



Le Guide de la transcription des noms des plats coréens permet une compréhension facile et précise de la cuisine coréenne. Un dictionnaire complet regroupant 154 plats coréens présentés dans 10 langues.



Le Guide des restaurants coréens 2012-Tokyo présente 34 restaurants coréens faisant référence dans la capitale japonaise.



Le Guide des restaurants coréens 2012-Europe occidentale (en cinq volumes), fourmillant d'informations sur les restaurants coréens présents dans 25 villes et 11 pays de l'Europe de l'Ouest, permet la découverte d'une tradition culinaire coréenne pleine de charme et de goût.

#### Hoehonryedo

Le tableau du XVIII<sup>e</sup> siècle décrit la cérémonie du 60<sup>e</sup> anniversaire du mariage d'un vieux couple. Les enfants offrent un verre pour souhaiter une longue vie à leurs parents. Cette œuvre d'auteur inconnu est aujourd'hui conservée au Musée national de Corée.



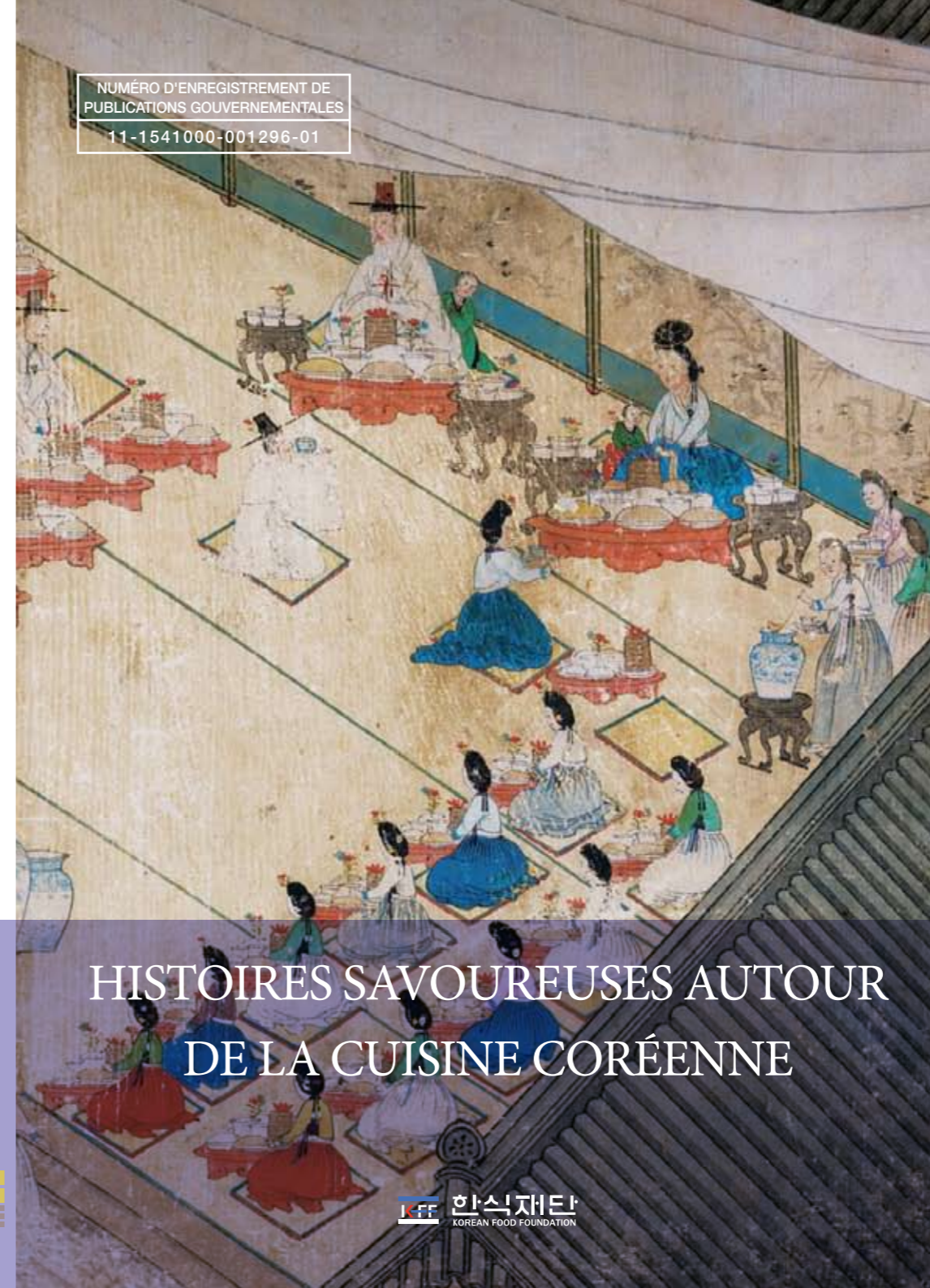
## HISTOIRES SAVOUREUSES AUTOUR DE LA CUISINE CORÉENNE

Histoires savoureuses autour de la cuisine coréenne transmet aux lecteurs le parfum du temps qui imprègne une tradition culinaire coréenne qui s'est transmise de générations en générations durant plusieurs milliers d'année. Avec l'extension temporelle et spatiale, un plat donnant nécessairement naissance à d'autres interprétations dans les régions alentours et au cours du temps, dresser une liste exhaustive des plats coréens est un pari tout simplement impossible. Une centaine de plats présentés, parmi les plus représentatifs du répertoire coréen, permettront pourtant de bien appréhender cette cuisine en harmonie avec la nature et de se familiariser avec la tradition culinaire coréenne.



HISTOIRES SAVOUREUSES AUTOUR DE LA CUISINE CORÉENNE

NUMÉRO D'ENREGISTREMENT DE PUBLICATIONS GOUVERNEMENTALES  
11-1541000-001296-01



## HISTOIRES SAVOUREUSES AUTOUR DE LA CUISINE CORÉENNE



La Fondation de la Cuisine coréenne est un organisme à but non lucratif qui a pour but de promouvoir la cuisine et la culture culinaire coréennes à l'étranger et d'aider au développement et à la valorisation des travaux et ouvrages culinaires relatifs à la cuisine coréenne.

**HISTOIRES SAVOUREUSES  
AUTOUR DE LA  
CUISINE CORÉENNE**



THE TASTE OF KOREA  
H A N S I K

# AVANT-PROPOS

Louant la brillante tradition culturelle de la Corée, la douceur et la dignité de son peuple, Tagore, le grand poète indien lauréat du prix Nobel de littérature, dit de ce pays qu'il est « la lumière de l'Orient ».

Avec ses quatre saisons bien marquées, la Corée dispose d'ingrédients divers et variés. Apparue il y a plus de 5 000 ans, la cuisine coréenne est le fruit d'une longue histoire. Elle reflète le charme et la joie de vivre des Coréens ; chaque mets possède son histoire, son caractère propre.

Les *jang* qui jouent un rôle important dans cette tradition culinaire sont des épices obtenues par une longue fermentation. Ils sont réputés pour leurs effets bénéfiques pour la santé. Dans son ouvrage *La troisième vague*, le futurologue américain Alvin Toffler affirme que la nourriture de l'avenir serait fermentée et qu'elle s'imposerait dans toutes les cuisines du monde au détriment du sel et des sauces toutes prêtes. En mars 2006, le magazine américain *Health* a reconnu le *kimchi*, le plus représentatif des aliments fermentés de Corée, comme l'un des cinq aliments les plus sains au monde.

Présentant l'origine, le goût, les effets bénéfiques pour l'organisme de plus de cent plats hautement représentatifs de la gastronomie coréenne, *Histoires savoureuses autour de la cuisine coréenne* vous invite à découvrir la tradition culinaire de Corée. Ces plats étaient appréciés jadis de toutes les classes sociales – du roi au peuple – et le sont aujourd'hui de tous les Coréens, notamment les stars de la K-pop.

J'espère que ce livre contribuera à faire mieux comprendre la tradition culinaire coréenne dans le monde entier.

Merci.

*Yang Il-sun, Présidente  
Fondation de la Cuisine coréenne*

- 008 La culture culinaire coréenne  
232 Index

**BAP & JUK**  
RIZ CUIITS À LA VAPEUR ET  
BOUILLIES DE RIZ

- 016 Bap  
[Riz cuit à la vapeur ]
- 018 Dolsot bap  
[Riz cuit dans un bol en pierre]
- 020 Bibim bap  
[Riz aux légumes et à la viande]
- 024 Gim bap  
[Riz servi enroulé dans une feuille d'algue]
- 026 Ssam bap  
[Riz enveloppé dans une feuille de légume]
- 028 Kimchi bokkeum bap  
[Riz sauté au *kimchi*]
- 030 Bulgogi deop bap  
[*Bulgogi* sur un lit de riz]
- 032 Ojingeo deop bap  
[Calamar sauté sur un lit de riz]
- 034 Kongnamul guk bap  
[Riz servi dans une soupe de germes de graines de soja]
- 036 Jat juk  
[Bouillie de riz aux pignons]
- 038 Hobak juk  
[Bouillie de riz au potiron]
- 040 Jeonbok juk  
[Bouillie de riz aux ormeaux]

**GUKSU & MYEON**  
NOUILLES

- 044 Mul naengmyeon  
[Nouilles de sarrasin froides au bouillon]
- 046 Bibim naengmyeon  
[Nouilles froides de sarrasin à la sauce épicée]
- 048 Janchi guksu  
[Nouilles fines servies dans un bouillon d'anchois chaud]
- 050 Bibim guksu  
[Nouilles à la sauce épicée]
- 052 Jaengban guksu  
[Nouilles servies sur un plateau]
- 054 Kalguksu  
[Soupe de nouilles coupées au couteau]
- 056 Mandu  
[Ravioli coréen]

**GUK & TANG**  
SOUPES ET POTAGES

- 060 Doenjang guk  
[Soupe de pâte de soja fermentée]
- 062 Miyeok guk  
[Soupe aux algues]
- 064 Bugeot guk  
[Soupe de merlan jaune séché]
- 066 Yukgaejang  
[Potage épicé au bœuf]
- 068 Tteok guk  
[Soupe de rondelles de pâte de riz]
- 070 Galbi tang  
[Soupe aux morceaux de côtes de bœuf]
- 072 Gom tang  
[Soupe de bœuf]
- 074 Seolleong tang  
[Soupe de bœuf épaisse]
- 076 Samgyetang  
[Soupe de poulet au ginseng]
- 078 Maeun tang  
[Soupe pimentée de poisson]
- 080 Gamja tang  
[Soupe de porc et de pommes de terre]

**JJIGAE & JEONGOL**  
RAGOÛTS ET CASSOLETTES

- 084 Doenjang jjigae  
[Ragoût de pâte de soja]
- 086 Kimchi jjigae  
[Ragoût au *kimchi*]
- 088 Cheonggukjang jjigae  
[Ragoût de *cheonggukjang*]
- 090 Sundubu jjigae  
[Ragoût de *sundubu*]
- 092 Budae jjigae  
[Ragoût du chef (littéralement : ragoût de l'armée)]
- 094 Sinseollo  
[Pot-au-feu royal]
- 096 Gopchang jeongol  
[Cassolette de tripes de bœuf]
- 098 Guksu jeongol  
[Cassolette aux nouilles]
- 100 Dubu jeongol  
[Cassolette tofu farci]
- 102 Mandu jeongol  
[Cassolette de raviolis coréens]
- 104 Bullak jeongol  
[Cassolette de bœuf et de poule]

HISTOIRES SAVOUREUSES AUTOUR  
DE LA CUISINE CORÉENNE



014



042



058



082

**JJIM, JORIM & BOKKEUM**  
PLATS BRAISÉS, MIJOTÉS OU SAUTÉS

- 108 Galbi jjim  
[Côtes de porc ou de bœuf braisées]
- 110 Dak maeunjjim  
[Poulet braisé épicé]
- 112 Dak baeksuk  
[Poulet entier bouilli]
- 114 Bossam  
[Porc bouilli coupé en tranches]
- 116 Jokbal  
[Pied de cochon braisé]
- 118 Agwi jjim  
[Lotte à l'étouffée]
- 120 Haemul jjim  
[Fruits de mer à l'étouffée]
- 122 Galchi jorim  
[Poisson sabre mijoté]
- 124 Godeungeo jorim  
[Maquereau mijoté]
- 126 Eundaegu jorim  
[Morue carbonnière mijotée à la sauce de soja]
- 128 Dubu jorim  
[Tofu mijoté à la sauce de soja]
- 130 Dubu kimchi  
[Tofu avec kimchi sauté]
- 132 Topokki  
[Gâteaux de riz à la sauce piquante]
- 134 Nakji bokkeum  
[Poulpe sauté aux légumes]
- 136 Ojingeo bokkeum  
[Calamar sauté aux légumes]
- 138 Jeyuk bokkeum  
[Porc sauté aux légumes]



**NAMUL**  
LÉGUMES ASSAISONNÉS

- 142 Namul  
[Légumes assaisonnés]
- 144 Gujeolpan  
[Plateau de neuf délices]
- 146 Dotori muk  
[Gelée de gland de chêne assaisonnée]
- 148 Oiseon  
[Concombres farcis à la sauce aigre douce]
- 150 Japchae  
[Vermicelles sautés avec légumes]
- 152 Tang pyeong chae  
[Gelée de haricots mungo assaisonnée]
- 154 Haepari naengchae  
[Salade de méduse à la sauce moutarde]



**GUI & JEON**  
GRILLADES ET GAULETTES

- 158 So galbi gui  
[Côte de bœuf marinée et grillée]
- 160 Tteok galbi  
[Côtes de bœuf hachées et grillées]
- 162 Dwaegi galbi gui  
[Côte de porc grillée]
- 164 Bulgogi  
[Bulgogi]
- 166 Ttukbaegi bulgogi  
[Bulgogi dans une marmite en pierre chaude]
- 168 Sogogi pyeonchae  
[Rôti de bœuf aux légumes]
- 170 Samgyeopsal gui  
[Poitrine de porc grillée]
- 172 Saengseon gui  
[Poisson grillé]
- 174 Hwangtae gui  
[Merlan séché grillé]
- 176 Chuncheon dak galbi  
[Poulet mariné grillé]
- 178 Gopchang gui  
[Tripes de bœuf grillés]
- 180 Ori gui  
[Canard grillé]
- 182 Deodeok gui  
[Racine de *codonopsis lanceolata* grillée]
- 184 Pajeon  
[Galette aux ciboules et aux fruits de mer]
- 186 Bindatteok  
[Galette de poudre de haricots mungo]
- 188 Kimchi jeon  
[Galette de kimchi]
- 190 Modeum jeon  
[Assortiment de petites galettes]



**HWE**  
BŒUF OU POISSONS CRUS

- 194 Saengseon hwe  
[Poisson cru]
- 196 Yuk hwe  
[Tartare de bœuf à la coréenne]
- 198 Hongeo hwe  
[Raie coréenne fermentée]



**KIMCHI, JANGAJJI & JEOTGAL**  
KIMCHI,  
LÉGUMES FERMENTÉS,  
FRUITS DE MER SAUMURÉS

- 202 Baechu kimchi  
[Kimchi]
- 204 Baek kimchi  
[Choux coréens fermentés sans piment]
- 206 Nabak kimchi  
[kimchi aux morceaux de navet et de chou]
- 208 Kkakdugi  
[kimchi de navet découpé en cubes]
- 210 Oi sobagi  
[Kimchi de concombre]
- 212 Jangajji  
[Légumes fermentés]
- 214 Jeotgal  
[Fruits de mer saumurés et assaisonnés]
- 216 Ganjang gejang  
[Crabes marinés à la sauce de soja]



**TTEOK & EUMCHEONG RYU**  
TTEOK, BEUVRAGES ET ALCOOL

- 220 Tteok  
[Pâte de riz]
- 222 Hangwa  
[Gâteaux traditionnels coréens]
- 224 Cha  
[Thé et infusion]
- 228 Eumcheong ryu  
[Boissons traditionnelles]
- 230 Makgeolli  
[Alcool de riz]





## Servir différents plats en même temps

### **Bansang charim : une alimentation variée et équilibrée**

À la différence des usages occidentaux, tous les plats sont servis en même temps lors d'un repas coréen. Une table ainsi préparée avec le *bap*, riz cuit à la vapeur, et plusieurs *banchan*, mets d'accompagnement, est appelée *bansang charim*. Du *bap sang* (table simple composée de riz, de soupe, de sauce de soja, de *kimchi*, d'un *namul*, légume assaisonné, et d'un poisson grillé) au *gyoja sang* (grande table de dîner comprenant plusieurs dizaines de *banchan*), le *bansang charim* se décline en de nombreuses variantes. Dans tous les cas, un repas coréen est incomplet sans un bol de riz et plusieurs *banchan*, ce qui en fait une cuisine harmonieuse et équilibrée.

### **Réaliser différentes recettes avec les mêmes ingrédients**

La cuisine coréenne possède des facettes diverses : on peut créer plusieurs plats à partir d'ingrédients identiques. Ainsi, il existe un bon nombre de *bap*, suivant les ingrédients utilisés : *huin bap*, riz nature, *japgok bap*, riz aux différentes céréales, *chaeso bap*, riz aux légumes, *haemul bap*, riz aux fruits de mer... Les Coréens peuvent ainsi réaliser plus de 3 500 recettes à partir d'aliments de base, tels que le riz et les nouilles. Quant aux *banchan*, on en recense quelque 1 500.

## Assaisonner et équilibrer avec des ingrédients fermentés

### **Jang et kimchi : sauces et légumes fermentés**

La cuisine coréenne est surtout connue pour ses ingrédients fermentés : des assaisonnements comme la sauce de soja, la pâte de soja fermentée ou la pâte de piment, mais aussi des saumures et le *kimchi*. Ce goût que les Coréens qualifient de « profond » vient justement des *jang*, sauces fermentées avec le temps. Quant au *kimchi*, il existe plus de 350 variantes de ce fameux condiment à base de chou coréen selon les ingrédients utilisés et les saveurs obtenues. Mais le plus impressionnant, c'est que même le goût et l'apparence des *kimchi* faits avec des ingrédients identiques varient selon les saisons. Excellente source de lactobacilles et de fibres, cet aliment gagne une notoriété grandissante en dehors de la Corée.

### **Une culture culinaire véhiculant la sagesse des ancêtres**

Les épices fermentées jouent un rôle important dans le goût mais aussi dans l'équilibre alimentaire d'un plat. Préparées avec des graines de soja riches en protéines, elles complètent l'apport nécessaire en éléments nutritifs pour combler les besoins nutritionnels, car les *banchan* sont le plus souvent faits à base de céréales et de légumes. Les acides aminés obtenus par décomposition des protéines ajoutent un goût savoureux, tandis que les micro-organismes ont des effets régulateurs sur les intestins et des propriétés antioxydantes. Les épices fermentées sont des aliments en cours de transformation où prolifèrent des enzymes. Le *kimchi* est renommé pour sa haute teneur en fibres et en lactobacilles qui favorisent le transit intestinal et les fonctions physiologiques.

# LA CULTURE CULINAIRE CORÉENNE

La cuisine reflète le passé, le présent, l'avenir d'un pays et de son peuple.

La tradition culinaire coréenne regorge d'histoires et d'anecdotes.

L'art culinaire coréen révèle une sagesse, une philosophie de la vie, qui se sont transmises de génération en génération. Ce livre vous aidera à découvrir les caractéristiques de la gastronomie coréenne, à la fois si savoureuse, si raffinée et si équilibrée.



