



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Quand c'est umami, c'est bon!

Qu'on en commun le parmesan, les champignons, les bouillons de viandes et les tomates ?

Ces aliments contiennent tous de grandes quantités de la plus mystérieuse saveur reconnue par notre sens du goût, l'umami.

UNE SENSATION COMPLEXE

On ne le réalise pas toujours, mais goûter un aliment est une expérience sensorielle intense!

L'aspect de l'aliment perçu par les yeux, l'odeur reçue directement par le nez, la saveur captée par la langue, l'arôme libéré par la mastication, les sensations tactiles et thermiques de la bouche, toutes ces sensations interagissent pour stimuler notre cerveau et déterminer notre appréciation (ou non) d'un aliment.

Goûter un aliment est une expérience sensorielle intense

Le goût est donc un sens fort complexe qui fait intervenir un grand nombre de sensations distinctes.

La langue et le nez sont bien entendu les principaux organes du goût, et toute per-

sonne affligée d'un bon rhume peut vérifier à quel point les odeurs libérées dans la bouche au cours de la mastication sont importantes pour apprécier la saveur de la nourriture (85 % de la perception du goût est due à l'odorat).

Cependant, ce qui sent bon n'est pas nécessairement comestible (la plupart des fleurs, par exemple) alors que certains aliments dégagent des odeurs fortes, comme les fromages vieillis, peuvent au contraire être de véritables délices.

UNE QUESTION DE BON GOÛT

D'un point de vue biologique, la principale fonction du goût est de déterminer le contenu nutritif des aliments, tout en détectant la présence de substances toxiques potentiellement dangereuses pour la santé.

Chez les humains, ces fonctions sont accomplies par des cellules spécialisées présentes sur la langue qui détectent 5 grands types de goût, soit le sucré, le salé, le sur, l'amer et l'umami.

Découvert en 1908 par Kikumore Ikeda, de l'Université impériale de Tokyo, l'umami veut dire littéralement «goût délicieux» en japonais. L'origine de ce goût a pendant longtemps été mystérieuse et ce n'est qu'en 2000 que les chercheurs sont parvenus à déterminer que l'umami était dû à l'interaction du glutamate, un acide aminé constituant des protéines, avec des récepteurs spécifiques situés sur la langue.

L'umami peut donc être considéré comme un véritable «détecteur de protéines», un goût extrêmement important étant donné le rôle crucial de ces molécules dans le fonctionnement du corps humain.

CUISINER UMAMI

Au-delà de son importance physiolo-



PHOTO LE JOURNAL

■ Il existe plusieurs façons d'augmenter le goût umami d'un repas.

gique, l'umami est également extrêmement intéressant du point de vue culinaire.

D'ailleurs, même s'il est encore mal connu de la plupart des gens, l'umami fait partie de notre quotidien et a joué un rôle crucial dans le développement de la grande majorité des traditions culinaires de la planète!

À titre d'exemple, le bon goût des bouillons de viandes ainsi que celui des fromages vieillis comme le parmesan ou le bleu, si typiques de la cuisine européenne, sont dus à la saveur de l'umami.

En Asie, la sauce soja, la sauce de poisson ou encore les algues et les champignons utilisés en abondance dans les cuisines de cette région sont tous des aliments qui ont une saveur umami.

La saveur unique de l'umami permet de réduire considérablement la quantité de sel ou de gras aux plats sans pour autant sacrifier leur valeur gastronomique. Il existe plusieurs façons d'augmenter le goût umami d'un repas, la plus facile étant certainement d'utiliser certains ingrédients particulièrement riches en glutamate (voir le tableau).

Une simple cuillerée de parmesan fraîchement râpé ajouté à un plat peut faire des miracles! La cuisson prolongée des viandes, comme dans les pot-au-feu ou encore le couscous, provoque également la libération d'une grande quantité de glutamate, et la saveur umami qui en résulte joue un grand rôle dans le goût unique et réconfortant de ces plats.

Il est également possible d'utiliser la saveur umami pour rendre plus attrayants certains aliments plus amers, en particulier certains légumes crucifères comme les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le brocoli.

En effet, la légère amertume de ces légumes décourage quelquefois leur consommation régulière, ce qui est dommage car on se prive ainsi de leurs multiples

propriétés anticancéreuses.

On peut donc s'inspirer des maîtres de la préparation de légumes, les Asiatiques, et utiliser comme eux les nombreux aliments qui ont une saveur umami (sauce soja ou de poisson, algues, champignons shiitaké) pour rehausser le goût de nos plats de légumes et ainsi parvenir à marier les bienfaits associés aux végétaux avec le plaisir de bien manger.

LES MEILLEURES SOURCES DE SAVEUR UMAMI

ALIMENTS	GLUTAMATE (MG/100 G)
FROMAGES	
Parmesan	1680
Roquefort	1280
Algues (kombu)	1608
SAUCES	
Sauce de poisson (nuoc nam)	1370
Sauce soja (shoyu)	782
LÉGUMES ET FRUITS	
Tomate	246
Pois vert	106
Champignon (shiitake)	71
Légumes verts (chou, asperge, épinard)	50
Avocat	18
FRUITS DE MER	
Pétoncle	140
Crabe (Alaska)	72
VIANDES	
Poulet	22
Bœuf	10

RECETTE ANTICANCER

NAGE DE CLÉMENTINES AU THÉ VERT

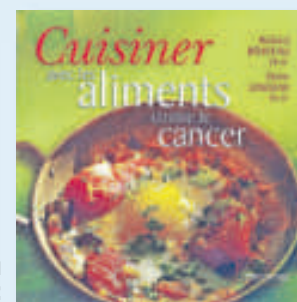
250 ml	(1 tasse) d'eau
60 g	(1/4 tasse) de sucre
10 ml	(2 c. à thé) de thé vert
10	clémentines, épluchées et coupées en quartiers
50 g	(1/4 tasse) de myrtilles ou de bleuets frais

1. Faire bouillir l'eau et le sucre 3 min. Ajouter le thé et laisser infuser 5 min.
2. Retirer le thé. Ajouter les clémentines et les bleuets et laisser frémir 2 min.
3. Couvrir et laisser macérer 12 heures dans le réfrigérateur.

10 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre:

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.