

# LA CUISINE JAPONAISE QUOTIDIENNE

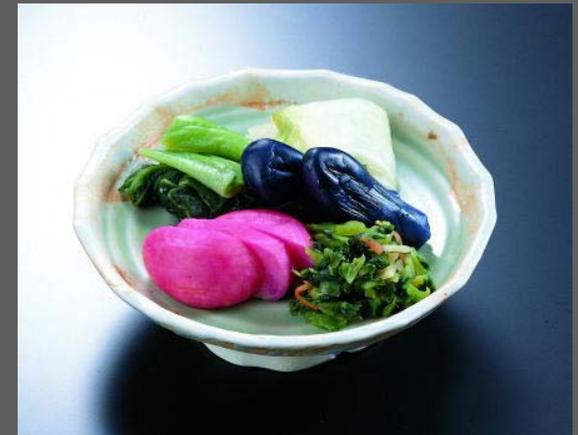


Par Natsuki Nguyen Cao Duc

Je vais vous avouer une chose : bien que Japonaise, je ne mange que très peu de sushis à Paris. Et simplement parce que chez nous, le choix de poisson cru est nettement plus large, et parce que les règles d'hygiène ne sont pas scrupuleusement respectées par les « rouleurs » de sushi à Paris. Aussi, quand je vois que 9 restaurants prétendus japonais (car ils sont tenus à 90% par des Chinois, à Paris) sur 10 ne présentent surtout que ces mets, j'en suis navrée. La cuisine japonaise ne se limite heureusement pas qu'à une demi-douzaine de plats.

Pour tout dire, le repas japonais quotidien paraît frugal aux yeux d'un européen ou d'un asiatique du sud. Seul le repas du soir est complet, au sens européen. D'ailleurs, comment voulez-vous manger normalement quand on n'a que 10 minutes le matin et une demi-heure à midi ? Et même le repas du soir peut être léger, selon les régions. Paradoxalement, c'est un avantage : mon pays natal a le taux de maladies cardio-vasculaires parmi les plus bas du monde. Mais entrons dans le sujet.

Le manque de terres cultivables a fait que le Japonais moyen, jusqu'à la fin des années 1960, avait une nourriture quotidienne très simple : du riz, des « pickles » (les *tsukemono*, photo à droite), du poisson séché, de la sauce de soja (*sho yu*), une soupe à base de pâte de soja (le *miso*, photo en bas). C'est tout. Pour faire bombance, il fallait attendre la fin de semaine, ou la fête du village, ou une fête nationale ; on se rattrapait alors avec des plats de viande (*Shabu-shabu*, « fondue » au bœuf, surtout en hiver, photo en bas à gauche) ou de poisson frais. Le *teppan yaki* ? Il ne fallait pas trop y penser : trop coûteux. L'occidentalisation a bien sûr introduit de plus en plus de viande de bœuf et de légumes, mais sachez que ce n'est pas exactement la nourriture quotidienne à la campagne.



Shabu-shabu



Soupe de miso (pâte de soja fermentée)



Un type de ramen (il y en a 20, au moins)

Les Vietnamiens ont, je crois, 3 plats de base au repas familial: une soupe, un plat sauté, un plat salé, servis ensemble. C'est presque pareil au Japon. Nos repas incluent un bol de soupe de miso, et un plat salé. Le plat sauté, non obligatoire, n'est pas encore trop quotidien: nos légumes sont plus coûteux qu'en France, et un sachet de 20 grammes de fines herbes (par exemple le coriandre) coûte au moins 3 à 4 euros. Heureusement, il reste les plats salés.

Les plats très répandus, avalés rapidement à midi, sont connus: le *ramen* (votre *mi* ou votre *hu tiêu*, mais en des dizaines de variantes !) surtout depuis les années 1950, le *tonkatsu* (porc pané frit, introduit par les Français au 19<sup>e</sup> siècle), le *yaki tori* (brochettes), le *karé-raïsu* (venant de « curry rice », riz au cari), introduit par les Indiens au début du 20<sup>e</sup> siècle. Vous voyez, nos recettes sont souvent importées ! Il en est de même pour nos *tempura* : le beignet vient des Portugais (16<sup>e</sup> siècle). Mais nous l' avons beaucoup affiné en 4 siècles, et nos beignets sont connus comme étant les plus fins du monde. Tous ces plats sont bien sûr accompagnés de riz et de *tsukemono* ( pickles), arrosés ou non de sauce de soja et d'huile piquante.