## Des recettes avec les ingrédients de saison

### Rôle du calendrier dans l'élaboration des menus

La Corée est entourée de trois côtes maritimes et jouit de quatre saisons distinctes. Cette situation favorable permet d'avoir à disposition des ingrédients divers et variés. Les montagnes nombreuses regorgent d'herbes et de légumes sauvages. Depuis des lustres, on prépare pour les occasions particulières des aliments élaborés à partir des ingrédients de saison : plats réservés au culte des ancêtres à l'occasion du jour de l'an lunaire et de Chuseok, la fête des récoltes ; *ogokbap*, riz aux cinq céréales, et légumes assaisonnés pour Daeboreum, premier jour de pleine lune de la nouvelle année lunaire ; bouillie de haricots rouges pour le solstice d'hiver ; mets pour les *boknal*, les trois jours les plus chauds de l'année...

### Une large gamme de plats régionaux

Fortement influencée par ces caractéristiques géographiques et climatiques, la cuisine coréenne est élaborée à partir des recettes propres à chaque région, qui se sont transmises depuis plusieurs générations. C'est donc un patrimoine précieux et immatériel qui nous montre les us et coutumes du premier de l'an, les rites de passage, mais aussi les mœurs de chacune des provinces.



## Condiments et garnitures : saveur, esthétique, nutrition

### Des aliments aux vertus thérapeutiques

La cuisine coréenne a recours à diverses épices naturelles, que sont les condiments et les garnitures. Elle suit en cela le précepte *Eui shik dong won*, selon lequel manger consiste à la fois à se nourrir et à préserver sa santé. Les épices telles que le piment, l'ail, la ciboule, le gingembre corsent le goût tout en exerçant des effets bénéfiques sur l'organisme. Écrit en caractères chinois, le terme *yangnyeom*, qui signifie épice, laisse apparaître la racine yak, qui veut dire médicament. Voilà qui montre à quel point les Coréens ont à cœur de préparer une alimentation saine et équilibrée.

### De la philosophie jusque dans les garnitures

Dans la cuisine coréenne, beaucoup de *gomyeong*, garnitures, sont utilisés. Leurs ingrédients principaux obéissent tous à la règle des cinq couleurs, dite *obangsaek* : bleu ou vert, blanc, rouge, noir, jaune. Si le *gujeolpan*, plateau de neuf délices, et le *sinseollo*, pot-au-feu royal, possèdent chacune de ces couleurs, le *japchae*, vermicelles sautés aux légumes et à la viande, et le *tang pyeong chae*, gelée de haricots mungo aux légumes et à la viande, constituent de bons exemples d'harmonie colorée. Les pigments et garnitures naturels révèlent tous les soins qu'ont pris ceux qui préparent la cuisine. Ils nous aident également à comprendre le sens philosophique et les caractéristiques nutritionnelles représentés par ces cinq couleurs.





## Un art de la table et des usages raffinés

### Riz et soupe, cuillère et baguettes

Lors d'un repas coréen, on place le riz à gauche et la soupe à droite. La cuillère est fort utile pour déguster les nombreux ragoûts et soupes de la cuisine coréenne. Les baguettes sont plus adéquates pour saisir les *banchan* à base d'ingrédients coupés en petits morceaux. Riz et soupe doivent être consommés uniquement à l'aide de la cuillère, les baguettes étant réservées aux plats d'accompagnement. La cuillère symbolise l'énergie yang et les baguettes, l'énergie yin. Le repas commence quand la personne la plus âgée se saisit de ses couverts.

### Cheopsu, nombre de plats

La table est dressée différemment suivant le *cheopsu*, ou nombre de plats d'accompagnement servis : trois, cinq, sept, neuf, et douze pour le repas du roi. *Cheop* est un terme qui désigne un récipient. Le *cheopsu* ne prend pas en compte le riz, la soupe, le *kimchi*, le ragoût, la sauce de soja ou le vinaigre. On peut donc goûter plusieurs délices comme un légume assaisonné, une grillade et un légume mariné avec la table la plus simple à trois *cheop*.



### Yugi et onggi, récipients traditionnels

Les *yugi* sont réalisés dans un alliage de cuivre (78 %) et d'étain (22 %). Les *bangjja yugi* sont fabriqués à partir d'une masse ronde de bronze qu'on frappe jusqu'à obtenir la forme désirée. La ville d'Anseong dans la province de Gyeonggi est réputée pour ses *yugi* depuis les temps anciens. La production était fonction des commandes des administrations publiques et des nobles. Ce processus était nommé *mochum* ou *machum* ; il est à l'origine de l'expression « Anseong machum », qui signifie « exactement comme il faut ». Quant au terme d'*onggi*, il désigne des jarres en terre cuite. Leur procédé de fabrication comporte plusieurs stades successifs : pétrissage de l'argile, façonnage, engobage, puis cuisson à haute température. Les parois des *onggi* présentent des micropores propices à une bonne circulation de l'air, donc à la conservation des aliments fermentés. Les *ttukbaegi*, largement appréciés pour leur bonne résistance à la chaleur, sont une variété d'*onggi*.

### Soban, petite table

Le mot *soban* désigne une petite table. Dans la cuisine coréenne traditionnelle, chacun est servi sur une table individuelle. Le nom de la table varie en fonction du matériau utilisé ou de la forme des pieds : *goemokban* (table d'orme), *haengjaban* (table de ginkgo), *gaedari soban* (table dont les pieds ressemblent à des pattes de chien), *samjokban* (table à trois pieds)... Il peut aussi inclure le nom de la région ou de la ville d'origine : *tongyeongban* (table fabriquée à Tongyeong, dans le Gyeongsang du Sud), *najuban* (table de la ville de Naju, dans la province de Jeolla du Sud), *haejuban* (table provenant de Haeju, dans le Hwanghae, aujourd'hui en Corée du Nord)...







# BAP & JUK

[RIZ CUIITS À LA VAPEUR ET BOUILLIES DE RIZ]

Le *bap*, riz cuit à la vapeur, est indispensable aux Coréens, qui vivent du *bap him*, énergie fournie par cet aliment, et qui le considèrent comme un fortifiant sans égal pour la santé.

Qui plus est, ils demandent « Avez-vous mangé ? » pour dire « Comment allez-vous ? »

Le mot *bap sang* peut désigner à la fois une table et un repas.

Avec le *bap*, le *juk*, bouillie de riz, constitue la base de la cuisine coréenne.

C'est aussi le premier aliment que prend le nourrisson après le sevrage.

Il n'y a rien de tel qu'une bonne bouillie bien chaude quand on manque d'énergie ou quand on est malade...



Base de la cuisine coréenne

## Bap

[Riz cuit à la vapeur]

Le *bap*, aliment de base de la cuisine coréenne, se compose généralement de riz cuit à la vapeur. On peut aussi y ajouter d'autres céréales comme des haricots rouges ou des légumes secs. Il existe différentes sortes de *bap*, suivant les ingrédients utilisés, comme le *chaeso bap*, riz aux légumes avec des pommes de terre ou des patates douces, le *haemul bap*, riz aux fruits de mer avec des huîtres ou des moules. Le secret pour réussir le *bap* réside dans le contrôle du feu. Même avec des grains de riz de médiocre qualité ou du riz de l'année précédente, on peut obtenir un résultat parfait en maîtrisant le feu.

### Un bon *bap*, la base d'un bon repas

Le *bap* a plusieurs appellations : il est nommé *ban* en caractère chinois ; quand il est préparé pour les parents ou les personnes âgées, il est appelé *jinji* ; *sura* désigne le repas du roi alors que celui destiné aux ancêtres est appelé *mae* ou *jetmae*. Le *bap* et les *banchan*, petits plats d'accompagnement, sont complémentaires. Pourtant, si un bon *bap* fait valoir les *banchan*, les *banchan* ne valent pas grand-chose sans *bap*. On peut manger un bol de riz sans condiments, mais nul ne saurait prendre que des plats d'accompagnement sans riz. C'est pourquoi une multitude de plats sont offerts en même temps sur la même table, alors qu'en Occident, les plats sont servis isolément suivant un ordre défini. Si les Occidentaux restent perplexes devant une table remplie de plats divers et variés, les Coréens apprécient l'harmonie des différentes saveurs.

### *Bap*, idéal pour prévenir les maladies chez les adultes

Riche en glucides et en protéines, le riz ne contient qu'un tiers des graisses que renferme la farine de blé. Il est donc efficace pour prévenir l'obésité. Si le pain ou la pomme de terre provoquent une hausse brutale de la glycémie, le riz la fait augmenter tout doucement. Les peptides de riz concourent à abaisser la tension artérielle. Les antioxydants puissants tels que la vitamine E, l'acide folique, les tocotriénols empêchent le vieillissement cellulaire. Le riz nature est connu comme le plus agréable à manger et le plus facile à digérer. Le riz complet offre un grand intérêt nutritionnel. Le *japgok bap*, riz cuit avec différentes céréales, et le *chaeso bap* se distinguent par leur goût et leur valeur nutritive.



### Comment faire un bon riz ?

Pour faire un bon riz, il convient d'utiliser des grains lustrés, tendres et agréablement parfumés. Les habitants de la dynastie Qing qui régna sur la Chine à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle louaient le goût du riz coréen en disant que les Coréens savaient contrôler parfaitement l'intensité du feu et la quantité d'eau, de manière à ce que les grains cuisent uniformément dans la marmite. Comme pour refléter la culture culinaire unique du *bap* et des *banchan*, les astuces pour faire un bon riz figurent souvent dans les documents historiques de l'époque de Joseon.



Grattez le gratin !  
**Dolsot bap**

[Riz cuit dans un bol en pierre]

Le *dolsot-bap* est du riz cuit dans un *dolsot*, pot en pierre, avec des marrons, des noix de ginkgo, des pignons, des lentilles de chêne, des haricots et divers légumes. Servi sur place sitôt cuit, ce plat a longtemps été réservé aux invités de marque ou au chef de famille.

### Un délice servi individuellement dans un bol en pierre

Les avis divergent sur l'origine du *dolsot bap*. Certains affirment que sa recette a été mise au point à la cour royale pour les invités de marque. D'autres font valoir qu'il s'agit d'un mets créé à partir des ingrédients facilement disponibles au temple bouddhiste Beopju, situé sur le mont Sokni, afin de servir la famille royale. Selon certains, sous le règne du roi Sukjong de la dynastie des Yi, la famille Choi de Jangsu, dans la province de Jeolla du Nord, région connue pour son exploitation d'agalmatolite, aurait fait offrande au roi de bols faits de ce minéral, qui furent ensuite utilisés au palais royal.

Lorsque l'on préparait un repas pour le couple royal, on faisait cuire le riz dans un petit récipient individuel en pierre sur la braise. Après avoir allumé un brasero en laiton, sur lequel on avait disposé deux barres de fer, on plaçait le pot dessus, et on faisait préalablement bouillir de l'eau avant d'y jeter le riz. On le laissait cuire encore longtemps après avoir réduit, voire éteint le feu, jusqu'à ce que les grains deviennent tendres. Un bol de riz nature et un bol de riz aux haricots rouges étaient servis pour que le roi choisisse selon son humeur du jour. Bref, le *dolsot bap* était un plat soigneusement préparé, destiné aux hôtes de marque.

Cette spécialité a de tout temps eu la faveur des Coréens : même au plus fort de la crise économique asiatique de la fin des années 1990, les bons restaurants qui faisaient de ce plat leur spécialité n'ont pas connu de graves difficultés.

### *Nurungji*, le charme du *dolsot bap*

Il existe deux manières d'apprécier pleinement le *dolsot bap*. La première consiste à faire du *sunngnyung*, boisson chaude à base de riz roussi. On enlève le riz du récipient et on y verse de l'eau. Quand on a fini de manger, on peut déguster le breuvage ainsi obtenu grâce à la chaleur qui se dégage du pot en pierre. Les amateurs de cuisine coréenne disent qu'il est encore meilleur de goûter le *nurungji*, gratin de riz qui se forme au fond du pot, accompagné de *jeotgal*, fruits de mer fermentés avec de la saumure, ou du *jangajji*, légumes séchés marinés dans de la sauce ou de la pâte de soja. Pour faire du *sunngnyung*, il ne faut pas mélanger au riz des ingrédients qui sentent trop fort. Les marrons, les jujubes, les haricots sont couramment utilisés. Parfois, on met une racine de ginseng frais pour ajouter une bonne odeur. La seconde façon de préparer le *dolsot bap* consiste à mélanger le riz avec de la sauce de soja assaisonnée. Les grains de riz délicieusement gluants se marient à merveille avec le savoureux parfum de l'huile de sésame. Des ingrédients tels que fruits de mer ou champignons sont souvent utilisés : à l'automne, les champignons des pins, en hiver, les huîtres ou les moules, ou bien le navet chinois râpé. Pour renforcer le parfum, on ajoute à la sauce d'assaisonnement de la ciboulette ou des tiges d'ail sauvage. Et il ne faut pas oublier non plus de gratter le bol et de savourer le *nurungji*.



Pour manger de manière saine et équilibrée

## Bibim bap

[Riz aux légumes et à la viande]

Le *bibim bap* se compose de riz recouvert de divers légumes, de viande sautée et de *twigak*, algues frites. Il s'agit de l'un des plats les plus populaires en Corée mais aussi à l'étranger. Autrefois appelé *goldongban* ou tout simplement *bibim* à la cour royale, ce mets est offert comme repas à bord des vols des compagnies aériennes coréennes depuis le début des années 1990 et est aujourd'hui largement apprécié par les voyageurs du monde entier.

### ***Bibim bap*, fruit du rite des ancêtres et de la culture d'entraide**

Selon les sources, il existe trois origines possibles pour le *bibim bap*. Pour les uns, il serait né des rites traditionnels des ancêtres : les Coréens mettaient dans un grand bol le reste des plats utilisés pour la cérémonie tels que légumes assaisonnés, viande sautée, poisson, puis ils les mélangeaient avec du riz. Pour les autres, il serait lié à la tradition du nouvel an : la veille, les Coréens mélangeaient le riz avec les petits mets d'accompagnement en guise de repas de réveillon. Enfin, selon une troisième version, le *bibim bap* trouverait son origine dans la culture d'entraide, appelée *pumasi* en coréen. En effet, il existe en Corée différentes formes de collaboration entre les paysans lors du repiquage et de la récolte. Afin d'économiser le temps et la main-d'œuvre, on mélangeait divers ingrédients avec du riz et on partageait cette nourriture dans les champs.

Les recettes varient selon les régions : celles des villes de Jeonju et de Jinju sont plus particulièrement connues.

### ***Hwaban*, mets en forme de fleur**

Le *Jeonju bibim bap*, ou *bibim bap* de Jeonju, est également connu sous le nom de *kongnamul bibim bap*, c'est-à-dire *bibim bap* aux germes de soja. Contenant une trentaine d'ingrédients, la spécialité de la ville de Jeonju est faite de riz cuit dans un bouillon de poitrine de bœuf et recouverte de gelée jaune d'amidon de haricot mungo teinté de fleur de gardénia. Le *Jeonju bibim bap* est souvent mélangé avec du *yuk hwe*. Mais ceux qui n'aiment pas ce steak tartare à la coréenne peuvent le remplacer par de la viande sautée. Quant au *Jinju bibim bap*, ou *bibim bap* de Jinju, il est si joliment décoré que l'on le nomme depuis des lustres *hwaban*, ce qui peut se traduire littéralement par riz en forme de fleur. Les petits coquillages communément appelés *bajirak* en Corée et palourdes japonaises en France jouent un rôle important dans la recette. On met dans une poêle leur chair finement hachée et on la fait sauter à l'huile de sésame. On y verse ensuite un peu d'eau puis on laisse le tout mijoter. On ajoute une cuillère de la soupe ainsi obtenue et on mélange avec le riz.

### **Un bol ne suffit jamais : le *heotjesa bap***

Le *heotjesa bap* est une spécialité de la région de Gyeongsang qui se prépare avec des légumes de la table dressée à l'occasion des rites des ancêtres. Comme son appellation – *heot* (faux) / *jesa* (cérémonie ancestrale) / *bap* (riz cuit à la vapeur) – le laisse supposer, c'est un plat offert aux ancêtres, apprécié pourtant sans aucune cérémonie. On raconte que les aristocrates intellectuels de la dynastie des Yi se contentaient de manger la nourriture des rites même sans les célébrer, tellement elle était succulente. Selon d'autres sources, les gens du peuple, n'ayant pas

le droit de rendre un culte à leurs ancêtres, imitaient le *jesa bap*, la nourriture prévue pour les rites, d'où le nom de *heotjesa bap*. Il s'agit de riz recouvert de *sanjeok*, brochette de viande, de *bugeo jjim*, merlan jaune séché puis braisé, de *dubu buchim*, pavé de tofu poêlé, de *dombaegi sanjeok*, brochette de chair de requin, et de légumes assaisonnés. Le repas est accompagné d'une soupe de viande et de navet. Au lieu de la pâte de piment rouge, c'est la sauce de soja qui est utilisée pour l'assaisonnement.

### **Sanchae bibim bap et dolsot bibim bap**

Le *sanchae bibimbap* désigne du riz accompagné de différents légumes sauvages, à l'origine appréciés par les moines bouddhistes. Ce plat, dans la composition duquel entrent des plantes cueillies dans la montagne, est d'un goût fin et léger. Quant au *dolsot bibim bap*, il est servi dans un grand bol en pierre brûlante où le riz grésille agréablement en crépitant et qui conserve la chaleur pendant que l'on mange. Quant au gratin de riz qui se forme au fond du bol, il faut absolument le déguster ! Grâce à sa ressemblance avec la paella, ce plat est apprécié des étrangers.

### **Les stars hollywoodiennes aiment le bibim bap !**

Le point commun entre feu Michael Jackson, Paris Hilton et Nicolas Cage ? Ils sont tous des fans de *bibim bap* ! L'actrice américaine Gwyneth Paltrow, pour sa part, a révélé le secret de sa ligne impeccable dans une émission télévisée : elle adore le bibimbap. Elle en a même « posté » la recette sur son site personnel.

### **Bibim bap, remède pour les cœurs brisés**

Le *bibim bap* préparé à partir des restes d'un repas sortis au hasard du réfrigérateur, assaisonnés à la sauce piquante, aide à surmonter une peine de cœur ou le stress. Une cuillerée de *bibim bap* dans la bouche apaise immédiatement une rancune. Quand on est sous le coup de la colère, quand on est stressé, quand le moral est au plus bas, le *bibim bap* est peut-être le meilleur remède.

### **Bibim bap sur Times Square**

À l'automne 2010, une publicité sur le *bibim bap* a été diffusée sur un écran géant de Times Square, la fameuse place new-yorkaise. Plus de 200 personnes figuraient dans ce spot publicitaire qui a su marier à merveille différents genres de la culture traditionnelle coréenne comme les percussions, le *taekwondo*, la danse des masques (ancienne danse folklorique) et qui a attiré l'attention du monde entier.

Après le rite aux ancêtres, les Coréens mélangeaient du riz avec différents ingrédients puis le partageaient tous ensemble (bulcheonwi, rite spécial exécuté pour les ancêtres qui se sont distingués par leurs exploits ou leurs acquis académiques, dans la famille Jang d'Andong)





Plus qu'un en-cas, un véritable repas complet !

## Gim bap

[Riz servi enroulé dans une feuille d'algue]

Le *gim bap*, c'est du riz enroulé dans une feuille d'algue séchée avec des épinards, du navet vinaigré, de la carotte, de l'œuf, de la viande, etc. S'ils se ressemblent, le *maki* japonais et le *gim bap* diffèrent en ce qui concerne la recette. Alors que le *maki* est fait de riz vinaigré, sucré et salé, le *gim bap* est confectionné avec du riz assaisonné d'huile de sésame et de sel.

