



Le goût de la semaine

Si vous voulez goûter à la cuisine traditionnelle japonaise très personnelle de Hissa Takeuchi courez découvrir sa cantine*. En attendant, explorez ses adresses parisiennes.

Je réserve Chez Toritcho, la salle est grande, l'accueil sympathique, les chefs japonais excellents et les brochettes cuites à point. Essayez le cœur, le gésier, le cartilage, la caille, le sot-l'y-laisse, et à la commande, quand on vous proposera un choix d'assaisonnement, demandez toujours du sel et du citron. Pour manger un bon yakitori, il ne faut pas aller où les brochettes sont proposées systématiquement avec la sauce du même nom. Pour vous permettre d'apprécier la qualité d'une viande, on doit normalement vous proposer comme accompagnement, soit du sel soit de la sauce. Avec du sel et du citron, impossible de tricher sur la fraîcheur d'une viande. Si la sauce est trop sucrée, méfiez-vous ! Elle peut masquer une qualité douteuse ou de mauvais produits. La sauce teriyaki est une sauce claire dont le rôle est de rehausser le goût de la viande et d'en souligner la saveur. Carte : 25 €.

Toritcho, 47, rue du Montparnasse, 14^e. Tél. : 01 42 60 98 48.



Dans le style tokyoïte, Ozeki est un restaurant où je vais manger quelques fois avec mes enfants un menu negi-râmen avec



des gyôzas, sorte de raviolis asiatiques. Le poireau et le gingembre sont toujours frais. Et les nouilles me rappellent la convivialité des petits restaurants du Japon où se pressent les étudiants et les travailleurs, pour se restaurer rapidement et sans cérémonie. Pour changer du sushi, on peut essayer cette cuisine populaire et bon marché... Carte : 20 €.

Ozeki, 10, rue Chabanais, 2^e.
Tél. : 01 42 60 98 48.



Mon meilleur ami, l'épicier bio

Les magasins biologiques comme Canal bio (le pro des pros !) se sont développés avec des produits japonais traditionnels comme le miso, le tofu, le tamari, la sauce de soja, les algues hijiki, wakamé, etc. Les clients ne le savent pas toujours mais ce sont les produits de base de

la cuisine japonaise depuis des siècles ! On y trouve aussi maintenant des huiles végétales très intéressantes, de première pression à froid, comme l'huile de courge, l'huile de carthame et l'huile d'olive douce qui fournissent des acides gras polyinsaturés sous une forme savoureuse. Ma recette avec leurs produits : la salade de germes de printemps. Rien de plus dynamisant qu'une salade de graines germées, soit par vos soins dans le germeoir de votre cuisine, soit achetée ici toute faite. Choisissez des germes de radis ou un mélange à base de graines de fenouil. Assaisonnez d'un jus de citron vert et d'un trait d'huile de courge. Parsemez de gomashio, un mélange équilibré de sésame et de gros sel pilés tous les deux et d'un peu de graines de courge. Energie garantie ! Canal bio, 46 bis, quai de La Loire, 19^e.

Le dessus du panier



Le tofu, fade de nature, doit être bien relevé. Très bon avec la soupe de miso, de petits poireaux et de la ciboulette. On peut le mélanger à de la quinoa, le faire cuire ou encore frire. Ses utilisations sont très nombreuses. Reconstituant après une maladie, il est aussi

bénéfique pour la peau et l'intelligence. Calcium, protéines, fer et phosphore sont ses atouts. C'est un « anti-âge » réputé. Achetez-le frais de préférence. Mi Do, 71 bis, rue Saint-Charles, 15^e.

A lire : « Nouvelle cuisine japonaise Kaiseiki, banquet de longévité », de Hissayuki et Elisabeth Takeuchi, éd. Agnès Vienot, 35 €. *Restaurant traiteur Kaiseiki, 7 bis, rue André-Lefebvre, 15^e. Tél. : 01 45 54 48 60.