A la maison, le soir, nous prenons souvent du *katsudon*, qui n'est qu'un *tonkatsu* (porc pané frit) coupé et posé sur du riz, ou du *karé raïsu* ou encore plus simple, un *chukadon* (riz « à la chinoise », c'est-à-dire équivalant à votre « com rau thâp câm »), ou simplement des cubes de fromage de soja sautés à l'hêle piquante. A la différence de l'Asie du sud, notre cari est plus doux, et la viande y est en tout petits morceaux. Encore une fois, la viande est chère chez nous, ce qui fait qu'il y a des ...boucheries vendant des steaks sous vide dans certains aéroports où transitent les Japonais (ex :Sydney, Singapour)



Unagi : anguille grillée caramélisée, sur lit de riz



Notre cari : karé raïsu



Notre « com rau thâp câm » : chukadon



Nihon-shu: «saké »

En revanche, nous nous rattrapons en fin de semaine : *tempura* bien sûr, et *yaki tori* (brochettes de poulet, de caille), avec aussi des plats consistants : *shabu-shabu* (en hiver), et poissons grillés : grillades d'anguille (*unagi*), de maquereaux et de sardines . Et des plats d'origine chinoise, tels le *chahan* (version japonaise du riz sauté à la Fuc Kien ou à la Guang Dong, « riz cantonais » pour les Français). Pour les *maki-sushi*, *nigiri-sushi*, et *sashimi* il faut être très doué ou avoir suivi des cours pour les faire. On les commande donc au *sushi-ya* (restaurant spécialisé dans les sushis, livraison très rapide).



Le *kaiseki* : cuisine très haut de gamme

Il y a aussi la grande cuisine: c'est le *kaiseki*, cuisine très raffinée (prévoir au moins 150 à 200 euros par personne à Tokyo pour un bon repas kaiseki). Mais là encore, il s'agit surtout de légumes et de fruits de mer en menue quantité et cuits par des personnes spécialisées; les plats sont minuscules, mais d'un goût extrêmement subtil, et d'un raffinement visuel étonnant même pour moi. Un repas kaiseki se déguste longuement, avec une succession de nombreux plats. Durant les pauses, des gorgées de vieux *nihon-shu* (ce que vous appelez le saké) rafraîchissent le palais. Je vous le dis simplement : à Tokyo, je ne suis allée que peu de fois à des repas kaiseki, car c'est trop léger pour mon appétit !

Pour terminer, j'insiste pour vous dire que les restaurants japonais à Paris sont trop souvent chinois, d'où un goût non authentique pour un palais japonais, sans parler de l'hygiène souvent perfectible chez les Chinois. Je vous présente quelques adresses ci-dessous vous permettant de déguster la vraie cuisine de mon pays à Paris. Mon mari Georges ne mange japonais qu'à ces adresses (j'y veille !) et quelques autres, même s'il se plaint un peu de ce qu'il appelle la fadeur de nos plats. C'est normal, il n'est pas né au Japon et ne peut donc pas maîtriser toutes nos saveurs si subtiles; il a d'ailleurs gentiment corrigé ce texte . Je vous remercie de m'avoir lu.

Natsuki Nguyễn Cao Duc

Quelques restaurants japonais authentiques à Paris : FUJITA-2 , 7 rue du 29 Juillet Paris 1er (plats familiaux) TAKARA, 14 rue Molière Paris 1<sup>er</sup>  
 HOKKAIDO 14 rue Chabanais Paris 2<sup>e</sup> (bon et pas cher ) HIGUMA 32 rue Sainte Anne Paris 1<sup>er</sup> (« cantine » ,surtout des ramens/gyoza)  
 NODAIWA 272 rue St Honoré Paris 1<sup>er</sup> (spécialisé anguille grillée) OKAGAWA 1 rue Pergolèse Paris 16<sup>e</sup> (relativement cher)  
 ISAMI, 4 quai d'Orléans (Ile St Louis), Paris 4<sup>e</sup> : assez cher, mais de qualité  
 Salons de thé avec quelques en-cas salés(pas de sushi !) : TORAYA,10 rue St Florentin,Paris 1<sup>er</sup> et CHAJIN, 24 rue Pasquier Paris 8<sup>e</sup>