### Plusieurs dizaines de variétés selon les ingrédients utilisés

C'est à partir des années 1960 et 1970 que le *gim bap* sous sa forme actuelle a commencé à gagner sa popularité. Il s'agissait d'un menu spécial que les mères coréennes préparaient pour leurs enfants à l'occasion d'un pique-nique. Nombreux sont ceux qui le comptent parmi les meilleurs délices de leur enfance, probablement à cause de ce tendre souvenir. Le *gim bap* a été largement popularisé depuis le milieu des années 1990, où *Jongno Gim bap*, le premier restaurant spécialisé dans ce plat, a ouvert dans le quartier Hyejwa à Séoul. C'est également le tout premier à avoir proposé de nouvelles recettes créées à partir d'ingrédients nouveaux comme le *kimchi* ou le fromage. Le *gim bap* doublement enroulé – d'abord dans une feuille de sésame, ensuite dans une feuille d'algue – puis coupé en grosses rondelles a ainsi connu un succès énorme. On peut créer plusieurs dizaines de variantes avec des ingrédients au choix selon les goûts.

### Chungmu gim bap, le gim bap nature

Le *Chungmu gim bap* consiste en du riz enroulé dans une feuille d'algue sans autre ingrédient. Cette spécialité de la ville de Chungmu, aujourd'hui absorbée par la ville de Tongyeong, est servie en compagnie de seiche blanchie à la sauce piquante et de dés de navet assaisonnés. Son origine remonte à plusieurs dizaines d'années : à l'époque, les habitants des îles du Sud de la péninsule coréenne utilisaient le service de transport maritime qui les reliait à la terre. Avant de monter à bord, ils préparaient du *gim bap* farci, qui devenait facilement aigre pendant la longue traversée. Une vieille dame commença à vendre du *gim bap* sans farce, qui connut un grand succès auprès des passagers. Depuis que les transports maritimes ont été remplacés par des ponts routiers, cette dame a ouvert un restaurant à Chungmu, d'où le nom de *Chungmu gim bap*. Bien que la ville ait été rebaptisée Tongyeong, la spécialité a gardé son nom initial et de nos jours encore, les touristes s'y rendent pour la déguster.

### Gim, trésor de la mer

Le *gim*, algue séchée, est appelé en Corée « le cadeau le plus précieux de la mer ». Riche en éléments nutritifs, il contient un taux élevé de protéines et de vitamines. Les *gim* de bonne qualité ne contiennent pas d'impuretés et ont une couleur noire et luisante.





## Une bouchée de bonheur **Ssam bap**

[Riz enveloppé dans une feuille de légume]

Le *ssam bap* se compose de riz cuit enveloppé dans une feuille de salade avec une sauce d'assaisonnement. Le peuple coréen, qui a pour tradition d'emballer, de couvrir et de porter des objets dans des carrés de tissu nommés *bojagi*, adore ces bouchées de riz enroulées dans diverses feuilles de salade mais aussi de plantes sauvages comestibles ou d'algues.

### **Les Coréens raffolent des légumes !**

Les légumes accompagnent quasiment tout repas coréen : on enroule la viande cuite dans de la salade, on dépose une tranche de poisson cru avec un peu de piment ou d'ail sur une feuille qui sert d'enveloppe. En été, la flambée du prix de la laitue due à la canicule entraîne inévitablement la baisse des ventes dans les restaurants spécialisés dans le *samgyeopsal*, grillade de poitrine de porc : nombreux sont ceux qui ne les fréquentent plus, déçus de ne pouvoir manger le légume à volonté.

### **On les aime crus ou blanchis...**

Pour faire le *ssam bap*, on a le choix entre un vaste assortiment de légumes : feuilles de laitue, de sésame, de chrysanthème comestible, de chou coréen, de chou frisé... Les feuilles dures comme celles de chou ou de mauve chinoise peuvent se manger blanchies ou cuites à la vapeur.

Les algues, le varech et l'algue brune appelée *miyeok* en coréen, sont aussi souvent utilisées. Quant aux feuilles de *kimchi* qui servent à envelopper le porc étuvé, elles sont nommées *bossam*. Les légumes crus permettent d'absorber divers éléments nutritifs protégeant contre les maladies liées à l'âge – vitamines A et C, fer et calcium. Accompagné d'aliments alcalins riches en minéraux tels que le varech, le *doenjang*, pâte de soja fermentée, le *hyeonmi bap*, riz complet à la vapeur, le *ssam bap* aide à neutraliser l'acidité de l'organisme et à faciliter le transit intestinal.

En version « luxe », le *ssam bap* royal

Le *ssam bap* est le seul aliment coréen que l'on puisse manger sans trop se soucier des bonnes manières. Lors d'un repas pour le roi, il était pourtant préparé d'une façon somptueuse avec divers ingrédients tels que du *jang ttokttogi*, bœuf déchiqueté assaisonné, du *byeongeong gamjeong*, stromatée braisée à la sauce de piment, ou encore de petites crevettes poêlées accompagnées de *yak gochujang*, pâte de piment rouge sautée à l'huile de sésame avec de la viande hachée et des pignons.

### **Ssam bap de laitue contre l'insomnie**

La consommation de laitue favorise le sommeil. En effet, le lactucarium, suc laiteux de la laitue, est utilisé en homéopathie dans le traitement de l'insomnie, de l'ictère et de l'anémie. Il est également efficace pour stimuler la miction, soulager les douleurs articulaires et purifier le sang.



Recette facile et rapide

## Kimchi bokkeum bap

[Riz sauté au *kimchi*]

Si le *bap* et le *kimchi* forment la base de l'alimentation coréenne depuis longtemps, ce n'est qu'après les années 1930 qu'une recette réunissant ces deux ingrédients est apparue. La date coïncide avec l'introduction en Corée de la poêle, ustensile large et plat permettant de faire sauter le *kimchi* finement haché dans l'huile.

### **Bap et kimchi, huile et poêle**

Le *bokkeum bap*, riz sauté, est inspiré du riz cantonnais et de l'omelette au riz à la japonaise. On a ainsi développé une nouvelle spécialité à partir de recettes importées des pays voisins en y ajoutant le *kimchi*, symbole par excellence de la cuisine coréenne. L'acidité du *kimchi* fait disparaître le goût d'huile. Ce plat composé des deux aliments indispensables au peuple coréen peut s'apprécier sans autre condiment. Quand on n'a rien de particulier à manger, quand on n'a pas envie de faire de la grande cuisine, quand on ne sait quoi faire de restes de riz, c'est le moment idéal pour préparer un *kimchi bokkeum bap*.

Un repas constitué uniquement de riz et de *kimchi* risque de sembler insuffisant, voire misérable, mais le *kimchi bokkeum bap* est perçu comme un plat à part entière. C'est d'ailleurs pourquoi les Coréens adorent cette recette simple mais rassasiante.

### **Cheolpan bokkeum bap, riz sauté sur plaque de fer**

Le *cheolpan bokkeum bap* est une variante de riz sauté qui a connu un succès phénoménal au début des années 1990. Une fois la commande prise, le cuisinier commence la cuisson avec deux ingrédients parmi lesquels du *kimchi*, de la viande, des légumes et des fruits de mer, qu'il fait sauter avec le riz sur une plaque de fer, puis verse la sauce au dernier moment. La plupart des clients optant pour le *kimchi*, le *cheolpan bokkeum bap* peut donc être considéré comme une variété de *kimchi bokkeum bap*.

### **Kimchi, passe-partout dans la cuisine coréenne**

Le *kimchi*, chou fermenté qui accompagne presque tous les repas coréens, peut également être servi comme un plat à part entière. Il se combine aisément avec d'autres ingrédients pour créer différentes recettes de riz, soupe, ragoût, potage, galette, etc.







Parfait pour une portion individuelle

## Bulgogi deop bap

[Bulgogi sur un lit de riz]

Le *bulgogi deop bap* désigne du riz recouvert de *bulgogi*, bœuf mariné à la sauce de soja, plus connu sous le nom de barbecue coréen. Si le *bulgogi* est rarement préparé pour une seule personne, le *bulgogi deop bap* est parfait pour être servi à la portion. Tout comme le *donburi*, son équivalent japonais composé d'un grand bol de riz avec une garniture posée sur le dessus, il peut très bien faire office de repas de midi pour les salariés pressés.

### Une recette née de la popularisation du *bulgogi*

A l'époque où les Coréens consommaient principalement des légumes, le *bulgogi* était préparé pour les occasions spéciales comme les fêtes ou les anniversaires. Aujourd'hui encore, on ne commande guère une seule portion dans les restaurants spécialisés dans la viande, sauf s'il s'agit d'une commande supplémentaire.

Le *bulgogi deop bap*, parfaitement adapté pour une personne seule, ignore ainsi les idées reçues. Servi dans presque tous les restaurants populaires, facile à manger, sa popularité ne cesse de croître.

### *Bassak bulgogi deop bap*, riz au *bulgogi* sans jus de viande

En général, on mange le *bulgogi deop bap* en mélangeant bien le riz avec le jus sucré de la viande. Pour faire le *bassak bulgogi deop bap*, on garde à part le jus obtenu lors de la cuisson, avec lequel on fait sauter le riz séparément, sans la viande. Sa faible teneur en humidité en fait un plat idéal pour le pique-nique. Il peut aussi être utilisé pour faire un sandwich. Les brochettes de *bassak bulgogi*, quant à elles, peuvent être servies aux invités.

### Comment faire le *bulgogi deop bap* ?

La recette est simple et ne demande pas beaucoup d'ingrédients. Mélangez 400 g de viande de bœuf avec une moitié d'oignon finement tranché. Assaisonnez le tout avec cinq cuillerées à soupe de sauce de soja, une de sucre, une de sirop de céréales, une demi-cuillerée à café de graines de sésame grillées, moulues et salées, puis une cuillerée à café d'huile de sésame. Laissez macérer le tout pendant 30 minutes. Versez-y une tasse d'eau et faites bouillir. Servez le *bulgogi* ainsi préparé sur un lit de riz bien chaud.



Recette diététique douce et piquante  
**Ojingeo deop bap**

[Calamar sauté sur un lit de riz]

Il existe un large éventail de *deop bap*, recettes à base de riz recouvert d'une garniture. Si les gros appétits préfèrent le *jejuk deop bap* réalisé avec du porc sauté, ceux qui se soucient de leur ligne optent pour un *ojingeo deop bap* préparé à partir de calmar.

### Mariage parfait avec le chou

Le calmar est riche en protéines mais pauvre en calories par rapport au bœuf. Les Coréens apprécient l'*ojingeo bokkeum*, calmar sauté épicé, accompagné de divers légumes – chou, oignon, carotte. Également pourvu de propriétés acides, le mollusque se marie à merveille avec les légumes alcalins, notamment le chou, un aliment minceur à haute teneur en fibres. La capsaïcine contenue dans les épices à base de piment permet de brûler les graisses, c'est pourquoi l'*ojingeo deop bap* séduit les femmes qui veulent rester minces.

### Osam bulgogi, calmar et porc sautés à la sauce piquante

L'*ojingeo bokkeum* est appétissant, le *jejuk bokkeum* semble alléchant aussi mais trop lourd... Quand on hésite entre les deux, l'*osam bulgogi* peut être une solution. Il s'agit d'un mélange de calmar et de porc sautés à la sauce piquante. Une préparation à base de riz qui peut constituer un repas substantiel.

### Une excellente boisson diététique : l'infusion de piment séché

Le piment rouge diminue l'apport calorique du plat de 10 à 20 %. L'infusion de ce végétal est aussi connue pour ses effets amincissants. Préparez une infusion d'orge grillée, un thé vert ou un thé noir. Placez-y deux ou trois piments rouges séchés et faites bouillir trois minutes. Laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur. Le gochu cha, infusion de piment séché, conserve ses vertus amincissantes pendant un ou deux jours.



Le meilleur remède contre la gueule de bois

## Kongnamul guk bap

[Riz servi dans une soupe de germes de graines de soja]

Le *kongnamul guk*, soupe de germes de soja, est facile à préparer lorsque l'on fait ses premiers pas en cuisine, sa recette ne nécessitant que de l'eau, du sel, des germes de soja et de la ciboule. Mais en réalité, ce n'est pas si simple de faire un bouillon léger et désaltérant. Les buveurs coréens l'utilisent surtout pour guérir leurs gueules de bois.

### Bouillon clair et rafraîchissant

Si les germes de haricot mungo sont largement consommés dans le monde entier, notamment en Asie de l'Est et au Japon, la Corée est le seul pays où les germes de soja sont utilisés en cuisine. Les germes de soja sont bien connus pour leur forte teneur en vitamine C, que l'on ne trouve pas dans la graine de soja : une assiette de ce légume procure la moitié de l'apport quotidien recommandé. Ils sont aussi riches en asparagine, acide aminé qui accélère le processus d'élimination de l'alcool dans le sang.

Le *kongnamul guk bap*, soupe de germes de soja au riz, est la spécialité de la ville de Jeonju qui bénéficie d'une eau de très bonne qualité. On remplit de riz un *ttukbaegi*, bol en terre cuite, et on verse la soupe de germes de soja avant de servir. On l'assaisonne avec du jus clair provenant d'une saumure d'anchois coréens.

### Astuce pour soigner un rhume

Quand on déguste un *kongnamul guk bap*, on peut y mettre un œuf cru, mais le jaune d'œuf risque de brouiller le bouillon. À Jeonju, on n'utilise qu'un blanc d'œuf, ou on ajoute un œuf poché en garniture. Les amateurs d'alcool aiment accompagner leur soupe de *moju*, alcool doux sucré obtenu en faisant bouillir du *makgeolli*, un alcool de riz, avec des épices comme du gingembre, de la jujube, de la cannelle, car ils croient, à tort, que cette boisson alcoolisée aide à dégriser rapidement en stimulant la transpiration. À la vérité, elle fait monter l'alcoolémie. Cette recette riche en vitamine C peut aussi être efficace pour soulager les symptômes du rhume ou de la grippe. Depuis la nuit des temps, le peuple coréen boit du bouillon clair de germes de soja abondamment épicé avec de la poudre de piment pour les guérir.



Les germes de soja améliorent la circulation de l'oxygène dans le cerveau, stimulant l'activité de l'organe qui commande tout notre corps.



Un goût riche et savoureux...

## Jatjuk

[Bouillie de riz aux pignons]

D'une texture soyeuse, d'un goût agréable et facile à digérer, le *jatjuk* plaît à tout le monde. Les pignons étaient jadis si rares que la bouillie faite à partir de cet ingrédient était réservée aux malades et aux personnes âgées ayant besoin de retrouver des forces, ou encore aux invités de marque auxquels on le leur servait au petit-déjeuner.

### Un arôme délicat et une saveur veloutée

Les documents historiques témoignent qu'à la cour royale autrefois, les jours où aucune décoction médicinale n'était proposée, diverses bouillies dites *jarijoban* étaient servies avant le petit-déjeuner. Le *jatjuk* était considéré comme la meilleure de toutes. Même s'il figure souvent dans les archives de l'époque de Joseon, son origine reste floue. On fait bouillir dans l'eau les pignons et le riz dans une proportion de trois à un ou de deux à un. Les pignons ainsi que le riz doivent être moulus pour renforcer la délicatesse et l'onctuosité de la saveur. Il faut utiliser une spatule en bois lors de la cuisson, sinon la texture devient molle et aqueuse. Il suffit d'une pincée de sel pour l'assaisonner, mais attention, le sodium risque de diluer la bouillie. N'oubliez pas de saler juste avant de déguster.

On peut y ajouter des graines de sésame grillées puis moulues afin d'accentuer la sapidité des pignons riches en protéines et en graisses. Le *jatjuk* est aussi connu depuis longtemps comme la nourriture des moines bouddhistes ascétiques. On leur sert un bol de bouillie accompagné de *dongchimi*, un *kimchi* de navet à l'eau, pour leur redonner de l'énergie et de l'appétit. Pour le préparer, broyez le riz et les pignons séparément avec de l'eau puis filtrez les résidus solides. Faites bouillir d'abord le mélange des laits de riz et de pignons avant d'ajouter le résidu de riz. Quand la bouillie devient suffisamment épaisse, ajoutez les pignons moulus. Remuez continuellement jusqu'à obtenir une texture consistante.



### Heugimjajuk, bouillie de riz au sésame noir

Avec le *jatjuk*, le *heugimjajuk* est l'une des bouillies les plus souvent servies au petit-déjeuner. Il était fréquemment proposé au roi pour son premier repas de la journée. Grâce à sa haute teneur en antioxydants comme la vitamine E et la lécithine, le sésame noir aide à avoir une belle peau. C'est probablement la raison pour laquelle il était particulièrement apprécié des jeunes issus de familles du royaume de Shilla, les Hwarang, sorte de confrérie militaire dont le nom peut se traduire par « jeunes hommes beaux comme des fleurs ».



En entrée comme en dessert

## Hobak juk

[Bouillie de riz au potiron]

Si la courgette est également utilisée pour faire une bouillie, le terme *hobak juk* renvoie en général au plat élaboré à partir du potiron. Son goût doux et sucré et sa jolie couleur orangée en font un vrai régal pour le palais et les yeux. C'est pour cela que cette bouillie s'apprécie aussi bien en entrée qu'en plat ou en dessert.

### Une vraie aubaine pour la santé et la beauté !

La courge – plus précisément le potiron ainsi que la courgette – aurait été introduite en Corée après la guerre Imjin, conflit opposant, de 1592 à 1598, la Corée et le Japon. Cultivée et consommée au départ par les moines bouddhistes, elle était initialement appelée seungso, légume des moines. Dans le passé, la culture des courges se réalisait à petite échelle : on les faisait pousser le long des clôtures ou dans son jardin potager. Les fruits, les feuilles et les tiges tendres, tous comestibles, ont donné naissance à différentes recettes. La plante est consommée tantôt comme plat d'accompagnement (courgette finement tranchée et assaisonnée, *kimchi* de potiron, courgette panée, potiron à la vapeur), tantôt comme en-cas (gâteau de riz au potiron séché, bouillie de riz gluant au potiron et aux haricots rouges, bouillie de riz au potiron). Ce n'est pas sans raison que dans un diction coréen, le mot courge est synonyme d'aubaine. Le *hobak juk* est une source de vitamines, surtout en hiver. Les Coréens ont pour tradition de manger du potiron le jour du solstice d'hiver pour prévenir les accidents vasculaires cérébraux. Le *hobak juk* est riche en carotène qui se transforme en vitamine A dans l'organisme. Grâce à sa faible teneur en calories, il est idéal pour accompagner un régime diététique. Les vitamines et les minéraux contenus dans la bouillie contribuent à ralentir le processus du vieillissement, alors que les fibres alimentaires aident à prévenir la constipation et à embellir la peau. Dans la langue courante, le mot *hobak* ou potiron désigne une femme laide, mais cette plante est une source naturelle de beauté.



### Comment faire le hobak juk?

Mettez le potiron soigneusement lavé dans une marmite et versez de l'eau jusqu'à le recouvrir entièrement. Quand il est suffisamment cuit, retirez la chair à l'aide d'une spatule. Faites cuire la chair avec de la farine de riz gluant puis ajoutez les haricots. D'un goût doux et crémeux, le *hobak juk* est un plat parfait pour les personnes âgées et convalescentes. Si vous préférez une texture délicieusement ferme, vous pouvez remplacer la farine de riz gluant par des boulettes de riz gluant.



## Élixir de longue vie **Jeonbokjuk**

[Bouillie de riz aux ormeaux]

Perçu comme un véritable fortifiant pour la santé, l'ormeau était particulièrement apprécié par le premier empereur chinois Qin Shi Huang, soucieux de vivre longtemps en bonne santé. Ce fruit de mer est l'un des ingrédients les plus précieux de la cuisine coréenne. Autrefois, il figurait inmanquablement sur la liste des offrandes adressées au roi. Bien que, grâce au développement de l'élevage, il ne soit plus rare aujourd'hui, il est toujours réservé pour les occasions spéciales. On prépare surtout la bouillie à partir de ce mollusque pour reprendre des forces ou pour soigner un membre de la famille malade.

