le manger

Rechercher...

Reportages Ethno Recettes Restaurants Contact

Chine Corée France Indonésie Japon Philippines

Taïwan

ETHNO · JAPON · TAÏWAN

Certains l'aiment salé



2

J'aime Twee

En France, boire salé n'est pas une habitude, l'idée a même tendance à nous dégoûter. En Asie en revanche, suite à

dégoûter. En Asie en revanche, suite à une longue tradition, le concept de la boisson au sel est totalement intégré. Avec le développement de l'industrie agroalimentaire, et particulièrement l'explosion du marché des boissons au Japon et à Taïwan, le sel est même devenu un ingrédient qui fait vendre. Aujourd'hui, le café salé est en plein boum à Taipei, les jus de fruits au sel font des ravages à Tokyo. Lâchons nos a priori : nous allons le voir, boire salé, ce n'est pas du tout une



Sampuru, le manger en plastique



Introduction aux champignons japonais



Le gros oeuf de la petite oie



Le monde merveilleux de la réglisse



Kinilaw : la tradition philippine du sashimi



Le concombre de mer démasqué



La fête du citron à Menton, sans citrons de Menton

hérésie.

Dans l'imaginaire occidental, la boisson au sel n'a pas vraiment de place. Le café salé est l'exemple type du breuvage immonde que l'on sert pour faire une mauvaise blague. Et pourtant, si l'on regarde bien, il nous arrive plus souvent qu'on le croit de boire salé. La Badoit, la St Yorre ou la Vichy par exemple, largement consommées en France, sont des eaux particulièrement chargées en sodium. Mais le sel qu'elles contiennent n'est pas utilisé comme un argument de vente, cela n'exciterait pas vraiment les consommateurs.

De même, toutes les nouvelles boissons pour sportifs, qui permettent de se réhydrater rapidement après l'effort, sont salées elles aussi. La formule est simple : pour compenser les pertes hydriques – en gros, la sueur – il est nécessaire d'absorber un liquide. Pour une récupération idéale, ce liquide doit présenter une osmolalité proche de celle du sang. L'osmolalité, c'est une proportion de particules dans un solvant.

Le thé salé en Asie centrale, une tradition millénaire

Dans le cas des boissons isotoniques, il nous faut de l'eau et une concentration précise de sodium et de glucides – 4.7% de glucides et 0.05% de sodium – pour permettre une absorption efficace et rapide de ces nutriments par l'organisme. Bref, le Powerade, Gatorade et autres sont légèrement salés. Et s'ils sont gazeux, c'est encore mieux. Si vous voulez tout savoir et fabriquer vos propres boissons isotoniques, vous pouvez trouver des renseignements sur le sujet ici. Bref, il nous arrive donc de boire salé plus souvent qu'on le croit.

En Asie, non seulement le sel est plus présent qu'en France, mais il est également utilisé comme un argument marketing. Pour comprendre en quoi l'idée



Bonbons japonais ou l'art du packaging



Gari, le gingembre à sushi



Certains l'aiment salé



Fugu, poisson mortel







Blogroll

est alléchante là-bas, il faut faire un peu d'histoire. Contrairement à chez nous, la boisson salée n'est pas nouvelle.



Service du thé au monastère du Tashilhunpo ©

Antoine Taveneaux

Dans les régions arides de l'Himalaya et du désert de Gobi, c'est une tradition observée depuis des millénaires. Ces zones géographiques n'étant pas les plus funky du monde, on ne fait pas cela pour s'amuser ou simplement pour le plaisir du goût. Il y a là deux nécessités interdépendantes : économiser l'eau, qui est rare, et tirer le meilleur parti des boissons que l'on consomme afin de rester hydraté.

C'est ainsi que sont nés les fameux thés salés consommés au Tibet (en tibétain bod ja / □□□□□), au Bhoutan ou en Mongolie (en mongol suutei tsai). Ces boissons, qui ont tendance à traumatiser les voyageurs, sont très riches : on y met du thé, de l'eau, du sel et du beurre ou du lait de yak – mais en Mongolie, le lait de chamelle, de jument, de brebis ou de chèvre fait tout aussi bien l'affaire.

Chacun a le droit de trouver ça bon ou dégueulasse, il n'empêche que ces recettes sont très ingénieuses. Les lipides permettent de résister aux plus basses températures, le corps est rechargé en sodium, les habitants de ces régions peuvent ainsi tenir dans des conditions d'aridité et de froid extrêmes sans épuiser leurs maigres réserves d'eau.

Mieux encore, le sel permet de conserver l'eau plus longtemps et donc de la stocker sur de plus longues périodes. Enfin, il a pour effet d'abaisser la température de congélation de l'élément liquide : pour l'eau de mer par exemple, le gel survient à -1,9° au lieu de 0° pour l'eau douce. Dans un pays où il fait froid, c'est un intérêt non négligeable.

Le sakurayu, infusion japonaise de fleurs de cerisier salées

Ces peuples ne sont pas les seuls à boire salé par tradition. Dans les montagnes japonaises, où les conditions climatiques peuvent aussi être difficiles, on apprécie le sakurayu / □□, une infusion de fleurs de ceriser (sakura) conservées dans le sel. Cette boisson est associée à l'idée de commencement, on la sert donc souvent lors des mariages.



Sakurayu, infusion de fleurs de cerisiers séchées © Camille Oger

Elle ne ressemble à rien de connu par chez nous : on sent d'abord le sel lorsqu'on la porte aux lèvres, puis la douceur de la fleur apparaît. Celle-ci finit par vous emporter dans une longue sensation florale qui vous fait bien vite oublier la touche salée.

