16.01.2024 – 14:31 Uhr

Les saisons dans l'assiette: promenades gourmandes à travers le Japon

Les saisons dans l'assiette: promenades gourmandes à travers le Japon

Le développement durable et la gastronomie ne sont pas incompatibles, bien au contraire: au Japon, la tradition veut que la haute cuisine utilise les délices de la nature au fil des saisons. En effet, depuis plus de 1000 ans, les philosophies du *satoyama* et du *kaiseki* imprègnent l'éventail culinaire nippon. Grâce à des ingrédients sélectionnés et produits de manière durable dans les forêts, les sols fertiles ou la mer, cette synergie culmine aujourd'hui dans une gastronomie de pointe à nulle autre pareille. Actuellement, pas moins de 551 étoiles Michelin brillent au firmament de la gastronomie japonaise. Seule la France, le berceau de la haute cuisine, en compte davantage. Il est donc grand temps de partir à la découverte des atouts de la cuisine japonaise.

Au pays du soleil levant, une signature reconnaissable entre toutes s'est développée au fil des siècles dans le domaine du raffinement culinaire. Il ne s'agit pas là uniquement des sushis, très appréciés dans le monde entier, mais de bien davantage: il est ici question du *kaiseki*, le grand art culinaire du Japon. Les racines de cette tradition remontent à l'époque Heian (794-1185). Celle-ci trouve ses origines dans les repas modestes qui étaient servis lors des cérémonies du thé il y a plusieurs centaines d'années afin de les parfaire sur le plan culinaire. Aujourd'hui, le *kaiseki* est plus qu'un bon repas: il correspond à une philosophie de cuisine globale, proche de la nature, qui convainc par sa présentation à la fois simple et complexe. L'utilisation exclusive de produits de qualité régionaux et de saison figure parmi ses principes fondamentaux. Les meilleurs ingrédients poussent dans les villages et les régions désignés du nom de *satoyama*, là où l'être humain vit en harmonie avec la nature. Le chef le plus célèbre du Japon, Yoshihiro Murata, qui a obtenu sept étoiles au Michelin au total pour ses trois restaurants, décrit le *kaiseki* comme étant en substance une promenade culinaire à travers les saisons dans un cadre bucolique. Avec constance, les couleurs des feuilles, des fleurs et des légumes sculptés transforment ses plats en œuvres d'art saisonnières.

Un univers naturel dans la plus grande ville du monde

Se promener dans les sous-bois à travers une verdure magnifique avec des senteurs fraîches dans les narines et un bruissement mystérieux sous les pieds: la forêt a un effet à la fois apaisant et bénéfique pour la santé. Elle constitue en outre un habitat indispensable pour de multiples êtres vivants: les plantes, les arbres, les champignons et les animaux. En plein cœur de Tokyo, la plus grande ville du monde, cet univers naturel semble bien loin. Mais pas au «Narisawa»: dans ce restaurant deux étoiles situé dans la partie sud de Tokyo, le chef Yoshihiro Narisawa fait apparaître comme par magie les multiples ingrédients provenant des forêts nippones dans les assiettes de cette métropole trépidante. Ce chef étoilé a développé sa propre philosophie de la cuisine, qui s'inspire de son pays d'origine et de sa nature authentique. Son credo est la cuisine *satoyama* innovante. La relation étroite qu'il

entretient avec ses fournisseurs, tous des agriculteurs et des pêcheurs locaux, y joue un rôle primordial. Sa recette: des quantités de commande limitées et une focalisation systématique sur les saisons japonaises et sur la diversité des régions rurales. Par exemple, son «pain de la forêt» met en avant les microbes issus des levures forestières naturellement présentes dans la chaîne de montagnes de Shirakami Sanchi, au nord du Japon. Le processus de fermentation se déroule à table pendant que l'on déguste plusieurs plats, et le pain est ensuite cuit à table dans une pierre.

Inspiré par les champs nippons

La préfecture de Niigata, située à environ quatre heures de train au nord de Tokyo, est un véritable joyau connu pour ses multiples rizières en terrasses pittoresques. On y cultive l'une des variétés de riz les plus exquises du Japon, le riz Koshihikari de Uonuma. C'est surtout pour son aspect transparent et son goût doucereux que ce riz à grain rond est vénéré. Une variété idéale pour les plats dans lesquels le goût du riz doit dominer, à commencer par les sushis. L'hôtel design Satoyama Jujo est entouré de rizières, de forêts et de montagnes à l'écart des grandes villes trépidantes. Ici, la cheffe étoilée Keiko Kuwakino sert le riz Koshihikari de Uonuma en plat principal. Cette gastronome de renommée internationale trouve l'inspiration pour sa cuisine entièrement biologique en se promenant dans les champs et les prairies environnants. De là, des légumes de montagne triés sur le volet tels que la fougère sauvage ou les pousses de pétasite se retrouvent dans les assiettes. Cette thérapeute ayurvédique de formation a décroché une étoile au Michelin en 2020.

