

GASTRONOMIE JAPONAISE

Le sushi du détail

Ch. Steyaert et G. Starquit

Souvent méconnus, les sushis sont faits de poisson cru et de légumes accompagnés de riz pressé, parfois roulé dans une feuille d'algue. Pour qu'ils soient pleinement savoureux, la fraîcheur et l'hygiène sont de première nécessité.

La cuisine japonaise intrigue, rebute ou passionne, mais dans la plupart des cas, reste bien souvent mystérieuse pour nos palais occidentaux. Parmi les divers mets typiques du pays du Soleil Levant, les sushis, à base de riz et de poisson cru, arrivent dans nos assiettes. Ces bouchées nippones se confectionnent dans les restaurants et se vendent également dans les comptoirs rapides ("bars à sushis") et certaines grandes surfaces. Avec la multiplication des points de vente, la qualité des sushis risque de connaître des variations, de même que la sécurité alimentaire. Nous avons voulu en savoir plus et nous avons donc analysé quelques spécimens. Nous avons acheté un assortiment de sushis auprès de 12 restaurants japonais et 3 assortiments préemballés (dont 1 surgelé) vendus en grandes surfaces. Selon les portions, nous avons payé de 6 à 20 €.

Frais mais pas froid

Prêts à manger et contenant des aliments crus, le sushi est un aliment à



Sur l'étiquette, il est parfois conseillé de réchauffer les sushis 15 à 90 secondes au micro-ondes (700-750 W), puis de laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Tests microbiologiques

Nous avons également analysé la qualité microbiologique en recherchant les micro-organismes pathogènes (voir tableau). Plusieurs échantillons contenaient des germes totaux (en quantité acceptable ☐ ou inacceptable ☹), ce qui signifie un manque d'hygiène. Nous avons également relevé des levures en quantité inacceptable (☹) dans certains produits.

Un seul (Le Samouraï à Mouscron) contenait des traces de *Listéria monocytogène*, mais en quantité non alarmante. Dans un autre (le sushi-bar Fuji-San à Awans), nous avons trouvé une trop grande quantité de staphylocoques, ce qui indique une manipulation non hygiénique.

En revanche, pas de problème de moisissures, ni d'*Escherichia coli* ou de salmonelles pour aucun des échantillons testés.

Nous n'avons pas non plus décelé d'anisakis, ver parasite qu'on retrouve parfois dans les poissons crus et qui risque de provoquer des troubles digestifs.

Savoir-faire à parfaire

Sous l'égide d'un chef-coq japonais expert en sushis, nous avons réalisé une analyse visuelle des échantillons. Peu décrochent l'assentiment total du spécialiste, qui déplore un manque de professionnalisme général. Il faut savoir que la cuisine japonaise est aussi très visuelle; la présentation du plat est

risque : fraîcheur et hygiène doivent être exemplaires pour assurer la dégustation. Pour chaque échantillon (sauf le surgelé), nous avons mesuré la température juste après l'achat. En principe, le sushi doit être préparé juste avant d'être consommé et le riz doit avoir une température environ égale à celle du corps. Les températures élevées n'indiquent pas un frigo défectueux mais témoignent du fait que le sushi a été préparé "à la minute". Une température basse est ici nécessairement mauvaise, car cela tue le goût.

Par contre, les sushis préemballés qui sont donc préparés à l'avance, doivent être conservés dans un comptoir réfrigéré, où la température doit être suffisamment basse. Même si ce n'est pas dans les règles de l'art culinaire japonais, les raisons de sécurité alimentaire l'exigent.

Pour les produits préemballés, nous avons examiné l'étiquetage sur lequel la date de consommation est indiquée, mais pas toujours la date d'emballage hélas. En tout cas, nous recommandons de les consommer le plus rapidement possible après l'achat.

Quelques classiques

Nigiri-zushi ①: bouchée de riz allongée recouverte d'une tranche de poisson cru ou de fruit de mer (saumon, thon, crevette géante, etc.). On trouve aussi dans ce groupe, les **inari-zushi ②** (riz entouré de tofu frit) et les **tamagoyaki-zushi ③** (riz recouvert d'omelette sucrée et entouré d'un lien en algue).