### **Plat nourrissant, idéal pour la santé**

L'ormeau, se nourrissant d'algues, est considéré comme un concentré de vitalité marine. Riche en protéines, mais aussi en vitamines et minéraux comme le calcium et le phosphore, il constitue un remède roboratif. Le *jeonbokjuk* se compose de tranches d'ormeaux et de riz. La parfaite harmonie entre le bouillon laiteux et la chair délicieusement ferme offre un parfum unique, exquis, et flatte le palais.

### **Les viscères d'ormeau : un véritable concentré d'algues vertes**

Sous la dynastie des Yi, en 1814 plus précisément, Jeong Yak-jeon parlait de l'ormeau dans son ouvrage intitulé *Jasaneobo*\*. Selon lui, la chair du mollusque, ayant un goût sucré, peut se manger crue ou cuite, mais elle est encore meilleure lorsqu'elle est tranchée et séchée avant d'être dégustée. Quant aux viscères, ils peuvent être consommés cuits ou en saumure.

Si l'ormeau cru et frais est apprécié pour sa consistance croquante, il se rétracte légèrement et devient plus moelleux quand il est cuit ou ébouillanté dans sa coquille. Les fines bouches adorent les viscères d'ormeau, appelé *gawut* ou *gewu* en coréen. Riche en éléments nutritifs, et doté d'un parfum unique, l'intestin du mâle est de couleur verte alors que celui de la femelle est jaune.

Il ne faut pas oublier d'intégrer les viscères dans la préparation du *jeonbokjuk* de manière à renforcer « la couleur de la mer ». Pour apprécier son arôme unique et fort, on le mélange à des légumes et à du *chogochujang*, sauce vinaigrée à base de piments. Les viscères d'ormeau saumurés aux épices sont réservés aux invités de marque. Le *jeonbokju*, fait à partir d'ormeaux crus et frais trempés dans le soju, eau-de-vie coréenne, fait venir l'eau à la bouche à tous ceux qui aiment l'alcool. Néanmoins, il est indiscutable que le meilleur plat à base de ce mollusque est le *jeonbokjuk*. Certains disent que sa recette a été développée pour que plus de gens puissent déguster ce cher et précieux fruit de mer.

\* Le *Jasaneobo* est la plus ancienne encyclopédie des poissons de Corée. Après avoir examiné la vie marine au large de l'île de Heuksan à l'extrémité sud de la péninsule coréenne, son auteur, Jeong Yak-jeon, a enregistré la dénomination, la description et les mœurs de 155 espèces de poissons et fruits de mer.

### **Comment distinguer un ormeau sauvage d'un ormeau de culture ?**

Les ormeaux se reproduisent abondamment près des îles de Jeju et de Wan. Si les ormeaux cultivés ont une teinte bleuâtre, ceux qui sont cueillis par les *haenyeo*, plongeurs en apnée, sont de couleur jaune. Larges comme la paume d'un adulte, les ormeaux sauvages ont une chair très dure qui doit être attendrie, mais les gastronomes l'apprécient telle quelle.



# GUKSU & MYEON

[NOUILLES]

« Des *guksu* à la place du *bap* », dit-on, car les Coréens en consomment au quotidien.  
Les *guksu*, nouilles en français, deviennent spéciales lorsqu'elles sont servies pour célébrer un 60<sup>ème</sup> anniversaire ou un mariage, tout en restant abordables puisqu'elles sont faciles à préparer et qu'elles peuvent aisément remplacer un bol de riz.



## Un bouillon rafraîchissant et tonifiant **Mul naengmyeon**

[Nouilles de sarrasin froides au bouillon]

Le peuple coréen aime manger en hiver du *bulgogi*, viande marinée puis grillée sur le feu et en été des *naengmyeon*, nouilles froides. Il existe deux recettes de *mul naengmyeon*, nouilles servies dans un bouillon froid, originaires des régions de Pyeongyang et de Hamheung, en Corée du Nord. La première version se caractérise par des nouilles assez molles, en raison de leur forte teneur en farine de blé, et par un bouillon clair. Dans la seconde, les nouilles, qui contiennent de la féculé de pomme de terre ou de patate douce en grande quantité, sont plus élastiques, et le bouillon gagne à être additionné d'un peu de vinaigre et de moutarde.

### **En plein hiver, rien ne vaut un bol de *mul naengmyeon* !**

Les *mul naengmyeon* sont considérées par beaucoup comme un plat d'été. Mais par le passé, en plein hiver, les Coréens se régalaient en ingurgitant des nouilles trempées dans un bouillon givré de *dongchimi*, *kimchi* de navet à l'eau, tout juste sorti d'une jarre enterrée. Assis sur le sol brûlant, les gens claquaient des dents de froid ! L'origine des *naengmyeon* est incertaine mais le sarrasin, son principal ingrédient, ayant été introduit en Corée à l'époque de Goryeo (X<sup>e</sup> – XIV<sup>e</sup> siècle) depuis la Mongolie, ce plat serait apparu à cette époque dans les zones montagneuses du Nord.

### **Histoire des *naengmyeon***

Les *naengmyeon* sont un plat hautement symbolique pour les personnes nées au Nord. Les réfugiés qui franchirent le 38<sup>ème</sup> parallèle lors de la Guerre de Corée ont popularisé dans le Sud cette spécialité régionale. Devant repartir de zéro dans leur terre d'accueil, ils ouvrirent des restaurants de *naengmyeon* qui continuent, aujourd'hui encore, d'être fréquentés par leurs clients fidèles maintenant âgés. Ce sont les rares endroits où on peut entendre l'accent du Nord.

En Corée du Nord, les nouilles froides jouissent d'une grande notoriété. À tel point que l'on dit qu'il vaut mieux s'abstenir de se vanter d'être allé à Pyeongyang si on n'a pas goûté les *naengmyeon* d'Okryukwan. Ce célèbre restaurant propose des *naengmyeon* d'une qualité si exceptionnelle que l'ancien dirigeant nord-coréen Kim Il-sung avait donné l'ordre d'en préserver le goût. Ce plat, le plus emblématique de la Corée du Nord, est très recherché par l'élite locale mais également par les Sud-Coréens qui se rendent à Pyeongyang.

### **La légèreté de Pyeongyang vs le tonus de Hamheung**

Dans les *mul naengmyeon* de Pyeongyang, on ajoute au bouillon de viande (bœuf, faisane ou poulet), du jus de *kimchi* ou de *dongchimi*. Avant de servir, on pose sur les nouilles quelques tranches de viande bouillie (*pyeonyuk*), des lamelles de concombre et de poire coréenne ainsi que la moitié d'un œuf dur. En l'absence de vinaigre ou de moutarde, le plat est d'un goût plus sobre. En revanche, la sauce de soja assaisonnée s'accorde avec les nouilles élastiques des *mul naengmyeon* de Hamheung. Il est recommandé d'en relever le goût à l'aide de vinaigre ou de moutarde, ou des deux. Pour prévenir un éventuel problème de digestion dû à ce bouillon froid et épicé, il convient de commencer par l'œuf dur.





## Un goût relevé qui flatte le palais... Bibim naengmyeon

[Nouilles froides de sarrasin à la sauce épicée]

De toutes les sortes de *bibim naengmyeon*, ce sont celles de Hamheung, mélangées avec des morceaux de hoe, poisson cru, qui remportent le plus de suffrages. Traditionnellement, la cuisine du Nord de la péninsule coréenne n'est pas épicée ; les *bibim naengmyeon* font donc exception. Les accompagner de *yuksu*, bouillon obtenu à partir du jus de viande, souvent servi brûlant, permettra d'apprécier encore mieux le goût de ces *hwe naengmyeon* abondamment assaisonnés de vinaigre et de moutarde.

### Des nouilles consistantes avec de la sauce de soja assaisonnée

Sur les côtes de la région de Hamheung en Corée du Nord, les poissons plats sont pêchés en grande abondance. Les riverains savourent leur chair fraîche relevée d'une sauce piquante. Un jour, ils eurent l'idée d'en jeter quelques morceaux dans des nouilles froides : le *hwe naengmyeon* était né. Les nouilles fermes à base de féculé de pomme de terre s'harmonisent avec la fraîcheur des morceaux de poisson cru et le goût épicé de la sauce, pour produire une saveur exquise. Cette délicieuse spécialité fut introduite au Sud au lendemain de la guerre de Corée mais les Sud-Coréens ont remplacé les pommes de terre et le poisson plat, ingrédients qu'ils avaient du mal à se procurer sous un climat différent, par les patates douces et la raie.

Lors de la guerre de Corée, beaucoup de Nord-Coréens se réfugièrent à Busan, à l'extrémité sud du pays, avant de s'installer à Séoul après le cessez-le-feu en 1953. Certains se regroupèrent dans les districts de Jangchung-dong ou d'Ojang-dong où se trouvait la préfecture représentant les provinces du Nord. Des restaurants proposant des *naengmyeon* de Hamheung ouvrirent leurs portes les uns après les autres dans ces quartiers, où l'on peut encore déguster cette spécialité régionale.

### Myeonsu et Yuksu

L'une des grandes différences entre les *bibim naengmyeon* de Pyongyang et ceux du Hamheung tient au bouillon, l'ingrédient principal – *myeonsu*, bouillon des nouilles pour la recette de Pyongyang, et *yuksu*, bouillon de bœuf pour celle de Hamheung. Attachés à la tradition, les restaurateurs originaires de Pyongyang servent un bol de *myeonsu* dès qu'on passe la commande. Les ressortissants nord-coréens fréquentent leur établissement juste pour savourer ce *myeonsu* au doux parfum de sarrasin. Les restaurants de *bibim naengmyeon* de Hamheung servent, bien sûr, du *yuksu* que les personnes âgées aiment déguster avec un verre de soju.

### Saekkimi

Les *bibim naengmyeon* existent en deux versions : les *bibim naengmyeon*, garnis de tranches de viande bouillie, et les *hwe naengmyeon*, servis avec des morceaux de poisson cru. S'y ajoute une troisième variante, dite *saekkimi naengmyeon*, fusion des deux précédentes. Dans le dialecte du Nord, *saekkimi* signifie « mélanger ». Servi à la fois avec des tranches de viande bouillie et des morceaux de poisson cru, les *saekkimi naengmyeon* offrent un goût varié.



Ces jours-ci, la raie crue est plus utilisée dans les *hoe naengmyeon* que le poisson plat cru.



Un plat spécial pour les jours de fête

## Janchi guksu

[Nouilles fines servies dans un bouillon d'anchois chaud]

Faire cuire les nouilles, les refroidir dans l'eau froide et verser dessus une soupe claire à la viande... voilà la recette des *janchi guksu*. Ce plat, consommé aujourd'hui au quotidien, était jadis une rareté. Il n'était guère servi que lors des repas de fête, les longues nouilles étant un symbole de longue vie dans la croyance populaire, et il était difficile de se procurer de la farine de blé.

### Repas de mariage

Les Coréens servaient des *janchi guksu* aux invités lors des fêtes de village, les mariages notamment, pour souhaiter aux jeunes époux une longue vie de bonheur. Aujourd'hui encore, « aller manger des nouilles » signifie assister à une noce, et poser la question « quand vas-tu me faire manger des nouilles ? » revient à demander où en est un projet de mariage.

Le *galbi tang*, soupe de plat de côtes de bœuf, s'est un temps substitué aux *janchi guksu* chez les hôtes qui se voulaient plus généreux. Cette mode coïncide avec la forte augmentation de la consommation de viande chez les Coréens depuis le début des années 1980. Mais depuis peu, les *janchi guksu* sont rentrés en grâce du fait de leur valeur symbolique de longue vie ou de porte-bonheur. Dans les *janchi guksu* maison, on se contente d'ajouter un peu de sauce de soja assaisonnée, puis de garnir avec quelques morceaux de courgette sautée, alors que pour un repas de fête, on soigne davantage le plaisir de l'œil en les décorant avec de la viande hachée grillée, du blanc et du jaune d'œuf frits, des *umbilicaria* esculenta, lichen comestible finement coupé, et du persil coréen.

### De la viande aux anchois coréens

Les *janchi guksu* sont appelés également *jang guksu* car on verse sur les nouilles du *jang guk*, soupe préparée en faisant sauter du bœuf haché auquel on ajoute de l'eau bouillante. Ces jours-ci, les anchois coréens remplacent la viande. Les Coréens apprécient les *janchi guksu* qu'ils absorbent d'un trait, mais aussi la soupe, au goût léger et sobre. Les marchés ambulants qui se déroulaient tous les cinq jours étaient une bonne occasion de déguster des *jang guksu*, un des plats préférés des clients avec le *guk bap*, riz dans un bouillon. Rien de plus simple que de servir un *jang guksu* ! On place tout d'abord les nouilles dans un bol pour qu'elles prennent la forme d'une boule, on y verse de la soupe bouillante puis on ajoute la garniture. Même sur les marchés ambulants, servir plusieurs centaines de *jang guksu* n'était donc pas si difficile. Utiliser des nouilles préparées était une bonne astuce, il suffisait de les tremper deux ou trois fois dans le bouillon juste avant de servir pour les réchauffer. Ce procédé fut baptisé *toryeom*.



### Comment faire cuire les nouilles ?

Pour que les nouilles soient délicieusement fermes sous la dent, il faut les faire cuire juste avant de les servir. Faire bouillir d'abord de l'eau en quantité abondante dans une grande casserole ou marmite. Dès que l'eau arrive à ébullition, y plonger les nouilles et remuer aussitôt avec une baguette. Quand le liquide de cuisson est sur le point de déborder, ajouter un bol d'eau froide et attendre encore un peu. Bien rincer les nouilles à l'eau froide, pour les débarrasser du reste d'amidon qui les recouvre et pour les raffermir. Égoutter.

Selon leur garniture, les *janchi guksu* sont tout à fait dignes de figurer au menu d'un dîner important ou d'une soirée spéciale.



Éveillez l'appétit avec un goût relevé...

## Bibim guksu

[Nouilles à la sauce épicée]

À l'origine, on mélangeait les *bibim guksu* à de la sauce de soja assaisonnée. Les ingrédients de ce plat fréquemment consommé à la cour royale de la dynastie des Yi étaient d'une grande variété. Le *Dongguk Sesigi*\* décrit un prototype de *bibim guksu* : « On mélange des nouilles à base de sarrasin, du *japchae*, nouilles transparentes sautées, des morceaux de poire, des châtaignes, du bœuf, du porc, de l'huile de sésame, de la sauce de soja. Ce plat se nomme *goldongmyeon*. »

### À la sauce de piment depuis la Guerre de Corée

Le mot « *goldong* » signifie mélanger. Selon le *Sieuijeonseo*\* publié en 1919, « il faut d'abord faire sauter de la viande jaune (bœuf) hachée et macérée. Ensuite, faire cuire des germes de haricots mungo et du persil coréen avant de les mélanger avec de la gelée de gland et d'assaisonner le tout. Y incorporer les nouilles et garnir avec la viande. Saupoudrer de piment en poudre et de sésame grillé moulu avec un peu de sel. Servir avec un bol de *jang guk*, soupe assaisonnée de sauce de soja. » Le *Dongguk Sesigi* et le *Sieuijeonseo* nous apprennent que les *bibim guksu* étaient un plat spécial qu'on ne pouvait déguster qu'en des occasions exceptionnelles, même à la cour. Les nouilles étaient à base de sarrasin, la farine de blé étant difficile à trouver à cette époque. Avec l'importation massive de cet ingrédient, les *bibim guksu* à la sauce de piment ou au *kimchi* se sont généralisés.

\* Le *Dongguk Sesigi*, rédigé par Hong Seok-mo, un lettré de la dynastie des Yi (XIX<sup>e</sup> siècle), présente les fêtes et coutumes traditionnelles de Corée.

\* Le *Sieuijeonseo* est un livre de cuisine rédigé à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle par un auteur inconnu. Dans ce classement méticuleux des mets traditionnels de la seconde moitié de la dynastie des Yi, apparaît pour la première fois le mot *bibim bap*, mélange de riz cuit, de légumes et de viande.

### Un plat estival de prédilection

Les Coréens dégustent des *bibim guksu* surtout en été : les morceaux de concombre qu'on y intègre contribuent à faire baisser la température corporelle et à éteindre la soif. Diurétique efficace, le concombre aide également à faire disparaître l'enflure.



## Une table bien garnie ! **Jaengban guksu**

[Nouilles servies sur un plateau]

Les *jaengban guksu* se sont démocratisés depuis les années 1990. À l'origine, il existe les *mak guksu*, nouilles à base de sarrasin richement garnies et servies dans un grand bol pour deux ou trois personnes. Les *jaengban guksu* à la sauce de piment assaisonnée sont à mi-chemin entre les *bibim guksu* et les *bibim naengmyeon*.

### Mélanger et partager...

La dénomination « *jaengban guksu* » signifie littéralement « nouilles servies sur un plateau ». L'utilisation d'un tel récipient se justifie de deux façons. D'abord, les *jaengban guksu*, variété de *bibim guksu*, sont généreusement garnis de toutes sortes de légumes, ce qui plaît aux Coréens qui aiment à mélanger divers ingrédients. Ensuite, l'une de leurs qualités est l'amour du partage, ce que leur permet aisément la présentation de ce plat. On déguste à plusieurs les *jaengban guksu*, et avec les nouilles, c'est un peu d'amitié et d'amour que l'on partage aussi. Enfin, il est possible de se resservir à volonté, et c'est là l'avantage non négligeable des *jaengban guksu*.

### Garder la ligne avec les *jaengban guksu* !

« Moitié nouilles, moitié légumes », pourrait-on dire pour décrire les *jaengban guksu*. On peut garnir le plat avec du bœuf bouilli ou des œufs mais des légumes peu caloriques – laitue, feuilles de chrysanthème comestible, concombres, carottes... – en restent les principaux ingrédients. Voilà qui permet de se régaler sans se soucier de sa ligne. On peut ajouter des légumes à souhait, et puisque ce plat est partagé entre tous les convives, nul ne s'en avisera si vous ne prenez que deux ou trois bouchées. Les *jaengban guksu* sont donc hautement diététiques !



Le sarrasin, ingrédient principal des *jaengban guksu*, est hautement nutritif car il contient entre 10 et 12% de protéines, notamment la lysine et le tryptophane, acides aminés essentiels pour l'humain, rares dans les autres céréales.



Un concentré d'amour maternel

## Kalguksu

[Soupe de nouilles coupées au couteau]

Les nouilles entrant dans la composition de ce plat sont obtenues à partir d'une pâte de farine de blé aplani au rouleau et découpée en fines lanières à l'aide d'un couteau. Il existe de nombreuses variantes de *kalguksu* selon les ingrédients utilisés pour la soupe. Traditionnellement, à la campagne, on prépare celle-ci avec du poulet, alors que, sur les côtes, on préfère les petits coquillages et dans les régions montagneuses, les anchois coréens.

### Les *kalguksu* chauds, délice estival

Autrefois, le blé était rare en Corée. Par conséquent, on ne dégustait des *kalguksu* que très occasionnellement, lors de la moisson, par exemple. Celle-ci avait lieu vers le 15 juin du calendrier lunaire ; les *kalguksu* étaient donc un plat d'été. C'est pourquoi les pommes de terre et les courgettes, qui arrivent à maturité en cette saison, sont devenues des ingrédients indispensables des *kalguksu*. Hormis les trois variantes de ce plat – à la soupe d'os à moelle, d'anchois coréens ou de poulet –, les Coréens apprécient également les *kalguksu* aux champignons et aux petits coquillages. Les *kalguksu* servis dans un bouillon de haricots rouges sont une spécialité de la province de Jeolla, au sud-ouest du pays.