Lorsqu'on remue la tasse, le sel se dissout dans l'eau par nuées floues, car il a la propriété de troubler l'eau douce. La sakura s'ouvre en volutes insoupçonnées parmi ces nuages aquatiques, c'est très joli.

Bref, dans de nombreuses régions d'Asie, il est plus évident de saler son thé que de le sucrer, et l'idée d'un breuvage au sel n'est pas dérangeante. C'est d'autant plus remarquable depuis l'arrivée de nouvelles boissons jusque là peu consommées en extrême-Orient, comme le café ou les sodas ; la tendance salée s'étend sur de nouveaux territoires liquides. Ainsi à Taïwan, la grande mode est au café salé. Cela peut paraître ignoble, mais en réalité, ce n'est pas si mal : il s'agit d'un café au lait légèrement sucré, couvert de chantilly salée.

Le sel : exhausteur de goût, correcteur d'amertume et d'acidité

Le sel n'est pas dérangeant dans cette recette, bien au contraire. Pour comprendre comment une telle boisson peut fonctionner, il faut avoir en tête deux caractéristiques essentielles du chlorure de sodium. Tout d'abord, c'est un excellent exhausteur de goût. Si le sel en lui-même peut présenter des arômes iodés, fumés ou autres selon la manière dont il a été récolté, son effet premier dans une préparation sera de relever naturellement les arômes des autres ingrédients. Ainsi, en faible quantité, il ne vient pas détruire l'harmonie d'un café au lait ; il va au contraire lui donner plus d'intensité.

De plus, le sel est un bon correcteur d'amertume. On connaît son action mécanique, lorsqu'on fait dégorger des aubergines par exemple : en les



Soda au pamplemousse salé © Camille Oger

saupoudrant de sel, on extrait l'excédent d'eau contenue dans le légume, chassant en même temps les éléments alcaloïdes responsables de son amertume.

Mais il a également une action chimique directe sur notre goût, modifiant notre perception de l'amertume. On peut en faire l'expérience facilement, explique Gary Beauchamp, directeur du Monell Chemical Senses Center de Philadelphia, avec une bouteille de tonic et une pincée de sel.

Lorsqu'on boit une gorgée de tonic pur, on sent distinctement l'amertume de la quinine qu'il contient. Si l'on prend une deuxième gorgée après y avoir ajouté une pincée de sel, l'amertume a totalement disparu. On croit boire de l'eau sucrée. Dans le cas d'une boisson amère comme le café, le sel – à faible dose – n'est donc pas une mauvaise idée.

Sodas aux fruits et café salés

Cela se remarque également avec les agrumes, l'avocat, la papaye, l'ananas... Pas étonnant donc que les Philippins, Thaïlandais et Indonésiens salent ces fruits avant de les consommer. Quant aux Japonais, ils sont friands de sodas aux fruits et sel. Il y a eu le retentissant Pepsi à la pastèque salée il y a quelques années, ou encore le soda au pamplemousse salé Salty Bubbles de la marque Sapporo que j'ai goûté l'an dernier. Tout à fait agréable. Car en plus de corriger l'amertume, le sel pondère l'acidité. Avec un jus de pamplemousse, il est tout indiqué. Ou encore, comme le propose la marque Kirin, avec du citron vert.

Tous ces produits connaissent aujourd'hui un immense succès en Asie, le sel étant mis en avant comme un point fort : les gens en redemandent, alors on crée de nouvelles boissons du genre, insistant sur cet ingrédient qui fait vendre. Il faut dire que la Chine, le Japon, la Corée et Taïwan font partie des pays où l'on consomme le plus de sel au monde ; leur population, s'étant légèrement détraqué les papilles, en veut toujours plus.

Le problème, c'est que ce concept s'exporte assez mal. Même s'il nous arrive de consommer du sel dans nos Gatorade et compagnie, nous n'aimons pas beaucoup qu'on nous le rappelle. Ainsi la grande chaîne de cafés taïwanaise 85° tente désespérément de conquérir le marché américain avec son café et son chocolat chaud au sel de mer. La marque a réussi à s'implanter aux Etats-Unis, mais en ce qui concerne ses produits phare, la partie n'est pas gagnée.

Bref, loin d'être une mode absurde, la tendance croissante des boissons salées en Asie a un véritable ancrage culturel. En terme de goût, elles ne sont pas mauvaises du tout malgré nos a priori.

Toutefois, il vaut mieux les éviter pour d'autres raisons : nous consommons déjà beaucoup trop de sel en France, ce qui entraîne hypertension, rétention d'eau et autres problèmes en pagaille. Alors n'hésitez pas à goûter ces boissons inédites chez nous, mais restez raisonnables et rappelez-vous les chiffres-clés du sel : en-dessous de 2 grammes par jour, ce n'est pas assez, au-dessus de 5 grammes, c'est trop.

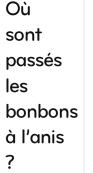


Sur le même thème



Vous saurez tout sur le wasabi







La mauve des bois ou la tisane bleue



Mangez vos plantes grasses

18 Comments



Patrick Cadour

Il y a quand même une boisson qu'on boit très salée en France et ailleurs dans le monde occidental, c'est le jus de tomate... Je suis d'ailleurs effrayé quand je vois les teneurs en sel de ce jus quand il est vendu dans le commerce, et comme si ça ne suffisait pas, on l'assaisonne avec du sel au céleri!