Maki-zushi: portion de riz entourant une fine tranche de poisson cru ou des légumes, le tout entouré d'algues marines (nori). Dans ce type, on trouve notamment les **hosomaki ④** (petits rouleaux contenant 1 seul ingrédient), les **futomaki ⑤** (gros rouleaux à la garniture variée) et les **uramaki** (riz à l'extérieur, mélangé à des grains de sésame).

Gunkan-maki ⑥: ce "cuirassé" contient moins de riz, entouré d'algue et garni d'œufs de saumon, d'oursin, de hareng, etc.

À la dégustation, ces amuse-gueule japonais sont accompagnés de **gingembre ⑦** (gari) rapé mariné dans du vinaigre, de **wasabi ⑧** (sorte de raifort japonais très relevé) et de **sauce au soya ⑨** dans laquelle on trempe le sushi (côté poisson et non côté riz).



tout aussi importante que la saveur. Les règles de l'art, pour confectionner des sushis, sont très exigeantes et les cuisiniers installés chez nous ne les respectent pas souvent.

Les poissons utilisés ne sont pas toujours de première qualité; ils ne sont pas toujours coupés correctement; le riz est souvent trop compressé; les assortiments mal composés...

C'est bon pour la santé

Par leur composition, les sushis sont des aliments peu caloriques et sains. Ingrédient principal, le riz collant (riz à grains ronds japonais) est une bonne source de glucides et protéines. Le gingembre dégusté entre deux sushis, a des propriétés antibactériennes (comme le vinaigre de riz utilisé dans la préparation) et des effets sur la digestion

(parfois conseillé contre les nausées de grossesse et le mal de transport). On le dit aphrodisiaque.

La sauce au soya tamari est faite de fèves de soja fermentées, riches en protéines, potassium, calcium et fer.

L'algue marine nori contient des protéines, de l'iode, des vitamines A, B1, B6, C et de l'acide nicotinique.

Quant au wasabi, aussi appelée moutarde verte, très piquant, est riche en vitamine C.

UNE EXPÉRIENCE À TENTER

Bien que l'idée de manger du poisson cru ne sourit pas à tout le monde, cela vaut peut-être la peine de goûter quelques sushis et découvrir de nouvelles saveurs pour le moins exotiques.

Parce qu'ils doivent être première qualité, les sushis sont souvent assez chers, ce qui ne signifie pas qu'un prix élevé garantit toujours la qualité. Il est vrai qu'ils ne font pas partie notre alimentation quotidienne.

SUSHIS : RÉSULTATS (par ordre décroissant)							
RESTAURANT/MARQUE adresse/point de vente	Température mesurée (°C)	Germes aérobies	Levures	Moississures	Total qualité microbiologique	Appréciation visuelle	APPRECIATION GLOBALE
KOTO Potterierei 15, 8000 Bruges	18,9	+	+	+	+	+	+
LA MAISON DU SUSHI Rue Vanderkindere 419, 1180 Bruxelles	28	+	+	+	+	□	+
SUSHI FACTORY Avenue Louise 284, 1050 Bruxelles	7,4	+	+	+	+	□/-	+/□
LE SAMOURAI Rue de la Station 5, 7700 Mouscron	13,9	+	+	+	□	□	□
SUSHI FOOD Limburgstraat 36, 9000 Gand	14,8	+	□	+	+	-	□
TOKYO Avenue Paul Pasteur 21-23, 6001 Marcinelle	22,4	□	□	+	□	□/-	□
VISHANDEL ST. ELOY Antwerpsestraat 58, 2640 Mortsel	8	□	+	+	□	-	□
WOK A WAY Groendalstraat 14, 2000 Anvers	12,5	+	□	□	□	-	□
FUJI SAN Rue de Bruxelles 215, 4340 Awans	23	+	●	+	●	□/-	□/-
SAKURA Doorniksesteenweg 203, 8500 Courtrai	8,8	●	□	+	●	□	□/-
KYOTO Chaussée de Tongres 424, 4000 Rocourt	4,8	●	●	+	●	-	-
THE SUSHI BAR Avenue des Saisons 123, 1050 Bruxelles	23,5	□	●	+	●	-	-
Produits vendus en grandes surfaces							
SUSHI RAN Delhaize	10,2	+	+	+	+	□/-	+
YEDO (MARCO POLO) Carrefour, Delhaize, Makro, Match	(1)	+	+	+	+	□/-	+
YEDO (MARCO POLO) Carrefour, Match	2	+	+	+	+	□/-	+

(1) surgelé