### Les *geonjin guksu*, fierté de la noblesse d'Andong

En été, les habitants d'Andong, une ville située dans la province de Gyeongsang du Nord, au sud-est de la péninsule, dégustent des *geonjin guksu*, un terme qui signifie qu'on passe les nouilles une fois cuites sous l'eau froide avant de les égoutter. Les familles aristocratiques d'Andong, dont l'attachement aux bonnes manières est légendaire, se plaisaient à servir ce mets à leurs invités. La ville était dans le passé difficile d'accès et les terres fertiles y étaient rares. Peu de familles jouissaient d'une aisance matérielle, au point que, disait-on, c'était déjà une grande chance que de pouvoir nourrir sa fille d'un boisseau de riz avant de la marier. Les habitants d'Andong n'ont cependant jamais négligé d'accueillir leurs invités avec hospitalité quel que soit leur nombre. Pour préparer les *geonjin guksu* d'Andong, il faut d'abord préparer une pâte composée de trois quarts de farine de blé pour un quart de farine de soja. Ensuite, on aplanit la pâte avec un rouleau pour qu'elle devienne très fine et on la découpe en lanières. Pour finir, on plonge les nouilles cuites dans une soupe à base de poisson parfumé ou de bœuf.



### Le régal d'un chef d'État

Entre 1993 et 1998, ce plat était régulièrement servi à Cheongwadae, la résidence présidentielle de Corée. Kim Young-sam, son hôte de l'époque, en était si friand que la patronne du restaurant de *kalguksu* qu'il fréquentait avait fini par transférer son savoir-faire culinaire aux cuisiniers de la résidence. Depuis lors, les *kalguksu* figurent souvent au menu des repas officiels.



Un des plats favoris des Coréens depuis l'époque de Goryeo

## Mandu

[Ravioli coréen]

Les *mandu*, raviolis coréens, consistent en un mélange de viande et de légumes hachés placé dans de fines feuilles rondes de pâte à base de farine de blé. Très appréciés en hiver, ils étaient également servis les jours de fête ou de *jesa*, culte aux ancêtres. Les *jjin mandu* sont des raviolis cuits à la vapeur. Un *mandut guk* désigne un *jang guk*, soupe de bœuf, garni de *mandu* ; s'il est servi froid, il porte le nom de *pyeonsu*.

### Zhuge Liang\*, créateur des mandu

Les raviolis à la chinoise sont les ancêtres des *mandu* coréens. Voici une légende relative à la création de cette spécialité : Zhuge Liang, célèbre stratège chinois, était sur le chemin du retour après la conquête des Nanman, ou barbares du Sud. Comme il ne parvenait pas à traverser un fleuve à cause des fortes vagues et des vents violents qui l'agitaient, ses soldats lui conseillèrent de calmer la colère du dieu protecteur du cours d'eau en y jetant 49 têtes humaines. Réticent à l'idée de sacrifier la vie de tant d'êtres pour une croyance populaire, Zhuge Liang fit pétrir des têtes humaines en pâte de farine de blé farcies avec de la viande de bœuf et de mouton. Elles furent jetées à l'eau, la colère du fleuve s'apaisa peu après, et les troupes de Zhuge Liang purent poursuivre leur route. Les Nanman donnèrent à cette offrande le nom de « mantou », qui veut dire littéralement « tête fabriquée pour tricher ». Pour certains, le terme signifierait « tête de Nanman ». Quoi qu'il en soit, ces raviolis en forme de tête humaine ont été introduits dans le Nord de la Chine avant de gagner la Corée et le Japon où ils jouissent d'une immense popularité.

### Mandu et Ssanghwaajeom

Quand on parle de l'origine des *mandu*, le *Ssanghwaajeom* est souvent évoqué. Ce chant folklorique de Goryeo (X<sup>e</sup> - XIV<sup>e</sup> siècle) nous apprend qu'on appréciait déjà les *mandu* à cette époque. En effet, les Ouïghours ouvrirent des restaurants de *mandu* qu'on appelait « magasins de sanghwa ». Les paroles du *Ssanghwaajeom* sont assez lestes : « Alors qu'une femme entrait dans un magasin de mandu, le patron mongol la prit par la main. Il intima l'ordre au garçon de courses qui les regardait de rester bouche cousue, car si la rumeur se répandait, les autres femmes du village viendraient coucher avec lui dans ce lit tendre et touffu. » Certains se réfèrent à ce chant pour prétendre que le premier investissement direct effectué par les étrangers en Corée date de 1279, sous le règne du roi Chungryeol, lorsque les Mongols ouvrirent leurs restaurants de mandu à Gaeseong, la capitale du royaume, mais il s'agit bien sûr d'une boutade.

\* Zhuge Liang (181-234) : homme politique et stratège du royaume de Shu à l'époque des Trois Royaumes. Il conseilla Zhou Yu lors de la bataille de la Falaise rouge. Alliés aux armées du royaume de Wu, ils remportèrent une victoire écrasante contre l'armée de Cao Cao, pourtant bien supérieure en nombre.



# GUK & TANG

[SOUPES ET POTAGES]

Une table coréenne n'est jamais complète sans soupe.  
« Comme c'est rafraîchissant ! » s'exclament les Coréens  
en avalant un bouillon brûlant.  
Léger, piquant, désaltérant, appétissant... tels sont les adjectifs avec lesquels on  
qualifie les différentes saveurs des *guk* et des *tang*.  
Avec le riz et les *banchan*, petits plats d'accompagnement, les soupes et potages  
représentent les composants de base de la cuisine coréenne.



Soupe saine à la sauce coréenne

## Doenjang guk

[Soupe de pâte de soja fermentée]

Le *doenjang guk* est une soupe à base de pâte de soja fermentée, de légumes, de viande ou de fruits de mer au choix. La pâte de soja nutritive s'accorde à merveille avec les légumes abondants en fibres et en vitamines. Le *doenjang guk* est également appelé *tojang guk*.

### La Corée, berceau du soja

Le Sud de la Mandchourie, connu pour être le berceau du soja, faisait autrefois partie du royaume coréen de Goguryeo. Le soja est donc cultivé en Corée depuis plus de 4 000 ans, et le *doenjang*, pâte préparée à partir de ses graines, y est consommé d'aussi longue date. Les Coréens considéraient que le meilleur *doenjang* était celui que l'on faisait pendant le premier mois lunaire, surtout le jour du Cheval. En Corée, les douze premiers jours du premier mois lunaire sont représentés chacun par douze animaux dont le lapin, le coq, le singe, et ainsi de suite. Le jour du Cheval était considéré comme propice à la fabrication du *doenjang* parce que la prononciation du mot *mal*, cheval en coréen, ressemble à celle de *mat*, goût. Si l'opération était manquée, il fallait attendre le prochain jour du Cheval.

Selon une autre hypothèse, cette coutume viendrait du fait que les chevaux aiment les graines de soja. Une troisième hypothèse voudrait que la date ait été choisie par le souci de réaliser une pâte de couleur aussi foncée que le sang de cheval.

Pour les Coréens du temps passé, le *doenjang* était plus qu'un aliment : afin de fabriquer la précieuse sauce, ils surveillaient leurs actes et leurs paroles pendant les trois jours précédant la date prévue. Le jour venu, ils se livraient à de longues ablutions. Les femmes se masquaient la bouche avec du papier de mûrier tout au long du processus, de sorte que l'énergie yin ne rende pas la pâte impure.



### Le secret des centenaires

Ce n'est plus un secret pour personne que le *doenjang* facilite l'absorption des vertus thérapeutiques du soja, ni qu'il possède aussi des effets anticancéreux surprenants. Aussi cette préparation bénéfique pour la santé est-elle de plus en plus appréciée dans le monde entier. Par ailleurs, un récent sondage révèle que 94,9 % des centenaires coréens prennent au moins un bol de *doenjang guk* par jour.





Synonyme de fête d'anniversaire

## Miyeok guk

[Soupe aux algues]

En Corée, le *miyeok guk* symbolise la naissance. C'est le premier plat servi aux mères après l'accouchement, et tous les Coréens, même ceux qui en sont les moins friands, prennent un bol de cette soupe d'algues une fois par an, le jour de leur anniversaire.

### Aliment idéal pour les femmes venant d'accoucher

En période de reproduction des baleines, les algues disparaissent car les femelles en dévorent d'énormes quantités pour recouvrer leurs forces. Le peuple coréen a pour tradition de servir aux femmes venant d'accoucher un bol de riz et une soupe d'algues préparée sans viande et légèrement assaisonnée à la sauce de soja et à l'huile de sésame.

Ces algues sont soigneusement choisies : on sélectionne celles qui sont larges et longues, et il est considéré comme tabou de débattre du prix. Les marchands ont coutume de les lier au moyen d'une corde de paille sans les plier : selon la croyance populaire, les plier rendrait l'accouchement difficile.

### Plat populaire dans les saunas coréens

Les algues se caractérisent par leur richesse en calcium et en iode, éléments qui aident l'utérus à se contracter lors de l'accouchement et stimulent l'hématopoïèse. Depuis que ses bienfaits sont scientifiquement prouvés, le *miyeok guk* gagne aussi en popularité aux États-Unis, chez les mères venant d'accoucher ou allaitant de même que chez les malades hospitalisés au fameux centre médical américain Queen of Angels-Hollywood Presbyterian qui propose aux patients cette soupe réparatrice.

Mais ce plat a également sa place dans un régime amaigrissant. Aussi en trouve-t-on invariablement dans les petits stands de nourriture des *jjimjilbang*, saunas coréens le plus souvent fréquentés par les femmes.

### À éviter absolument un jour d'examen !

En coréen, l'expression « manger une soupe d'algues » a un double sens : fêter son anniversaire, ou échouer à un examen, par allusion à la viscosité de cette herbe. C'est pourquoi les Coréens s'abstiennent d'en consommer à l'approche d'un examen.



### Miyeok ongsimi, soupe d'algues et de boulettes de riz gluant

Une soupe d'algues peut aisément se transformer en repas complet : il suffit d'y ajouter des *saealsim*, petites boules à base de farine de riz gluant. Depuis fort longtemps, les personnes âgées apprécient un bol de *miyeok ongsimi* bien chaud pour stimuler leur appétit et retrouver de l'énergie. Les boulettes de riz gluant sont également utilisées pour préparer les bouillies de haricots rouges ou de potiron.



Pour lutter contre la gueule de bois

## Bugeot guk

[Soupe de merlan jaune séché]

Facile à préparer en vue du repas du matin, le *bugeot guk* est réputé pour soigner la gueule de bois. Le bouillon clair et léger calme les brûlures d'estomac. Cette recette à base de merlan jaune séché a la faveur des gros buveurs comme des bonnes ménagères.

### Battez le merlan séché comme plâtre !

Pour faire un bon *bugeot guk*, il faut commencer par battre le poisson séché avec un bâton de façon à l'attendrir. Il convient ensuite de retirer la peau et les arêtes et d'effiloche grossièrement la chair avant de la laisser tremper un moment dans l'eau. Dans les feuillets coréens, il n'est pas rare de voir une femme préparer une soupe dès le petit matin à l'intention de son mari rentré ivre à la maison. En assenant de grands coups au merlan séché, elle semble chercher à apaiser la colère qu'elle éprouve contre son époux ; mais lui préparer un remède contre la gueule de bois, n'est-ce pas aussi une manière de lui exprimer son amour ?

### Bugeo, merlan jaune séché

Si le merlan s'appelle *myeongtae* lorsqu'il est dans la mer, il change de nom selon la manière dont il est traité : *saengtae* (fraîchement pêché), *dongtae* (congelé), *hwangtae* (gelé et séché plus d'une vingtaine de fois pendant l'hiver), *yeomtae* (saumuré), *bugeo* (bien séché pendant environ 60 jours), *nogari* (petit merlan séché), *kodari* (à moitié séché).

C'est le *bugeo* qui est le plus souvent utilisé pour la préparation de la fameuse soupe, mais ces jours-ci on recommande aussi le *hwangtae* dont la chair jaune est délicieusement gonflée en raison du changement de température. À cause de sa faible teneur en matières grasses, le *bugeo* a un goût léger. Riche en méthionine, acide aminé qui protège le foie, il contribue à détoxifier l'organe fatigué par l'alcool.



Afin de préparer du *bugeot guk*, on bat le merlan séché puis on déchiquette à la main la chair ainsi attendrie. Il ne faut pas oublier de faire cuire également la tête du poisson pour obtenir une saveur prononcée.



Combattez la chaleur par la chaleur !

## Yukgaejang

[Potage épicé au bœuf]

Avec le *samgye tang*, soupe de poulet au ginseng, le *gaejang guk*, potage de viande canine, potage de viande canine, le *mineo guk*, soupe de maigre, poisson appelé mineo en coréen, le *yukgaejang* constitue un aliment fortifiant idéal pour l'été.

### Une bonne soupe bien chaude pour l'été !

Le *yukgaejang* est surtout apprécié par le peuple coréen qui aime manger des plats chauds pour combattre le manque de force dû à la chaleur. La viande bien cuite est facile à digérer tandis que le bouillon pimenté éveille l'appétit. Il s'agit d'une spécialité culinaire de Séoul. C'est le restaurant *Daeyeongwan*, dans le quartier Gongpyeong, qui en 1930 a le premier proposé la soupe sous sa forme actuelle, hormis le fait que la ciboule était alors utilisée en grande quantité.

À Daegu, ville connue pour ses étés suffocants, le *yukgaejang* est largement consommé sous le nom de *daegu tang*, ce qui ne signifie pas « potage de Daegu », mais « potage fait avec la viande d'un grand chien », bien qu'il soit préparé avec de la viande bovine.

D'un goût à la fois épicé et rafraîchissant, cette soupe riche en protéines est souveraine pour surmonter la canicule.

### Du poulet plutôt que du bœuf

Quand le bœuf est remplacé par le poulet, le *yukgaejang* devient le *dakgaejang* (« *dak* » signifiant « poulet » en coréen). Le *yukgaejang* est lui aussi une variante du « *gaejang* », potage de viande canine (« *gae* » veut dire « chien » en coréen).

### *Boknal*, les jours les plus chauds de l'été

Les *boknal* sont censés être les trois jours de grande chaleur de l'année. Appelés *sambok*, ils s'étalent sur un mois, entre juin et juillet selon le calendrier lunaire, à dix jours d'intervalle, et sont désignés successivement par *chobok*, *jungbok* et *malbok*. À l'époque de Joseon, en cette période de l'année, le roi offrait à ses sujets des *bingpyo*, billets qu'ils échangeaient à la glacière contre des cubes de glace. Quand les *boknal* arrivaient, les Coréens préparaient des plats spécialement conçus pour lutter contre la chaleur.



## La soupe du nouvel an **Tteokguk**

[Soupe de rondelles de pâte de riz]

Le *tteokguk* se compose de rondelles de pâte de riz mijotées dans un bouillon clair. Ce plat est servi sans exception le premier de l'an. En Corée, où ce n'est pas le jour de son anniversaire qu'on prend de l'âge, mais le jour de l'an, l'expression « manger un bol de *tteokguk* » signifie « avoir un an de plus ». Pour préparer cette soupe, on utilise le plus souvent un bouillon à base de poitrine ou de crosse de bœuf.

### **Voulez-vous devenir riche ? Mangez du *tteokguk* !**

La tradition de manger du *tteokguk* à l'arrivée du nouvel an serait liée à une ancienne croyance : la couleur blanche de la pâte de riz symbolise le matin ensoleillé du premier jour de l'année, tandis que la forme des rondelles évoque le disque solaire. Pour faire le *tteokguk*, on utilise le *garaetteok*, long cylindre de pâte de riz, par désir secret d'accroître sa fortune. Les rondelles ainsi obtenues ressemblent à des pièces de monnaie.

Les habitants de la ville de Gaeseong, aujourd'hui en Corée du Nord, avaient pour tradition de préparer cette soupe avec le *joraengitteok*, une variété de gâteau de riz d'environ 3 cm de long en forme de cocon, le ver à soie étant considéré comme le symbole de la prospérité.

### ***Tteok mandutguk*, soupe aux rondelles de riz et raviolis**

Le *tteok mandutguk* fait aussi partie des plats traditionnels du nouvel an. Cette soupe aux rondelles de riz et raviolis est largement consommée au Nord de la péninsule coréenne. Dans la région méridionale où les hivers restent doux, on mange peu de *mandu*, raviolis coréens, d'abord parce que les ingrédients principaux comme le tofu et les germes de haricots mungo s'abiment facilement, mais aussi et surtout parce que c'est par temps froid qu'on en apprécie le mieux la saveur. Les *mandu* sont bons au goût et amusants à préparer. À l'approche du jour de l'an, toute la famille se réunit pour en confectionner. Les raviolis coréens sont en général richement farcis d'ingrédients variés.



### ***Garaetteok*, neige blanche sur la table**

Le *garaetteok* désigne un long cylindre de pâte de riz cuite à la vapeur. Le *tteokguk*, soupe de pâte de riz fameuse, est préparé à partir de fines rondelles de *garaetteok*. Les minces cylindres sont souvent cuits à la vapeur, sautés à la sauce piquante ou utilisés pour faire des brochettes.



À dévorer à belles dents !

## Galbi tang

[Soupe aux morceaux de côtes de bœuf]

Fait à base de plat de côtes de bœuf, le *galbi tang* est également appelé *gari tang* ou *gali tang*. Même de nos jours, le plat de côtes reste assez difficile à se procurer à cause de son prix élevé. Nombreux sont les Coréens qui recherchent un *galbi tang* quand ils ont besoin de réconfort. Un seul bol bien garni de viande suffit pour se sentir rassasié lors d'une sortie au restaurant.

### **Galbi, morceau de choix**

Parmi la grande variété de mets mijotés à base de viande ou d'os qui servent d'aliments fortifiants, le *galbi tang* est surtout renommé pour sa saveur riche et authentique. C'est d'ailleurs pourquoi il est considéré comme le plat le plus courant à l'occasion des mariages. Alors qu'il était à l'origine préparé seulement avec de l'eau et de la viande, on a élaboré diverses variantes en y ajoutant du ginseng, des jujubes, des pignons (le *yeongyang galbi tang*) ou en y mettant beaucoup de côtes destinées à être dévorées à belles dents (le *wang galbi tang*). À la différence du *sagol*, soupe de crosse de bœuf, ou du *kkori gomtang*, soupe de queue de bœuf, qui deviennent encore meilleurs lorsqu'ils ont mijoté à plusieurs reprises, le *galbi tang* est à déguster sitôt cuit.

### **Wugeoji galbi tang, la solution déjeuner préférée des salariés coréens**

Le *wugeoji galbi tang* désigne la soupe au plat de côtes et aux *wugeoji*, feuilles externes de chou coréen séchées puis blanchies. Cette soupe assaisonnée avec de la pâte de soja fermentée est l'un des remèdes les plus efficaces contre la gueule de bois mais aussi l'un des repas favoris à l'heure du déjeuner.

Les *wugeoji* étaient originellement appelés *wutgeoji*, ce qui signifie « ôter la partie supérieure ». L'expression coréenne « avoir une mine de *wugeoji* » veut dire « boudier », en référence à l'apparence froissée des feuilles séchées. Mais le *wugeoji*, riche en vitamines, minéraux et fibres, est parfait pour un régime minceur et pour la beauté de la peau.

### **De la sauce de soja pour le galbi tang !**

Malgré leur ressemblance, le *galbi tang* et le *seolleong tang*, soupe aux os de bœuf, ne partagent pas la même recette. Le premier est fait à partir de la viande qui se trouve entre les côtes. On l'assaisonne avec de la sauce de soja pour renforcer sa saveur. Le second, préparé à base d'os, est en général salé pour que le goût unique de son bouillon s'intensifie.





Soupe épaisse de viande et d'os

## Gom tang

[Soupe de bœuf]

Le *gom tang* est, avec le *seolleong tang*, l'une des principales soupes de la cuisine coréenne. Mariage parfait entre la saveur désaltérante des os et le moelleux de la viande, il est, grâce à sa forte teneur en protéines et en calcium, efficace pour lutter contre le manque d'énergie.

### Les Coréens, fins connaisseurs de viande bovine

Chaque pièce de bœuf ayant un goût unique, un mélange de plusieurs parties permet d'obtenir un délicieux *gom tang*. Dans le domaine de la viande bovine, le peuple coréen mérite sa réputation d'expertise. Si la tribu africaine Bodi dénombre une quarantaine de morceaux dans le bœuf, contre 25 pour les Britanniques, les Coréens en recensent quelque 125 : *geollang*, *gogeori*, *godeulgae*, *gonjasoni*, *kkuni*, *dadae*, *dalgisal*, *daejeopsal*, *doraemokjeong*, *deungdeongi*, *tteoksim*, *manhabatang*, *manhwa*, *myeokmire*, *balchae*, *saechang*... Même la langue et la chair des gencives sont consommées dans la péninsule coréenne.

### *Gom tang*, une soupe longuement mijotée

Selon le livre de cuisine *Sieuijeonseo* publié vers la fin des années 1800, pour faire un savoureux et riche *goeum* – aujourd'hui rebaptisé *gom tang* – il faut faire cuire dans l'eau un mélange de différents morceaux de bœuf tels que la crosse, le jarret, l'os du jarret, la queue, la panse, la partie grasse de l'extrémité de la queue, ainsi que des ormeaux et des concombres de mer, puis faire mijoter le tout à feu doux. Les termes *goeum*, *go*, *gom* viennent tous du verbe *goda* qui signifie « faire cuire longtemps ». *Gom* désigne initialement une soupe mijotée à la viande ou au poisson et *go* veut dire gras, d'où les noms de *gom guk*, soupe de bœuf sans riz, et de *gom tang*, soupe de bœuf accompagnée d'un bol de riz.



Le *gom tang* est un plat hautement nutritif car, pendant la longue cuisson de la viande, de nombreux éléments nutritifs se fondent dans la soupe. Très facile à digérer, il est efficace dans la lutte contre le vieillissement, la fatigue et l'anémie.



Spécialité de Séoul appréciée par les rois

## Seolleong tang

[Soupe de bœuf épaisse]

Le *seolleong tang* est préparé avec des os de bœuf. On place dans une marmite la tête, les pieds, la viande, les os, les viscères du bœuf et on laisse mijoter le tout très longtemps. Cette soupe figure elle aussi parmi les plats préférés des salariés coréens au déjeuner. Apprécié pour l'onctuosité et la saveur que lui confère la viande bovine, un *seolleong tang* généreusement agrémenté de ciboule peut constituer un repas complet lorsqu'il est accompagné de *kkakdugi*, *kimchi* de navet coupé en dés.

### *Ttukbaegi*, ciboule et *kkakdugi*

À la fin du XIX<sup>e</sup>, un bon nombre de restaurants de *seolleong tang* prospéraient à Séoul. Ils suivaient la même recette : on mettait presque tous les quartiers d'un bœuf abattu, sauf la peau et les abats non nobles, dans un grand chaudron et on les laissait cuire de l'aube à la nuit. Vers minuit, à la fin de la cuisson, quand la soupe devenait très épaisse, les clients fidèles commençaient à affluer.

Mélangé au jus aigre du *kkakdugi*, le bouillon laiteux, brûlant, constitue un véritable délice. Le magazine populaire des années 1920 *Byeolgeongon* décrit ainsi le goût unique du *seolleong tang* : « La soupe grasse est servie dans un *ttukbaegi*, bol en terre cuite, en compagnie de *kkakdugi*. Avant de se délecter du bouillon, on l'assaisonne avec de la ciboule, de la poudre de piment et du sel. Nul ne pourrait exprimer par la parole à quel point ce plat est délicieux. Même ceux qui se trouvent devant une table remplie de mets exquis ne sauraient y résister. »

Comme le *seolleong tang* est préparé à l'avance, il peut être servi presque immédiatement une fois la commande prise, ce qui en fait le repas idéal des salariés pressés.

### De Seonnongdan à *seolleong tang*

Chaque année, Sejong le Grand, quatrième roi de Joseon, pratiquait lui-même le repiquage du riz afin de donner l'exemple au peuple, à Seonnongdan, autel dressé pour offrir des sacrifices aux dieux de l'agriculture. Un jour, en plein travail, il fut surpris par un orage. On abattit un bœuf pour préparer une soupe avec de la viande et de l'eau : le *seolleong tang* était né.

### Différence entre *gom tang* et *seolleong tang*

La célèbre bande dessinée coréenne *Sikgaek*, connue sous le titre *Le Grand chef*, explique la différence entre ces deux soupes : « Le *seolleong tang* est une soupe à base d'os de bœuf alors que le *gom tang* est fait à partir de la viande. » C'est pourquoi le bouillon du *seolleong tang* est laiteux, celui du *gom tang* étant clair.



Heureux mariage du poulet et du ginseng

## Samgyetang

[Soupe de poulet au ginseng]

Le *samgyetang* est une soupe de coquelet farci au ginseng, à l'astragale, aux jujubes et au riz gluant. Il est surtout apprécié à l'occasion des trois *boknal* – *chobok*, *jungbok* et *malbok* –, c'est-à-dire les trois jours les plus chauds de l'année. C'est l'un des plats les plus réputés de la cuisine coréenne à l'étranger.

### La meilleure façon de surmonter la canicule

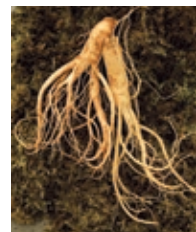
Le succès de cette soupe de poulet farci coïncide avec la popularisation du ginseng. L'été est la meilleure saison pour déguster cette spécialité : à l'approche des fameux *boknal*, presque tous les restaurants coréens ajoutent le *samgyetang* à leur carte, tellement il est demandé.

Il s'agit d'un mets largement connu en dehors de la péninsule : dans un de ses romans, l'écrivain japonais Murakami Ryu l'a qualifié de meilleur plat coréen alors que le cinéaste chinois Zhang Yimou ne manque jamais d'en manger chaque fois qu'il vient en Corée.

### Menu pour les gendres coréens

La popularité du *samgyetang* traditionnel a fait naître une grande variété de recettes : on y ajoute du bois de cerf, des marrons, une racine entière de ginseng rouge ou encore des ormeaux entiers ou des poulpes. Le *hanbang samgyetang*, par exemple, comprend toutes sortes de plantes médicinales ; le *haemul samgyetang* est préparé avec des poulpes, des crabes, des ormeaux ; le *daenamutong samgyetang* est cuit dans un récipient en bambou et non dans un bol en terre cuite. Mais la meilleure version de *samgyetang* reste sans doute celle que les belles-mères cuisinent pour leur gendre selon la recette traditionnelle. Dans les temps anciens, la coutume voulait que les belles-mères sacrifient leur meilleure poule pondeuse en signe de bienvenue envers l'époux de leur fille. Le pilon, la partie préférée des Coréens, lui était réservé, ce qui était considéré comme un gage d'affection sans bornes.

La plus grande qualité du *samgyetang* tient au fait qu'il est préparé avec des ingrédients bénéfiques pour la santé tels que l'ail, le ginseng, les jujubes et les marrons. Pour corser encore son goût, on peut y ajouter de la poudre de cacahuètes ou de sésame sauvage.



### Insam et ginseng

Le mot ginseng vient des deux caractères chinois « 人參 », devenus « ginseng » dans la prononciation à la japonaise. Le ginseng le plus réputé est cultivé en Corée, où l'on l'appelle *insam*. Son nom scientifique est *Panax ginseng* C. A. Meyer, du nom du botaniste russe qui le nomma ainsi en 1843.





Soupe délicieusement épicée et piquante

## Maeun tang

[Soupe pimentée de poisson]

Le *maeun tang* désigne une soupe à base de poisson, épicée avec de la poudre ou de la pâte de piment. Les viscères et la tête sont cuits ensemble pour obtenir un bouillon riche. Les poissons d'eau douce comme de mer peuvent être utilisés, mais pour obtenir le meilleur résultat, il est conseillé de choisir un poisson d'eau douce comme le poisson-chat, la perche coréenne, ou la perche coréenne jaune.

### Soupe riche et fortifiante

La saveur du *maeun tang* dépend de la durée de cuisson : plus on le fait cuire, plus le bouillon devient riche en se réduisant. Pour éliminer l'odeur désagréable du poisson, il faut mettre suffisamment de poivre et de gingembre, puis ajouter du sel. Les amateurs du *maeun tang* partent pêcher en rivière dès la fin de l'été ou de la saison des récoltes. En eau claire et basse, ils peuvent attraper facilement les poissons en peu de temps. On fait cuire à petit feu le produit de la pêche avec des courgettes, des oignons, des piments verts, des feuilles de sésame et de chrysanthème, du tofu et de la pâte de piment.

La chair des petits poissons d'eau douce pas plus longs qu'un doigt se brise facilement à la cuisson. Pour épaissir encore le bouillon, on ajoute des nouilles de blé. Une généreuse portion de *maeun tang* procure la satiété et aide à reprendre des forces. Il n'en faut pas davantage aux amateurs pour aller tendre leurs filets et allumer le feu sous le chaudron.

### Un *maeun tang* en dessert ?

Le *maeun tang* est le dernier plat servi dans les restaurants coréens spécialisés dans le hoe, le poisson cru. Les Coréens, curieusement, aiment prendre un bol de soupe pimentée après avoir apprécié le goût léger du poisson cru. Dans ce cas, le *maeun tang* est préparé grossièrement avec les restes des poissons et des légumes, et il constitue une étape indispensable pour finir le repas en beauté.



### Haemul tang, soupe de fruits de mer

Le *haemul tang* est une soupe épicée à base de divers fruits de mer : poissons, crabes, poulpes, crevettes, moules... tous les produits de la mer y sont réunis. Les acides aminés essentiels qu'ils contiennent donnent à la soupe son goût si prononcé. Quant à la taurine, elle est efficace pour la prévention des maladies qui apparaissent à l'âge adulte comme l'hypertension artérielle et les troubles cardiovasculaires.



Le plaisir de savourer la viande entre les os

## Gamja tang

[Soupe de porc et de pommes de terre]

Le *gamja tang* est fait avec de l'échine de porc, des pommes de terre, des feuilles de chou et de sésame, de la ciboule, de la poudre de sésame sauvage et de l'ail. On le prépare sur place, et on savoure la viande logée entre les os et les légumes. À la fin du repas, on fait sauter le riz avec le reste du bouillon.

### **Gamja : échine de porc ou pomme de terre ?**

L'appellation de cette spécialité est trompeuse car le mot *gamja* peut désigner à la fois la pomme de terre et l'échine de porc. On met, en réalité, des pommes de terre dans le *gamja tang*, ce qui favorise évidemment la confusion. L'origine du plat remonterait à 1899, année de construction de la première liaison ferroviaire entre Séoul et Incheon. Les journalistes raffolaient de cette soupe généreusement garnie d'os, de pommes de terre et de légumes. L'année suivante, un dénommé Han Dong-gil ouvrit un petit restaurant de *gamja tang* près du quartier Noryangjin à Séoul, où se situait le chantier du pont Hangang.

### **Bon marché, généreux, nourrissant**

Le *gamja tang* est un plat originaire du Jeolla. Les bœufs étant indispensables à l'agriculture, les habitants de cette région du Sud-Ouest de la péninsule se nourrissaient principalement de viande de porc. Ils créèrent une soupe réalisée à partir de bouillon d'os et de légumes, destinée aux personnes malades ou ayant des os fragiles. La recette se répandit rapidement dans tout le pays et rencontra un vif succès auprès des gens du peuple, notamment les journaliers. En effet, les ouvriers cherchaient tout d'abord un plat qui se marie bien avec l'alcool. Ensuite, ils voulaient un mets bon marché, riche en calories, au goût piquant. Enfin, il leur fallait une recette simple de manière à pouvoir préparer une grosse quantité à la fois.

Depuis que les qualités nutritives de l'échine de porc – elle est riche en protéines, en calcium et en vitamine B1 – sont connues, le *gamja tang* est apprécié de tous les Coréens.

### **Sésame sauvage : une belle peau, un esprit vif**

Le sésame sauvage constitue l'un des ingrédients clés du *gamja tang*. Sa haute teneur en vitamines A et C permet d'avoir une peau saine et lisse et stimule l'esprit. Le sésame sauvage est donc consommé depuis des lustres, principalement par les jeunes filles et les étudiants.





# JJIGAE & JEONGOL

[RAGOÛTS ET CASSOLETTES]

Le *jjigae* ou ragoût comprend une grande variété d'ingrédients qu'on fait cuire dans une casserole ou une marmite. Des assaisonnements tels que le *doenjang*, pâte de soja fermentée, le *gochujang*, pâte de piment, ou le *cheonggukjang*, pâte de soja légèrement fermentée, en relèvent le goût.

Le *jeongol*, variété de ragoût, nécessite un procédé de préparation différent : on place d'abord les ingrédients dans un récipient spécial, et on ajoute de la soupe à loisir tout au long de la cuisson. Le tofu ou les champignons sont les ingrédients les plus souvent utilisés. Parfois, des morceaux de viande, des abats ou des *jeon*, petites galettes traditionnelles, viennent colorer un *jeongol*.



## On ne s'en lasse jamais ! Doenjang jjigae

[Ragoût de pâte de soja]

Le *doenjang*, pâte de soja fermentée, est l'un des condiments de base de la cuisine coréenne et le plus représentatif des aliments fermentés coréens. Le *doenjang jjigae* est un plat que les Coréens peuvent consommer tous les jours sans jamais se lasser. Quand le ragoût se met à chanter dans son *ttukbaegi*, bol en terre cuite, son bouillonnement et son parfum délectable rappellent à beaucoup le pays natal et l'amour maternel. Le *doenjang jjigae*, véritable madeleine de Proust !

### Le plat le plus simple du monde

Le *doenjang* existe en d'innombrables versions selon les régions : *mak doenjang*, *tojang*, *makjang*, *dambbukjang*... Dresser la liste exhaustive de ces variétés de *doenjang* est tout simplement impossible. Le miso japonais et le *huang jiang* ou *dou jiang* chinois sont les équivalents de ce condiment coréen. Dans le passé, chaque famille préparait son *doenjang* à la maison mais aujourd'hui, on consomme beaucoup de *doenjang* industriel. Il faut savoir que la recette du *doenjang jjigae* dépend du choix du *doenjang* ; le *doenjang* fait maison doit être mitonné pour souligner sa saveur profonde, alors qu'il faut se contenter de bouillir le *doenjang* industriel pendant un bref moment, sous peine de détruire son parfum unique et d'acidifier son goût. Le temps de cuisson du *doenjang jjigae* est donc proportionnel à la période de maturation du *doenjang*. Plus il est vieux, plus longtemps on le laissera sur le feu et meilleur sera son goût.

### Gang doenjang jjigae en été

Le *gang doenjang jjigae*, plus condensé, s'harmonise avec tout. On mélange d'abord de la viande de bœuf ou des anchois coréens hachés, de l'ail et des ciboules hachés, de l'huile de sésame, et bien sûr du *doenjang*. On y verse l'eau blanchâtre dans laquelle on a lavé le riz. Le *gang doenjang jjigae* bouillonnant dans un bol en terre cuite est un excellent plat d'accompagnement en été. Le *gang doenjang yeolmu kimchi bibim bap*, mélange de riz cuit, de *yeolmu kimchi* de jeunes navets, de *gang doenjang* et d'huile de sésame constitue un plat estival qui sort de l'ordinaire.



### Rien de plus facile à préparer !

À la fin de l'automne, on cuit à la vapeur des fèves de soja jaune en grosse quantité. On divise la pâte ainsi obtenue en plusieurs gros cubes, les *meju*, que l'on garde sur un sol chaud tout l'hiver. Déshydratés et bien fermentés, ils constitueront l'ingrédient principal du *doenjang*. Au début du printemps, on place les *meju* dans une grande jarre et on y verse de l'eau salée. Cent jours plus tard, on sépare les *meju* du liquide. On pétrit ensuite les morceaux de *meju* ramollis qu'on remet dans une nouvelle jarre. Après maturation, ils formeront le *doenjang*. L'eau salée noire deviendra le *ganjang*, sauce de soja.



Aux indispensables morceaux de porc

## Kimchi jjigae

[Ragoût au *kimchi*]

Le *kimchi jjigae* est le plat favori des employés de bureau pour le déjeuner. En effet, la plupart des restaurants réussissent très bien ce plat qui est également abordable et suffisamment copieux. De même, dans chaque foyer, un *kimchi jjigae* préparé à partir de *kimchi* bien mûr est toujours le bienvenu. Le porc et les anchois coréens sont les meilleurs ingrédients de ce plat populaire.

### Porc, anchois coréens, thon, maquereau...

Le *kimchi jjigae* est avec le *kimchi bokkeum bap*, riz sauté au *kimchi*, l'une des meilleures recettes pour utiliser un *kimchi* devenu trop aigre. Quelques morceaux de porc, de thon, de maquereau ou d'anchois coréens suffisent pour annuler l'acidité du *kimchi*. Depuis quelques années, une nouvelle recette fait un tabac en Corée : le *mugeunji kimchi jjigae*, préparé à partir de vieux *kimchi* ayant mûri plus de six mois à basse température. Moins acide, ce *kimchi* possède un goût fermenté unique. Avec un *mugeunji kimchi jjigae* à base de gros morceaux de porc ou de poisson – sardines ou maquereaux –, on termine un bol de riz à la vitesse de la lumière. Ne dit-on pas que le *mugeunji kimchi jjigae* est un habile « voleur de riz cuit » ? Le *doenjang*, pâte de soja fermentée, et le *gochujang*, sauce de piment, affinent le goût d'un *kimchi jjigae*. L'hiver, on peut les remplacer par des anchois coréens et de la viande ou des travers de porc pour une version plus nourrissante.

### Comment préparer un bon *kimchi jjigae* ?

Commencer par faire sauter les morceaux de *kimchi* dans un peu d'huile à feu vif car un ajout d'eau trop rapide risque de les ramollir complètement. On verse l'eau au moment où le *kimchi* commence à perdre de sa fraîcheur. Ensuite, on laisse cuire à feu moyen jusqu'à ce que les morceaux de *kimchi* deviennent plus tendres. Ainsi, on peut apprécier le goût prononcé de la soupe et la consistance du *kimchi*. Petite astuce : comme assaisonnement, il vaut mieux utiliser du jus de *kimchi* plutôt que du sel. Le résultat n'en sera que meilleur.

### *Mugeunji*, fruit d'une longue attente

Le *mugeunji* est un vieux *kimchi* ayant fermenté lentement dans des jarres en terre cuite. Celui qui a subi une brève fermentation est utilisé pour faire des ragoûts. Celui qui a fermenté longtemps se mange avec du porc étuvé ou sert d'ingrédient de base pour les recettes de cuisson à la vapeur. Plus on le laisse mûrir, plus le *mugeunji* se dote d'un goût corsé et savoureux.





Offense pour les narines, régal pour les papilles...

## Cheonggukjang jjigae

[Ragoût de *cheonggukjang*]

Pour obtenir un *cheonggukjang jjigae*, on dilue tout d'abord dans de l'eau un peu de *cheonggukjang*, pâte de soja légèrement fermentée, puis on ajoute des morceaux de bœuf, de tofu et de *kimchi* et on fait bouillir le tout. On peut remplacer l'eau par un fond d'anchois coréens ou de l'eau de rinçage du riz. Cette eau blanchâtre améliore le goût du bouillon. Le *cheonggukjang jjigae* est consommé à l'échelle nationale mais il est surtout apprécié dans les provinces de Chungcheong du Nord, de Jeolla du Nord et de Gyeongsang du Nord.

### Pâte recouverte de paille pour la fermentation

Le *cheonggukjang* désigne la pâte préparée à partir des fèves de soja cuites et fermentée sur un sol chaud. Il ressemble au natto japonais mais s'en démarque par son procédé de fermentation naturel et l'utilisation de paille. En effet, le *natto* est obtenu après ensemencement artificiel d'une bactérie, le *bacillus subtilis natto*. Par le passé, les Coréens préféraient un *cheonggukjang* longuement fermenté, qui dégage une forte odeur de fermentation et d'ammoniaque mais depuis peu, ils optent de plus en plus pour un *cheonggukjang* presque inodore. Produire du *cheonggukjang* n'est pas si difficile. On fait cuire les graines de soja à la vapeur, et on les place ensuite dans un grand récipient en terre cuite. On recouvre ces graines de paille et on les laisse fermenter sur un sol chaud. La chaleur fait proliférer de manière naturelle le *bacillus subtilis*, ce qui rend la pâte gluante. Pour faire du *cheonggukjang*, on ajoute à la pâte de l'ail, du gingembre, de la poudre de piment rouge et du sel, et on broie le tout. À conserver dans le réfrigérateur.

### Né sous la selle

Le « cheong » de *cheonggukjang* fait croire à tort que cette pâte est venue de la Chine des Qing. Mais cet aliment, consommé dès l'époque de Goguryeo (I<sup>er</sup> siècle av. J.-C.-VII<sup>e</sup> siècle), est bel et bien d'origine coréenne. Les habitants de ce royaume coréen sillonnaient la Mandchourie à cheval ; des graines de soja cuites à la vapeur qu'ils transportaient sous la selle faisaient office de repas. La chaleur dégagée par le corps de l'animal (37 à 40 °C) était propice à la fermentation naturelle de ces fèves sans provoquer leur dégradation. Si on sait qu'une température constante est une des conditions sine qua non de la bonne fermentation du *cheonggukjang*, la selle était un endroit idéal pour fabriquer cette pâte nutritive.



### Un revigorant par-dessus tout !

Saviez-vous que dans 10 g de *cheonggukjang*, pullulent 30 milliards de micro-organismes bénéfiques pour la santé ? Ils sont efficaces pour lutter contre la constipation et améliorer le transit intestinal. Les bienfaits du *bacillus subtilis*, responsable de l'aspect glutineux de la pâte, sur la flore intestinale sont cent fois plus importants que ceux des ferments lactiques. La présence d'enzymes qui empêchent la formation des caillots sanguins aide également à la prévention des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.



Dans un bol en terre cuite...

## Sundubu jjigae

[Ragoût de *sundubu*]

Un *sundubu jjigae* qui mijote dans un bol en terre cuite donne l'eau à la bouche. Regarder le ragoût servi encore bouillonnant et l'entendre chanter suffisent à éveiller l'appétit. Le *sundubu*, tofu mou, est si moelleux qu'il fond dans la bouche. Les crevettes saumurées constituent un assaisonnement parfait. Dans un *sundubu jjigae* épicé, on met de la viande et des fruits de mer en quantité abondante. Il est impératif de noyer un œuf frais dans le ragoût frémissant, juste avant de commencer à déguster.

### Le *sundubu jjigae*, propice à l'absorption des éléments nutritifs du soja

Le *sundubu* est obtenu au cours de la production du tofu. Quand on fait cuire du lait de soja, l'ajout de saumure coagule les protéines du soja, ce qui donne naissance à la formation de grumeaux. Ces grumeaux tamisés forment le *sundubu*. Très mou, il est facile à digérer et se distingue par sa saveur légère. Sa qualité dépend largement de la saumure. Le village de Chodang, dans la province de Gangwon, réputé pour son beau *sundubu*, utilise de l'eau de mer apportée de la côte est. Heo Yeop alias Chodang, préfet de Gangneung au XVI<sup>e</sup> siècle, est à l'origine de cette variété locale, le *chodang sundubu*. Il fit confectionner du tofu avec de l'eau provenant du puits de la préfecture et ordonna qu'on utilise de l'eau de mer comme saumure. C'est de Chodang, son pseudonyme, que vient l'appellation de *chodang sundubu*. On fabrique toujours cette variété de *sundubu* à l'ancienne ; le procédé étant assez compliqué, la production reste très limitée mais certains restaurants spécialisés se font fort de conserver la méthode ancienne. On peut consommer du *sundubu* chaud arrosé de sauce de soja assaisonnée mais il est possible aussi d'en faire un ragoût avec du vieux *kimchi*, des huîtres ou des coquillages.

### Le *New York Times* en a parlé

Dans un article consacré aux plats à base de tofu, le *New York Times* a décrit le *sundubu jjigae* coréen comme un plat idéal pour l'hiver, et a présenté plusieurs restaurants spécialisés à Séoul – Bukchangdong, Chodanggol, Ehwa, Temple, Seoul Garden – avec leurs photos. « La soupe épicée, le tofu moelleux, les oignons, la viande et le kimchi croquant font du *sundubu jjigae* un mets idéal à consommer en hiver », a écrit le quotidien américain, photos du plat à l'appui.



#### Pas besoin d'eau

Même sans eau ni bouillon de bœuf, on peut préparer un *sundubu jjigae* car le tofu mou est suffisamment aqueux. Dans un bol en terre cuite, on place d'abord du lard et du *sundubu*. Ensuite, on arrose le tout avec de la sauce de soja assaisonnée et on y ajoute quelques coquillages égouttés. On commence à faire cuire à feu vif et on remue de temps en temps pour empêcher le tofu mou de brûler.

*sundubu jjigae aux fruits de mer*



Quand la charcuterie américaine fraie avec le *kimchi*

## Budae jjigae

[Ragoût du chef (littéralement : ragoût de l'armée)]

Le *budae jjigae*, « ragoût d'armée », a vu le jour pendant la Guerre de Corée. Ses ingrédients principaux sont le jambon et les saucisses à l'américaine, les graines de soja jaune en conserve, le *kimchi* et le *gochujang*, sauce de piment. Son nom pourrait faire croire qu'il s'agissait d'un plat consommé par les soldats mais il était plutôt apprécié aux alentours des bases militaires américaines.

### Lieu de naissance : Euijeongbu

Pendant la Guerre de Corée, les riverains des régiments américains pouvaient se procurer facilement du jambon et des saucisses à l'américaine. Ils appelaient cette charcuterie *budae gogi*, la viande de l'armée. Ils y ont ajouté du *gochujang* et du *kimchi* pour en faire un plat moins gras. Autre surnom donné plus tard à ce ragoût hétéroclite : *Johnson tang*, du nom du président américain, Lyndon B. Johnson. Les Coréens qui n'avaient jamais goûté de charcuterie furent immédiatement séduits par la saveur inédite de ces aliments qui étaient de la viande sans en avoir le goût habituel. Mais jambon et saucisses ne s'harmonisaient pas très bien avec un bol de riz. Les Coréens voulurent en relever le goût, et c'est ainsi qu'apparut le *budae jjigae*. À ses débuts, ce ragoût accompagnait le *makgeolli*, alcool de riz. Sur une grande plaque, on faisait sauter des saucisses, du jambon et des oignons avec du beurre. Petit à petit, on y a ajouté du *gochujang*, sauce de piment, du *kimchi* et du bouillon de bœuf pour aboutir à la version actuelle du *budae jjigae*.



### Le quartier du *budae jjigae* à Euijeongbu

Le lieu d'origine du *budae jjigae* est Euijeongbu, dans le nord de la province de Gyeonggi, qui abritait une grande base militaire américaine. Les restaurants spécialisés sont apparus un à un dans un quartier de cette ville. Bien connu des étrangers, il attire toujours bon nombre de touristes étrangers.





Le summum de la cuisine royale coréenne

## Sinseollo

[Pot-au-feu royal]

Le *sinseollo* était jadis consommé à la cour. Ce délectable pot-au-feu royal flatte le palais, d'où son appellation de *Yeolguja tang*. Vingt-cinq ingrédients, dont certains précieux, tels que viande de bœuf, foie et feuillet, porc, faisan, poulet, ormeaux, concombres de mer et mullet, colorent ce mets de choix.

### Un vagabond, créateur du *sinseollo*

Il faut remonter au XV<sup>e</sup> siècle pour retrouver l'origine du *sinseollo*. Sous le règne de Yeonsan, le 10<sup>ème</sup> roi de la dynastie des Yi, vivait un certain Jeong Hui-ryang, doté d'un talent littéraire hors norme, et qui excellait également dans la philosophie des principes yin et yang. Il pratiquait la divination et était notamment capable de prévoir son propre destin. Ainsi, il savait qu'il était voué à se retirer du monde pour vivre en ermite. Il fut en effet expulsé de la cour et passa le reste de sa vie à errer dans tout le pays, en particulier dans les régions montagneuses. L'ermite inventa un chauffe-plat qui ne le quittait jamais. Ce matériel de cuisine lui permettait de faire cuire les différents légumes dont il se nourrissait. À sa mort, on nomma l'ustensile *sinseollo*, ce qui signifie « brasero de l'ermite ».

### Mets qui flatte le palais

Préparer un *sinseollo* est d'autant plus délicat que ses nombreux ingrédients sont précieux. Il faut d'abord étaler des morceaux de viande bouillie et de viande crue. Par-dessus, on pose différentes sortes de petites galettes préparées à base de viande, de poisson, de feuillet\*, de persil coréen, d'œuf, de champignons. Ici, il faut soigner l'harmonie des couleurs. Pour finir, on parseme quelques fruits secs tels que des pignons, des noix et des noix de ginkgo et on verse du bouillon de bœuf. On remplit de charbons ardents le cylindre creux au milieu du chauffe-plat pour faire cuire les ingrédients mais aussi pour conserver le plat chaud pendant le service.

\* Le feuillet est le troisième pré-estomac des ruminants (bœuf, mouton, cerf...). On le consomme frais en le trempant dans de la sauce d'huile de sésame et de sel. On en fait aussi des galettes qu'on mange telles quelles ou qu'on incorpore dans un *jeongol*.

### *Sinseollo* lors des repas officiels

Les vives couleurs du *sinseollo* séduisent toujours les convives. Ce mets exceptionnel honore régulièrement les repas offerts aux hôtes officiels. La première dame actuelle, Kim Yoon-ok, veille à la mise en scène du dîner en faisant éteindre toutes les lumières de la salle. Les lueurs rouges dégagées par les dizaines de petits chauffe-plats de *sinseollo* sont du plus bel effet.



De savoureux abats dans une soupe épicée

## Gopchang jeongol

[Cassolette de tripes de bœuf]

Le *jeongol* contient en général de petits morceaux de viande assaisonnée et des légumes qu'on fait cuire en versant dessus du *yuksu*, bouillon de bœuf. Parmi ses nombreuses recettes, le *gopchang jeongol* fait l'unanimité parmi les amateurs. Quand il commence à faire froid, tous les Coréens ont envie de ce bouillon chaud et très épicé.

### Les tripes de bœuf ennoblies

Le *gopchang*, intestin grêle du bœuf, dégage une odeur désagréable. Il est, de plus, très difficile à préparer, une quantité importante de graisses restant collées sur sa surface irrégulière recouverte de villosités. Mais une fois sa transformation culinaire terminée, il offre une saveur exquise et une consistance agréable sous la dent. En *jeongol* ou en *gui* (grillade), le *gopchang* reste un régal. Riche en protéines, cet aliment est un pansement gastrique naturel. Sa capacité à décomposer l'alcool est sans égale. Les sucs digestifs contenus dans le *gopchang* aident également à la digestion. Son aspect gras inquit certains mais il est très facile à digérer même pour les personnes fragiles. Son prix est élevé, aussi un *gopchang jeongol* est réservé à la consommation collective, par exemple en famille, dans une atmosphère conviviale. Le *guk ganjang*, sauce de soja maison, est incontournable pour mettre en valeur sa saveur authentique. Des feuilles de chrysanthème comestible donneront une exquise touche finale.

### Gras mais irrésistible !

Sur la surface extérieure du *gopchang*, on retrouve effectivement une grosse quantité de graisses. C'est pourquoi on doit prendre soin de l'ôter en totalité. Pour débarrasser le *gopchang* de son odeur désagréable, il n'y a rien de mieux que la farine de blé. Une fois les graisses enlevées, on frotte vivement le *gopchang* avec de la farine de blé.



*Le gopchang, hautement protéiné et pauvre en cholestérol, a pour vertu de protéger la paroi de l'estomac. Il accompagne opportunément l'alcool en accélérant sa décomposition et il aide à la digestion. Il est également bénéfique aux femmes qui viennent d'accoucher.*



## À déguster sur le feu Guksu jeongol

[Cassolette aux nouilles]

Les *guksu* ou nouilles constituent bien sûr le principal ingrédient du *guksu jeongol*. Dans la soupe à base d'anchois coréens et de varech, on ajoute également du bœuf, des champignons et des légumes. Abordable, le *guksu jeongol* est un plat populaire.

### Sobre mais copieux

Nombreuses sont les ménagères coréennes qui n'osent pas préparer de *jeongol*, considéré comme une recette compliquée. Or rien n'est plus simple à réaliser. Nul besoin de faire les courses, il suffit d'ouvrir le réfrigérateur. Une moitié de carotte ou d'oignon et quelques champignons suffisent pour garnir le bouillon. Le *guksu jeongol* se distingue des autres *jeongol* par le fait qu'on plonge dès le début les nouilles dans le bouillon. Autrement dit, on ne laisse pas la viande et les légumes macérer dans la soupe. En ce sens, il s'apparente au *myeon sinseollo*, ou *sinseollo* aux nouilles. Le *Jinchaneuigwe*\* publié en 1868 décrit ce plat garni de bœuf, de concombres de mer, de crevettes, de coquillages, de ciboules, de persil coréen, de pousses de bambou ainsi que de nouilles à base de farine de blé. Mais il peut devenir plus sobre quand on remplace une partie de la garniture par davantage de nouilles.

Le goût d'un *guksu jeongol* dépend largement de la qualité du *yuksu*, le bouillon de bœuf. On peut remplacer le bœuf par des fruits de mer, calamars ou crabes. Ils deviennent alors les ingrédients principaux du *jeongol*. Il suffit ensuite d'y ajouter des légumes.

\* Le *Jinchaneuigwe* est un recueil de menus servis à la famille royale pendant la seconde moitié du royaume de Joseon.

### Origine du *jeongol teul*

Le *jeongol teul*, marmite de *jeongol*, se nomme également *beongeojikkol* ou *kamtukkol*, évoquant un casque militaire renversé. Autrefois, pendant la guerre, les soldats qui ne disposaient pas d'ustensiles appropriés pour préparer leur nourriture auraient utilisé leur casque à cette fin (*beongeoji* ou *jeollip*).





Une bouchée suffit pour vous sentir en meilleure santé !

## Dubu jeongol

[Cassiolette tofu farci]

Le *dubu jeongol* était autrefois consommé à la cour. Sur deux tranches de tofu doré à point dans une poêle, on intercale une couche de bœuf assaisonné et on ficelle ce « sandwich » à l'aide d'une tige de ciboulette. On place plusieurs morceaux de ce tofu farci dans une marmite avec des légumes et on fait cuire le tout.

### **Dubu, la meilleure invention culinaire de l'humanité**

Le *dubu* ou tofu en français est né en Chine. Il fut introduit en Corée puis au Japon avant de se répandre dans toute l'Asie de l'Est, notamment dans les pays qui adoptèrent le bouddhisme, religion prônant le régime végétarien. Il existe trois versions différentes de l'origine de cet aliment : la première fixe la date de sa création vers 164 avant notre ère, dans le Nord de la Chine. Liu An, roi de Huianan de la dynastie Han, aurait fait confectionner du lait de soja pour sa mère qui avait du mal à mâcher des graines de soja trop fermes pour ses dents. C'est par hasard qu'on aurait obtenu du tofu. Selon la deuxième hypothèse, du sel de mer aurait été accidentellement versé dans un bouillon de lait de soja. En effet, la fleur de sel contient du calcium et du magnésium nécessaires au caillage du lait de soja, ce qui en fait une thèse assez convaincante.

La troisième et dernière hypothèse voudrait que les Chinois aient été inspirés par la méthode de fabrication du fromage des Mongols. Aucune preuve du transfert du savoir-faire mongol chez les Chinois ne nous est parvenue, cette hypothèse se fonde sur les ressemblances phonétiques entre *rufu*, lait en mongol et *doufu*, tofu en chinois. Le tofu est aux Asiatiques ce que le fromage est aux Occidentaux. Mais si le second est d'origine animale et contient une quantité non négligeable de graisses, le premier est plus riche en protéines et plus pauvre en graisses, donc moins calorique. Le tofu est par conséquent réputé pour être un aliment sain.



Le tofu est confectionné à base de graines de soja, un aliment que les Coréens qualifient volontiers de « viande de bœuf des champs ». Cet aliment riche en protéines et hautement diététique est à consommer sans modération, car il prévient les maladies chroniques fréquentes chez les adultes.



## Nutrition et satiété : 20 sur 20 ! **Mandu jeongol**

[Cassolette de raviolis coréens]

Quand il commence à faire frisquet ou que souffle la bise nocturne, les Coréens adorent manger un *jeongol*. Comme son nom l'indique, le *mandu jeongol* est fait à partir de *mandu*, les raviolis coréens. Le plat est très apprécié pour ses apports nutritifs, tout autant que pour la copieuse ration dont il est synonyme. Le *mandu jeongol* est loin d'être un plat monotone ; les *mandu* à la viande lui donnent une authentique saveur alors que ceux au *kimchi* lui confèrent un goût plus prononcé.

### **Idéal pour une nuit d'hiver**

Quelle autre spécialité pourrait égaler un *mandu jeongol*, qui ravit l'œil tout en remplissant l'estomac ? En utilisant une petite quantité de *mandu* par rapport aux raviolis cuits à la vapeur (*tongmandu* ou *jjinmandu*) ou à la soupe de raviolis et de pâte de riz cuit à la vapeur (*tteok-mandut guk*), le *mandu jeongol* peut se partager en groupe jusqu'à satiété. Il peut faire office de repas et accompagne fort bien l'alcool. D'ailleurs, les anciens remplaçaient un bol de riz par quelques boules de *mandu*. Un *mandu jeongol* peut se révéler très simple à préparer, si on achète des *mandu* tout prêts. Si on veut un *mandu jeongol* léger, on peut préparer un bouillon clair à base de bœuf ; si on le préfère plus épicé, un bouillon relevé avec de la poudre de piment rouge ou quelques morceaux de piment de Cheongyang (très forts) ainsi que des *mandu* au *kimchi* feront l'affaire !

### **Pour un bon équilibre nutritif**

Les pousses de haricots mungo, un des ingrédients possibles pour garnir les *mandu*, éliminent les déchets de l'organisme. Elles contribuent à abaisser la température corporelle et éveiller l'appétit. Le tofu, autre ingrédient riche en calcium, est bénéfique pour les dents et les os. Réalisés avec ces ingrédients variés, les *mandu jeongol* offrent un excellent équilibre nutritif pour le corps.



*On s'autorisera une pincée de piment en poudre si l'on souhaite une saveur plus relevée ou quand on préfère atténuer l'odeur de la viande. Les nouilles de sarrasin offrent des saveurs inédites.*



L'harmonie inédite du *bulgogi* doux et des poulpes épicés

## Bullak jeongol

[Cassolette de bœuf et de poulpe]

Comment décrire le goût exact du *bullak jeongol* ? Cette marmite est née de la rencontre inattendue entre le *bulgogi* doux et sucré préparé à partir de fines lanières d'entrecôte de bœuf, et de poulpes assaisonnés à la sauce de piment. Ce duo certes très pimenté laisse pourtant un arrière-goût très plaisant. Une union improbable, dont les deux partenaires sont décidément faits l'un pour l'autre.

