

LIQUIDE



Sauce soja, le basic d'origine asiatique

Elle fait désormais partie de notre quotidien. La petite bouteille ne quitte la table que pour se retrouver derrière les fourneaux. Là, elle parfume les marinades, laque les blancs de poulet et assaisonne les légumes sautés. Hum !

Photos Sébastien Dondain **Stylisme culinaire** Cécile Coulier **Texte** Caroline Mignot

Crudités à croquer

Pour 4 personnes

- 1 concombre
- 1 botte de minicarottes
ou 3 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 minicourgette
- 1 botte de radis
- 1 morceau de gingembre
de 2 cm
- 3 brins de coriandre
- 3 brins de menthe
- 1 bâton de citronnelle
- 6 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. de vinaigre
de riz blanc
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de graines de sésame

Lavez et coupez les légumes. Piquez-les en alternant sur une brochette. Épluchez le gingembre et pressez-le au presse-ail ou hachez-le finement. Lavez et séchez les feuilles de coriandre et de menthe, hachez-les. Ciselez très finement la citronnelle. Mélangez la sauce soja, le vinaigre, le miel, le gingembre, la citronnelle, les herbes et le sésame. Versez la sauce dans une coupelle et servez-la avec les légumes.

D'origine chinoise (créé il y a deux mille cinq cents ans !) et largement répandu au Japon, ce mélange de graines de soja fermentées, de blé, d'eau et de sel marin a bel et bien fait irruption dans nos cuisines. Il faut savoir que les sauces soja sont plus ou moins fortes et aromatisées, comme les sauces chinoises qui ont un goût plus marqué et plus salé. Leur couleur brun ambré varie en fonction des provenances et des qualités.

Le véritable amateur de sauce soja est même capable d'identifier ses spécificités : arôme, consistance, couleur, goût... Une fois la bouteille ouverte, il est conseillé de la conserver au réfrigérateur et de la consommer rapidement (dans les deux semaines). Si votre consommation n'est pas très courante, achetez-la en petit format. Et n'oubliez pas de vérifier la composition, car certaines sauces peuvent contenir des colorants ou des exhausteurs de goût. Après, tout est permis ! Assaisonnement, marinade, on n'a pas trouvé mieux. La sauce soja parfume les viandes (boeuf, cochon) et les poissons avant une cuisson vive qui caramélisera les sucres et donnera un goût délicieux. N'hésitez pas à lui

ajouter du gingembre râpé, du citron vert, de l'huile de sésame et à faire mariner vos aliments au frais une heure ou deux. Mélangée à un peu de miel, la sauce soja enrobe les blancs de poulet pour donner un effet laqué. Le wok de légumes ne peut s'en passer, sans parler des nouilles sautées (avec des champignons, des herbes fraîches, des oignons et du curry). Sinon, pensez à l'utiliser à la place du sel dans les bouillons de légumes, dans l'eau de cuisson ou directement sur la table à la place de la salière. Elle sera du plus bel effet !

Bonus track

Workshop Issé : l'adresse incontournable où l'on vous conseille sur les produits, d'excellente qualité, comme cette sauce soja au yuzu (agrume japonais qui s'apparente au cédrat) des plus toniques. 11, rue Saint-Augustin, 75002 Paris, tél. : 01 42 96 26 74.



Sauce soja Bleu - Épiphanie en exclusivité chez Monoprix, L'Aspic et Tasse d'Aspic. Piquez à brochettes à l'Aspic.