chou chinois
 200 g de champignons de Paris
 100 g de poireau
 ◇ 200 g de farine de blé
 ◇ 4 c. à c. de paillettes de kombu
 ◇ 300 ml d'eau
 ◇ 2 œufs battus
 ○ 2 c. à s. de sauce soja
 ○ 2 c. à s. de jus de citron
 ○ 2 c. à s. de ciboulette hachée
 Paillettes de nori
 Huile végétale

- Émincez finement le chou chinois et le poireau. Découpez les champignons en dés.
- Dans une poêle, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile et faites revenir les poireaux et les champignons. Réservez.
- Dans un saladier, faites un mélange avec les ingrédients ◇. Ajoutez les légumes et les champignons, mélangez-les. Laissez le mélange dans un réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Dans une poêle, chauffez 1/2 cuillère à soupe d'huile et faites cuire un quart du mélange en forme de galette, à feu moyen, jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
- Faites cuire les trois autres parts.
- Garnissez-les avec des paillettes de nori et servez avec la sauce faite à partir du mélange des ingrédients ○.





SENMAI-ZUKE DE NAVET

Mille-feuille de navet au vinaigre

"Senmai" signifie "mille-feuille", et "zuke" "mariner". Senmai-zuke est une spécialité de Kyoto. Les navets, finement émincés, ont une texture croquante grâce à la marinade.

Le goût doux et délicat du vinaigre de riz est bien adapté à ce plat. En combinant le vinaigre et le sucre, le glycogène peut être reconstitué de manière efficace, ce qui aide à soulager la fatigue du corps après le sport.

Préparation : 15 min. (1 h de repos)

Pour 4 personnes

2 navets

10 g de kombu

Quelques piments rouges séchés

◇ 6 c. à s. de vinaigre de riz

◇ 2 c. à s. de sucre

◇ 1 c. à c. de sel

- Dans un récipient, mélangez les ingrédients ◇.
- Tranchez les navets en fines rondelles.
- Coupez les kombus et le piment en fines lamelles avec des ciseaux.
- Étalez une première couche de tranches de navet dans la marinade et posez dessus quelques lamelles de kombu et de piment.
- Puis, étalez à nouveau quelques tranches de navets et posez sur ceux-ci des lamelles de kombu et de piment. Répétez cette opération.
- Collez un film étirable sur la préparation.
- Laissez mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.



TOPNATURE

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !