

Connaissez-vous la saveur « umami » ?

Chips, sauce soja, parmesan, roquefort, poutargue et jus de tomate ont un point commun : ils appartiennent à cette catégorie d'aliments au goût addictif, que les spécialistes appellent l'« umami ». Une saveur difficile à définir mais qui fascine plus que jamais les chefs et les gourmets.



Sauce soja, miso... à chacun sa combinaison pour trouver la saveur «umami» (illustration)

Par [Natalie Helal](#)

Le 25 mars 2022 à 13h40

« L'umami pour les chefs français ? C'est un peu l'histoire de la poule qui découvre l'œuf », s'amuse Richard Colasse, Japonais d'adoption depuis trois décennies et auteur d'un très réjouissant « Dictionnaire amoureux du Japon » (Éditions Plon). « Peu la connaissent et beaucoup n'arrivent pas à la définir, alors que pour les Japonais, c'est une saveur basique, incontournable, qu'on retrouve dans toutes les cuisines, et surtout, absolument succulente. C'est d'ailleurs de l'adjectif *umai* (délicieux) que dérive le mot. » On la qualifie aussi de « cinquième saveur », les quatre autres, familières aux papilles françaises, étant le salé, le sucré, l'acide et l'amer. La décrypter nécessite de recourir autant à des sources historiques que scientifiques.

Le glutamate, un acide aminé exhausteur de goût

Saveur de fond, caractérisée par une remarquable profondeur et longueur en bouche, à la fois discrète et bien présente, elle enveloppe toute la langue, avec une sensation durable. Son histoire débute avec le XXe siècle, au pays du Soleil Levant. « En 1908, Kikunae Ikeda, un chimiste et professeur de l'Université de Tokyo, identifie un acide aminé, le L-glutamate, dans un bouillon d'algues traditionnel, le dashi. Intrigué par son goût particulier, il va breveter sa découverte, baptisée MSG : le glutamate monosodique », raconte Loïc Briand, directeur de recherche au Centre des sciences du goût et de l'alimentation à Dijon. Grâce au tandem formé par Ikeda et l'entreprise chimique Suzuki, un nouvel assaisonnement voit le jour peu après, d'abord sous le nom de MSG, puis des années plus tard sous le nom plus vendeur d'« Ajinomoto », (littéralement : « l'essence du goût »). La promesse du produit ? Un exhausteur de goût, qui procure rapidement une sensation de satiété. « On le qualifie d'exhausteur car il a la capacité de renforcer d'autres saveurs », décrypte Loïc Briand. « Il existe des interactions entre elles, par exemple, le sucré qui va masquer l'acidité d'un jus de citron ou l'amertume d'un café. L'umami, lui, intensifie le goût salé, avec beaucoup de rondeur, ce qui permet de réduire la teneur en sel des plats. »

Mais cette « poudre magique », qui va coloniser les tables nippones et celles de Taïwan, de la Corée et de la Chine jusqu'au mitan des années 2000, a aussi beaucoup de détracteurs : dans les années 1970, se répand l'idée que le MSG, ingéré en trop grandes quantités, serait responsable de violents maux de tête, vertiges et nausées : le fameux « syndrome du restaurant chinois ». Depuis, la marque Ajinomoto a tout fait pour réhabiliter son produit, prétextant des attaques racistes et des préjugés envers la cuisine asiatique. Il a d'ailleurs été rebaptisé en « assaisonnement umami », comme pour gommer toute trace de transformation chimique...

L'umami existe à l'état naturel

Du côté des scientifiques, on reste prudent, et on préfère évoquer « l'hypersensibilité » de certains au glutamate monosodique, présent dans un nombre infini d'aliments transformés, des boissons aux biscuits en passant par les conserves, souvent sous le nom d'E621. La seule mention de son interdiction a de quoi faire trembler la filière agroalimentaire, tant son impact sur le cerveau et les papilles est capital pour rendre accro le consommateur !

Mais la cinquième saveur n'a pas besoin de l'industrie pour exister, puisqu'elle prédomine dans un grand nombre d'aliments à l'état naturel, comme le souligne Loïc Briand : « Certains comme les tomates, les champignons, les algues, les asperges vertes, la levure de bière, les huîtres, le canard, le thon et même la pomme de terre, renferment l'umami à l'état naturel. Le premier de tous à en contenir, le plus universel, est celui que de nombreux humains goûtent à la naissance : le lait maternel ! Si on aide la nature par des procédés comme la salaison, la fumaison, la maturation et la fermentation, on obtient des aliments aussi addictifs que le parmesan, le roquefort, le jambon ibérique, le saumon fumé ou encore le jus de tomates, le plus consommé dans les avions par exemple. »

Alban Cacace, cofondateur avec son épouse Miyo de la bonne cantine japonaise « Jinchuan Shokudo », rue du Faubourg Saint-Antoine à Paris, confirme cette addiction pour un goût qui rime avec perfection pour la plupart des Japonais : « Chez nous, l'un des plats les plus concentrés en umami - et aussi le best-seller de notre carte - est le « soboro don », un mélange de riz, poulet haché enrobé d'une sauce à base de shoyu (soja), mirin (sorte de saké très doux) et sucre. Ça n'est pas un hasard si nous utilisons uniquement des hauts de cuisses de poulet pour le réaliser, car ce sont elles qui renferment le plus de composantes umami ! » Idem pour la partie la plus grasse du thon rouge cru (toro maguro) : « On le sert avec une sauce soja artisanale, enrichie de bouillon dashi, un bouillon parfumé d'algue kombu et bonite séchée. Les deux ensembles constituent une véritable bombe d'umami ! » Si les chefs japonais s'évertuent à obtenir cette saveur dans quasiment tous leurs plats, y compris les plus populaires, comme les soupes ramen, les Français commencent à s'y intéresser de près.

Viandox, sauce soja, miso...

« Ça fait une petite vingtaine d'années que j'en ai pris conscience », note [Éric Frechon](#), chef triplement étoilé du Bristol, également aux commandes de la brasserie « Lazare » à Paris et des cuisines du « PublicisDrugstore ». « C'est une alliance incroyable entre toutes les autres saveurs, un équilibre qu'il faut aller chercher et qui ne se laisse pas apprivoiser facilement. Mais le résultat en vaut la peine, parce qu'il donne envie d'y revenir ! » Comme sa « salade maraîchère aux brisures de truffe noire et parmesan », à la carte du PublicisDrugstore, dont la vinaigrette renferme quelques gouttes de Viandox, un exhausteur de goût hexagonal. « Je me souviens que Joël Robuchon, pourtant très traditionnel dans son approche de la cuisine française, mettait de la poudre de curry dans tous ses plats de poisson et de légumes, poursuit Éric Frechon.

Il avait compris avant tout le monde les secrets de l'umami... Moi, je glisse de la sauce soja artisanale dans un jus de volaille, une vinaigrette, une marinade... Mais le truc le plus dingue, le plus umami de mes cartes, ce sont mes beignets de maïs frais, passés dans un mélange de tandoori et sel, puis cuits dans une pâte à tempura : il y a tout dedans, la saveur sucrée du maïs, le piment, le sel. »



Newsletter Bien manger

Une newsletter qui va vous régaler !

Cette obsession pour le « reviens-y » se retrouve également chez quelques étoiles montantes de la jeune génération, comme Lucas Felzine, chef du tout récent « Vesper », avenue Bosquet à Paris, heureux mix de cuisine péruvienne, japonaise et française. Formé par William Ledeuil et Alain Passard, cet équilibriste du goût, qui conceptualise ses plats pour surprendre, raffole de la cinquième saveur : « L'avantage de l'umami, c'est qu'il offre une dégustation non linéaire. Cela fait des paliers, on remplit chaque papille et on avance dans le plaisir », décrypte le chef, qui aime voir ses clients « les yeux écarquillés ». Son gyoza de canard laqué, servi dans un bouillon épicé, et son cabillaud au miso genmaïcha (riz grillé), illustrent mieux qu'un long discours l'osmose entre toutes les saveurs, umami en tête.

Autre talent prometteur de la gastronomie, ancien chef-saucier auprès d'un chef japonais, l'Italien Francesco Fezza, désormais aux commandes de « Traboule », rue de Penthièvre, ne jure que par le dashi, ce fameux bouillon à l'algue et au poisson séché. « C'est pour moi une sauce-mère, à égalité avec le beurre blanc ou la sauce tomate, un concentré d'umami indispensable pour tous mes plats de poissons ou mes crustacés. » Résultat, son cabillaud basse température, sauce dashi et chou vert, ne quitte plus sa carte. Très inspiré par la cuisine japonaise, tout en rendant hommage à ses origines italiennes et à la France où il exerce, Francesco apporte un soin particulier à ses fonds de sauces et à ses consommés, « véritables marqueurs de goût », comme son double bouillon de poulet où cuisent, des heures durant, des cuisses et des carcasses de canards. Bien plus qu'une saveur, l'umami s'est transformé en graal gastronomique.

En voyant cette liste on comprend que le dashi (bouillon japonais à base d'algues kombu et bonito séchée), base de la cuisine japonaise, est très riche en umami.

<https://www.leparisien.fr/bien-manger/connaissez-vous-la-saveur-umami-25-03-2022-HGV6KQRS25EXPDLNH7SB64IZFA.php>