Au cœur de la cuisine japonaise

On l'appelle également «la cuisine de la nation»: nous avons nommé la ville d'Osaka. Cette dénomination date à l'origine de l'époque d'Edo et ne fait pas référence à la qualité de la nourriture, mais plutôt à l'avantage logistique du site. Osaka, ville portuaire des environs de Kyoto, était le centre du commerce du riz et, plus tard, d'autres denrées alimentaires. Au pied des montagnes d'Ikoma et en bord de mer poussent de multiples ingrédients de grande qualité recherchés dans le monde entier, que l'on trouve à chaque coin de rue à Osaka. C'est notamment le cas au restaurant «Kashiwaya Osaka Senriyama», où Hideaki Matsuo perfectionne l'art du *kaiseki*. Depuis 2010, ce grand chef a toujours obtenu trois étoiles au Michelin, faisant ainsi partie de l'élite mondiale incontestée. Au cœur de sa création gastronomique, ce maître de l'art culinaire s'inspire également des changements de saison. Il privilégie systématiquement les ingrédients issus d'une production durable, notamment les espèces de poissons qui ne sont pas menacées. Avec Yoshifumi Sawada, professeur à l'institut de recherche en aquaculture de l'université de Kindai, ce chef s'engage à mettre fin à la surpêche dans les océans. Ces experts mènent des recherches sur l'élevage d'*aigo*, une espèce de poisson herbivore, afin d'une part de réduire la pêche d'animaux sauvages et d'autre part de ne plus devoir nourrir les poissons d'élevage avec des granulés de poissons sauvages.

Pour découvrir Osaka, la capitale gastronomique du Japon, rien de tel qu'une visite à l'Expo 2025, qui se tiendra dans le Kansai, la région entourant Osaka. Le compte à rebours a commencé pour les gastronomes et les amateurs de découvertes: les premiers billets sont déjà disponibles.

Liens additionnels:

- L'art du *kaiseki*: www.japan.travel/kaisek
- Le chef étoilé Yoshihiro Murata: www.japan.travel/kikunoi
- Restaurant Narisawa à Tokyo: www.japan.travel/narisawa
- Shirakami Sanchi, un paradis naturel: www.japan.travel/shirakami-sanchi
- L'hôtel design Satoyama Jujo: www.japan.travel/satoyama-jujo
- Expérience en nature dans la préfecture de Niigata: www.japan.travel/niigata
- Osaka, «la cuisine de la nation»: www.japan.travel/osaka
- Restaurant Kashiwaya à Osaka: jp-kashiwaya.com
- Expo 2025 à Kansai: www.expo2025.or.jp

À propos de JNTOL'Office National du Tourisme Japonais (JNTO) a été créé en 1964 afin de promouvoir le développement du tourisme japonais. Basé à Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo, le JNTO est impliqué dans différentes activités nationales et internationales. L'objectif est de donner envie aux touristes du monde entier de venir au Japon. Le JNTO exploite 24 bureaux à l'étranger aux quatre coins du monde.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur:Site Internet: https://www.japan.travel/fr/fr/

Facebook: @DecouvrirleJapon

Instagram: @visitjapanfr

YouTube: @visitjapan

Contact presse
Panta Rhei PR AG
Dr. Reto Wilhelm
Weinbergstrasse 81
CH-8006 Zurich
Tél. +41 (0)44 365 20 20
jnto@pantarhei.ch

Medieninhalte

Il se forme à table grâce aux microlevures: le «pain de la forêt» du célèbre chef Yoshihiro Narisawa de Tokyo (Narisawa © Sergio Coimbra)

Retour aux sources: la levure Shirakami Kodama provient de la forêt de hêtres de la chaîne de montagnes de Shirakami Sanchi (© Préfecture d'Aomori)

Un pur bonheur: le Satoyama Jujo Resort de Niigata (© Design Hotels)

Une source d'inspiration: les champs et les prairies environnant le Satoyama Jujo Resort à Niigata (© Design Hotels)

Création de Hideaki Matsuo, propriétaire du restaurant «Kashiwaya» à Osaka (Hideaki Matsuo © St. Moritz Gourmet Festival)

Mystérieuse oeuvre d'art naturelle dans la ville côtière de Kushimoto, là où le poisson durable est élevé (Kushimoto © JNTO)

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100018582/100915163 abgerufen werden.