

Umami



FABRIZIO BUCELLA

Umami

LES SECRETS
DE LA CINQUIÈME SAVEUR

DUNOD

Du même auteur chez le même éditeur

L'Antiguide du vin, ce que les autres livres ne vous disent pas

Pourquoi boit-on du vin ? Une enquête insolite et palpitante du prof. Fabrizio Bucella

Mon cours d'accords mets & vins, en 10 semaines chrono

Responsable d'édition : Ronite Tubiana

Édition : Florian Boudinot

Fabrication : Nelly Roushdi

Direction artistique : Élisabeth Hébert

Mise en pages : Nord Compo

Illustrations intérieures : Manon Belaïche

© Dunod, 2020

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-079906-0

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

*À Ronite, qui a eu l'idée de ce livre.
À ma mère, qui m'a appris ses secrets culinaires.*

Table des matières

Une brève définition du goût	15
Les saveurs fondamentales... ..	19
... ou une infinité de saveurs ?	23
La rétro-olfaction	26
Les sensations somesthésiques	30
Les saveurs fondamentales	33
La perception salée	34
La perception sucrée	35
La perception acide.....	38
La perception amère.....	38
La découverte de l'umami	41
1806 : l'osmazôme	41
1908 : l'umami.....	44
1982 : la campagne publicitaire.....	46

Le paradoxe de l'umami	51
Une description lexicale pas évidente	52
Une expérience gustative pour se faire une idée	54
Exhausteur de goût pour fast-food	55
Molécules mystères	57
Le glutamate.....	59
Le guanylate et l'inosinate.....	60
Une réponse sensorielle complexe	61
Le glutamate caché	63
Le glutamate dans la restauration rapide	64
La fabrication de l'umami	67
L'effet de l'umami sur la santé	71
L'action sur le cerveau, sur l'équilibre métabolique et sur la digestion	71
Savoir évaluer sa consommation de glutamate.....	76
Où trouve-t-on de l'umami ?	79
Glutamate libre et combiné.....	80
Les aliments riches en glutamate	82
Les additifs riches en glutamate	87
Les plats préparés	88
Le garum des Romains.....	89

Table des matières

Le bon et le mauvais umami	93
Astuces de cuisine.....	94
Du parmesan sur du poisson ?.....	97
Vin et umami	101
Accords avec l'umami	102
Des recettes avec umami	105
Le Talisman de la félicité	105
Recettes du bonheur parfait	106
À graver en lettres d'or dans vos salles à manger	147
Annexes	149
Notes bibliographiques	161

La première fois que j'ai entendu parler de l'umami, j'avais cru à une blague. C'était au siècle précédent. Le nom japonais sentait bon l'exotisme. La question venait assez vite. Était-ce une saveur orientale ? Était-elle universelle ? Surtout, que *goûtait*-elle ? Après avoir lu un tas de descriptions, je n'étais pas vraiment plus avancé. On parlait pêle-mêle de bouillon de bœuf ou de poule, d'algues, de roquefort et de parmesan. En vérité, j'ai compris de quoi il retournait quand il m'est apparu que l'umami est la saveur d'un exhausteur de goût, le glutamate monosodique. Le mystère était levé. La saveur est indéfinissable, par sa définition même, l'exhausteur de goût servant à augmenter l'intensité et la persistance gusto-olfactive des mets.

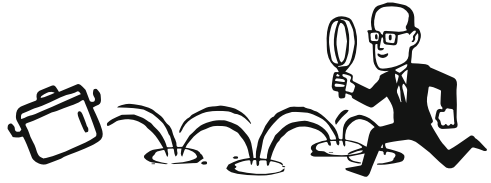
La deuxième fois que je me suis intéressé à l'umami, c'était il y a une bonne dizaine d'années. Captivé par le travail des levures, je fus intrigué par le processus fermentaire, qui est justement utilisé pour la fabrication à grande échelle du glutamate monosodique. Se pourrait-il que le processus de fermentation naturel en produise également ? On pense, bien entendu, aux vins, aux bières, mais aussi aux fromages, à la choucroute, comme à l'ensemble des légumes lactofermentés, voire aux saucissons ou aux viandes maturées. La réponse était positive. Cela éclairait d'un jour nouveau la magie de la fermentation.

La troisième fois que je me suis intéressé à l'umami, c'était il y a quelques années. De nombreux cuisiniers et gastronomes s'étaient mis à porter cette saveur au pinacle. De l'autre côté, fleurissaient des articles mettant en avant le danger d'une surconsommation de glutamate. L'industrie agroalimentaire était passée par là, usant et abusant des exhausteurs de goût afin de compenser des matières premières moins qualitatives ou des procédés de fabrication et de conservation moins onéreux. Le juste milieu serait-il dans une utilisation raisonnée du glutamate et donc de l'umami ?

L'objet de ce livre est de répondre à ces trois questions et de proposer un éclairage le plus complet possible des mystères et secrets de l'umami. Mon souhait est que le lecteur comprenne ce que « goûte » cette saveur, comment elle se fabrique, mais aussi comment la détecter dans les préparations de l'industrie. Enfin, et c'est mon vœu le plus cher, le lecteur trouvera à travers trente-cinq recettes variées des idées pour augmenter la saveur de ses préparations grâce à l'utilisation d'ingrédients qui contiennent naturellement du glutamate.

Dans son *Traité des excitants modernes* paru en 1838, Honoré de Balzac parlait de « l'absorption de cinq substances, découvertes depuis environ deux siècles et introduites dans l'économie humaine », cette absorption ayant « pris depuis quelques années des développements si excessifs, que les sociétés modernes peuvent s'en trouver modifiées d'une manière inappréciable ».

Ces cinq substances étaient l'eau-de-vie ou éthanol, le sucre, le café, le thé et le tabac. Peut-être que près de deux cents années après son écrit, l'illustre écrivain aurait ajouté à la liste le glutamate.



Pr Fabrizio Bucella