### Le poulpe, véritable ginseng des bancs de sable

Riche en protéines et minéraux, les poulpes sont un revigorant aussi puissant que la viande de bœuf. Ils contiennent également beaucoup de taurine, dont la vertu antifatigue est prouvée, et de DHA bénéfique pour le développement cérébral. Jeong Yak-jeon, néoconfucianiste et biologiste de l'époque de Joseon, raconte dans le *Jasaneobo*\* que dans le sud du pays, on fait manger un grand poulpe vivant à des vaches qui viennent de mettre bas ou qui souffrent de la chaleur en été. Il ajoute que les ruminants reprennent leurs forces et se relèvent aussitôt. Quelle que soit l'efficacité de cette recette, aujourd'hui encore, les maîtres de taureaux de combat nourrissent effectivement leurs bêtes de poulpes vivants.

\* Il s'agit du plus ancien document ichtyologique de Corée. Après avoir observé la vie marine au large de l'île de Heuksan, dans la province de Jeolla du Sud, l'auteur répertorie 155 espèces dont il fournit l'appellation, la description, les mœurs et l'utilisation qui en est faite.



### Yeonpotang à la soupe claire

Sur la côte ouest de la péninsule coréenne, le *yeonpotang*, soupe claire de poulpes, est plus populaire que le *nakji bokkeum*. Dans le *yeonpotang*, on utilise des poulpes de taille moyenne plutôt que des poulpes aux fins tentacules. Des poches d'encre éclatées noircissent parfois la soupe mais sa couleur originale amuse les gourmands.



# JJIM, JORIM & BOKKEUM

[PLATS BRAISÉS, MIJOTÉS OU SAUTÉS]

Plutôt que de les griller ou de les frire, les Coréens préfèrent cuire à l'étuvée ou faire mijoter leurs aliments, ce qui permet de réduire l'apport de corps gras. Qu'ils soient *jjim*, cuits à l'étuvée, *jorim*, mijotés, ou *bokkeum*, sautés, tous les plats gagnent en goût s'ils sont accompagnés d'épices et de légumes



Recette incontournable pour les fêtes

## Galbi jjim

[Côtes de porc ou de bœuf braisées]

Le *galbi jjim* est, pour les Coréens, synonyme de repas de fête ou d'anniversaire. Préparé à partir de la partie la plus chère du bœuf, il figure invariablement au menu des banquets et des repas de fête réunissant toute la famille autour de la table.

### Fondant dans la bouche, délicieux sous la dent

Le *jjim*, cuisson braisée ou à l'étuvée, est une vieille tradition culinaire de Corée. Plat sain et équilibré, le *galbi jjim* gagne aujourd'hui en popularité dans le monde entier. Pour le réaliser, il faut tout d'abord enlever la graisse qui entoure les côtes avant de les faire cuire à feu doux et à l'étouffée dans une sauce contenant des carottes, des marrons et des noix de ginkgo. Après avoir mijoté dans la sauce de soja, les noix de ginkgo et les marrons deviennent tendres et savoureux. On place ensuite sur le dessus des garnitures de différentes couleurs telles que lentins de chêne et fines lanières d'omelette. C'est grâce à son exquise saveur mais aussi à son aspect fort alléchant que le *galbi jjim* est de plus en plus apprécié à l'étranger. Quant au *satae jjim*, il est fait avec le gîte du bœuf, qui contient moins de gras que les côtes. Les deux recettes de *jjim* sont indissociables des menus de fête.

### Jjim galbi, côtes de bœuf pimentées

À la différence du *galbi jjim* traditionnel, le *jjim galbi* est très piquant. Sa recette a vu le jour il y a cinquante ans dans le quartier Dongin, à Daegu, chez un couple de grands amateurs de côtes de bœuf. Au début, ceux-ci se contentaient de consommer la viande bien cuite avec une pincée de sel, puis ils ajoutèrent de l'ail et des piments car le mari adorait les goûts piquants. Son épouse finit par élaborer sa propre recette et par vendre son *jjim galbi* dans sa maisonnette. Le plat enchantait aussitôt les habitants de Daegu, qui aiment à la folie les saveurs épicées. Encouragés par cet énorme succès, les voisins du couple se lancèrent eux aussi dans la restauration : aujourd'hui, la rue tout entière est bordée de restaurants proposant cette spécialité.

### Les secrets de la saveur du jjim galbi

Le *jjim galbi* servi dans le quartier Dongin est préparé dans une casserole en maillechort qui permet une cuisson très rapide. On mange la viande enroulée dans des feuilles de chou, de sésame ou encore de *baek kimchi*, *kimchi* blanc non pimenté, pour atténuer son côté piquant. Nombreux sont les clients qui demandent qu'on fasse sauter leur riz avec le reste du bouillon, une fois les côtes dégustées. Il est amusant de constater que pratiquement plus aucune casserole de ces restaurants n'est intacte, tant les récipients sont serrés les uns à côté des autres sur le feu de briquettes de charbon.





## Saveurs et souvenirs d'enfance **Dak maeunjjim**

[Poulet braisé épicé]

Le *dak maeunjjim* est un poulet braisé à la sauce piquante et accompagné de légumes tels que pommes de terre et oignons. Ce plat qui mijote longuement jusqu'à ce que la sauce soit réduite est idéal pour être servi à des invités, mais les Coréens raffolent de la recette provinciale qui permet d'obtenir suffisamment de bouillon.

### ***Dak dori tang? Dak-maeunjjim ?***

Bien que le nom exact du plat soit *dak maeunjjim*, celui de *dak dori tang* est plus familier à la plupart des Coréens, même de nos jours. Du *dak dori tang* au *dak maeunjjim* en passant par le *dak bokkeum tang*, l'appellation a subi plusieurs changements. Un avis de l'Institut national de la langue coréenne a été le point de départ de la polémique : ses experts ont proposé de rebaptiser le plat pour en éliminer le mot japonais *dori* qui signifie oiseau. C'est ainsi que le *dak dori tang* est devenu le *dak bokkeum tang*. Pourtant, ceux qui ont gardé en mémoire le *dak dori tang* de leur enfance se plaignent : la nouvelle appellation ne leur mettrait pas l'eau à la bouche. Certains soutiennent aujourd'hui que *dori* viendrait non pas du japonais mais du verbe coréen *doryeonaeda* qui veut dire « creuser ». Quel que soit la façon dont on l'appelle, le *dak maeunjjim* est toujours apprécié des Coréens, qui se régalent de poulet et de pommes de terre bien imprégnés de sauce, et savourent leur riz sauté avec le reste du bouillon.

### **La sauce du *dak maeunjjim***

Si le *dak maeunjjim* préparé à la maison ressemble à un ragoût, celui des restaurants est plutôt semblable à un pot-au-feu au bouillon épicé. Dans ce cas, on réchauffe sur place le poulet préalablement cuit avec d'autres ingrédients. Une fois que les pommes de terre sont bien cuites et écrasées, on verse la sauce par-dessus avant de déguster. Quant au *bul dak*, ce plat extrêmement pimenté et pratiquement dépourvu de liquide est cuit sur un plaque de fonte chauffée. Comme son nom l'indique – il signifie littéralement « poulet en feu » –, il vous brûle littéralement la langue. Mais les inconditionnels du piment en redemandent sans cesse !

### ***Andong jjimdak*, poulet braisé à la mode d'Andong**

Malgré sa couleur caramel, une bouchée d'*andong jjimdak* suffit à faire perler de petites gouttes de sueur sur le nez. La clé de son goût épicé réside dans les piments de Cheongyang, appréciés pour l'intensité de leur piquant. Contrairement à ce que l'on prétend parfois, il ne s'agit pas d'un mets né dans une famille noble d'Andong : ce sont les commerçants du marché traditionnel de la ville qui en ont élaboré la recette pour permettre au plus grand nombre de déguster ce plat copieux et bon marché.



Pour reprendre des forces  
**Dak baeksuk**

[Poulet entier bouilli]

On ne saurait passer les *boknal*, les trois jours les plus chauds de l'année, sans manger de *dak baeksuk*, un plat fortifiant qui consiste en un coquelet farci au riz gluant et à l'ail. Mais autrefois, les mères coréennes n'hésitaient pas, même en hiver, à poser la marmite sur le feu pour préparer un *dak baeksuk* si un membre de la famille avait besoin de reprendre des forces.

### Recette pour une sortie d'été

Traditionnellement, en été, les Coréens prenaient une journée de congé pour se rendre au bord d'un torrent. Cette courte sortie leur permettait d'oublier chaleur et fatigue. Les pieds dans l'eau, ils se rafraîchissaient pendant qu'un poulet cuisait dans un chaudron. Ensuite, ils se réunissaient à l'ombre d'un arbre et partageaient le *dak baeksuk* fumant. Une fois le poulet mangé, ils faisaient une bouillie en ajoutant du riz gluant au bouillon de cuisson. Cette tradition perdue encore aujourd'hui : les berges des torrents les plus célèbres du pays abritent de nombreux restaurants de *dak baeksuk*. Pour que le plat puisse être savouré par plusieurs convives, le coquelet est désormais remplacé par un poulet adulte.

### Nurungji baeksuk, une recette inédite

Si le *hanbang baeksuk* – poulet cuit aux produits naturels utilisés en médecine orientale comme l'astragale, les jujubes, les marrons – est à la mode depuis quelque temps déjà, le *nurungji baeksuk* connaît lui aussi une popularité croissante. Les Coréens ont l'habitude, après avoir mangé du poulet, de faire une bouillie en y ajoutant du riz gluant. Pour préparer le *nurungji baeksuk*, on pose d'abord une couche de riz gluant préalablement trempé au fond du récipient sur lequel est placé le poulet, puis on fait cuire le tout ensemble. Le gratin de riz ainsi imprégné de bouillon de poulet devient agréable sous la dent.

### *Dak baeksuk* et *samgyetang*

Le *samgyetang* diffère du *dak baeksuk* en ceci qu'on garnit le poulet avec des herbes médicinales telles que ginseng, astragale, châtaignes et noix de ginkgo en plus du riz gluant, alors que pour le *dak baeksuk*, on fait d'abord cuire le poulet seul et on ajoute ensuite le riz gluant dans le bouillon.



Porc dégraissé et léger

## Bossam

[Porc bouilli coupé en tranches]

Le *bossam* est un plat à base de porc étuvé qu'on sert enveloppé dans une feuille de laitue ou de chou coréen. On trempe d'abord la viande dans de la saumure de mini-crevettes, puis on y ajoute des allumettes de navet et des marrons épicés.

### Le porc et ses propriétés détoxifiantes

La viande de porc est surtout connue pour ses propriétés détoxifiantes. Le point de fusion de sa graisse se situant en dessous de la température corporelle, elle facilite l'évacuation des métaux lourds tels que le mercure ou le plomb stockés dans l'organisme à cause de la pollution de l'air et de l'eau que l'on boit. Elle est également efficace pour prévenir la pneumoconiose. C'est probablement pour cette raison que les mineurs et les ouvriers du bâtiment en consomment depuis longtemps.

Le porc contient de cinq à dix fois plus de vitamines du groupe B que le bœuf. Sa bonne teneur en protéines et en éléments nutritifs contribue à la beauté de la peau, alors que le fer qu'il contient en abondance est bon pour la prévention de l'anémie ferriprive.

### Aliment des centenaires

Il est préférable d'opter pour une préparation à l'étuvée plutôt qu'à la cuisson au grill. Le porc cuit à l'étouffée et mijoté à la sauce de soja est largement apprécié dans l'île japonaise d'Okinawa, où se trouve la plus forte proportion de centenaires au monde. En Corée aussi, d'ailleurs, les personnes âgées en sont friandes.

### *Suyuk*, émincé de viande étuvée

Le *suyuk* désigne la viande, plus précisément celle de bœuf, cuite à l'étuvée puis émincée, alors que l'émincé de porc étuvé est appelé *jeyuk*. Le *suyuk* s'apprécie avec de la sauce de soja vinaigrée ou de la moutarde au vinaigre. Quant au *jeyuk*, il est consommé avec de la sauce de mini-crevettes saumurées et du *baechu kimchi*, *kimchi* de chou coréen, qui facilitent la décomposition des graisses contenues dans le porc.



Recette pour le petit creux du soir

## Jokbal

[Pied de cochon braisé]

Une tranche de *jokbal* trempée dans de la saumure de mini-crevettes puis enveloppée dans une feuille de laitue, voilà une parfaite collation du soir, qu'accompagnera d'ailleurs à merveille un verre d'alcool. Les pieds de porc ont une texture délicieusement ferme grâce à leur teneur élevée en gélatine, qu'on trouve surtout dans la peau et les cartilages.

### Agréable et ferme sous la dent

Le quartier Jangchung à Séoul est réputé pour ses restaurants spécialisés dans le *jokbal*, dont certains existent depuis plus de quarante ans. Plusieurs revendiquent leur ancienneté en faisant figurer sur leur enseigne le terme *Wonjo*, qui peut se traduire par « maison fondatrice ». C'est à madame Lee Gyeong-sun qu'on doit le *jokbal* tel qu'on le connaît aujourd'hui. Originaire de la province nord-coréenne de Pyeongan, elle s'est installée à Séoul pendant la guerre de Corée. Elle s'est inspirée du *jokbal* traditionnel de sa région natale et du bœuf braisé aux cinq épices à la chinoise pour élaborer la recette actuelle. Dans ce quartier se pressaient les Coréens du Nord expatriés, les amateurs de sport qui fréquentaient le stade de Jangchung ou les spectateurs du Théâtre national de Corée situé sur le mont Nam à proximité. De nos jours, ce plat est apprécié par les femmes soucieuses d'avoir une belle peau car il contient de la chondroïtine, une substance active utilisée en médecine et connue également pour ses propriétés anti-âge. Les Chinois ont pour habitude de mettre des pieds de porc et des nouilles au menu des repas d'anniversaire pour souhaiter longue vie et bonne santé à ceux qu'ils célèbrent. Les Allemands, eux, adorent l'*eisbein*, jarret de porc à la bière, qui n'est pas dénué de ressemblance avec le *jokbal* coréen.

### Jokbal, idéal pour les femmes venant d'accoucher

La haute teneur en protéines des pieds de porc favorise la production de lait maternel. Pendant des lustres, les femmes qui allaitaient ont consommé du bouillon de pieds de porc, qui n'était pourtant ni facile à préparer ni plaisant à boire en raison de son odeur de graisse désagréable. Pour cette raison, on lui préfère aujourd'hui le *jokbal* proprement dit.

### Jokpyeon, gelée de pied de bœuf

Le *jokpyeon* est un plat à base de pied de bœuf longtemps mijoté, puis solidifié et coupé en tranches. Il contient donc, comme le *jokbal*, de la gélatine animale. On fait cuire le pied avec du gîte de bœuf, un faisán ou un poulet avant de le retirer et de le couper en tranches. Ensuite, on garnit avec des œufs durs, des lichens comestibles, des filaments de piment. Difficile à préparer mais d'un bel aspect, cette spécialité était principalement consommée à la cour.



Métamorphose d'un poisson laid et terrifiant

## Agwi jjim

[Lotte à l'étouffée]

Le terme *agwi jjim* désigne la lotte épicée, mijotée avec divers légumes. Ce poisson à la texture si agréable, agrémenté de germes de soja et de persil coréen pimenté, est un vrai délice ! À Masan, ville d'origine de l'*agwi jjim*, on utilise des lottes à demi séchées.

### Une recette originale créée au milieu des années 1960

La lotte, avec sa tête plate et sa bouche largement fendue, était autrefois considérée comme portant malheur. Les pêcheurs coréens n'hésitaient pas à la rejeter à l'eau dès qu'elle était capturée, d'où son surnom de *multeombeongi* (« poisson-plouf »). La métamorphose du regard porté sur ce poisson terrifiant doit beaucoup à une marchande de soupe à l'anguille de Masan, dans la province de Gyeongsang du Sud.

La vieille dame essaya une recette consistant à faire cuire la lotte à feu doux avec de la pâte de soja fermentée, de la pâte de piment, de l'ail et de la ciboule. Le résultat fut au-delà de toute espérance. Comme les lottes étaient abondantes dans la région, elle commença à servir ce nouveau plat comme amuse-gueule. Quelque quarante ans plus tard, l'*agwi jjim* a conquis tout le pays.

### Pauvre en graisse, riche en collagène

En dépit de son apparence peu engageante, la lotte fait le bonheur des fins gourmets, qui s'intéressent de plus en plus à sa composition nutritionnelle. Depuis que sa forte teneur en collagène, qui assure la fermeté de la peau, est prouvée, elle connaît une notoriété grandissante auprès des femmes. Autrefois méprisée de tous, la lotte est aujourd'hui estimée comme la spécialité la plus importante de Masan, où a vu le jour un quartier consacré à l'*agwi jjim*.

Si la recette d'autres régions est à base de lotte fraîche, à Masan on utilise un poisson à demi séché. Les restaurants d'*agwi jjim* de la province de Gyeongsang du Sud sont, dans la plupart des cas, sobres et simples, à l'image de ses habitants. On y mange à la hâte, mais au moins, on n'a pas besoin de faire la queue.

### Meilleur que le foie gras ?

À Masan, on peut déguster l'*agwi suyuk*, émincé de lotte étuvée. Mais on raffole surtout du foie de lotte qu'on estime meilleur que le foie gras. En effet, le foie de lotte, c'est le foie gras de la mer. Il est très apprécié des fins connaisseurs.



## La mer dans l'assiette **Haemul jjim**

[Fruits de mer à l'étouffée]

Le *haemul jjim* ne diffère pas de l'*agwi jjim* en ce qui concerne les épices et le mode de cuisson utilisés, mais il est préparé à base de crabes, poulpes, calmars, crevettes, coquillages, et ascidies plissées. Bref, on a l'impression de goûter la mer.

### **Tête de crevette, roque de calmar, viscères de merlan...**

On mange souvent les crevettes sans la tête ; c'est dommage, car c'est essentiellement dans cette partie que se concentrent la saveur unique et les éléments nutritifs du crustacé. Il est donc vivement conseillé de la consommer. Rogue de calmar, viscères de merlan, ascidies plissées qui éclatent en bouche... tous les ingrédients présents dans ce plat sont exquis. Quand on a tout dégusté, on fait sauter son riz dans le reste de la sauce avec du *kimchi* coupé en petits morceaux, du persil coréen, de la poudre d'algue séchée et de l'huile de sésame.

### **Effets préventifs contre les pathologies liées au vieillissement**

Le *haemul jjim* est peut-être la recette la mieux adaptée aux goûts actuels : pleine de saveurs mais aussi bonne pour la santé. Les fruits de mer et les coquillages constituent une excellente source de vitamines et de minéraux. Riches en protéines, pauvres en calories, ils sont efficaces pour prévenir les maladies liées à l'âge et pour stimuler la virilité.

Le poulpe est d'un goût léger alors que le calmar a une saveur plus prononcée. Mais tous deux contiennent en quantité de la taurine, qui aide à surmonter la fatigue. Le chitosane contenu dans les crabes est connu pour dissoudre naturellement les graisses. Il facilite aussi la miction.

### **Faites sauter le riz !**

Une fois que tous les fruits de mer et les légumes ont été mangés, il reste une sauce consistante. Pour finir le repas en beauté, faites du riz sauté avec du *kimchi* et du persil coréen. Vous pouvez y ajouter de l'huile de sésame et de sésame sauvage afin de renforcer le goût de noisette du plat.



Pimenté, salé, c'est avec du riz qu'il va le mieux !

## Galchi jorim

[Poisson sabre mijoté]

Le *galchi jorim* se compose de tronçons de sabre mijotés dans une sauce d'assaisonnement sur une couche de navet bien mûr ou de pommes de terre nouvelles. La chair légère du poisson et les légumes imprégnés de sauce forment un vrai régal.

### De la chair de sabre mijotée dans une sauce épicée

Jusqu'aux années 1980, le sabre était un poisson fréquemment servi à table. La partie principale se mangeait salée puis grillée ou sautée à l'huile ; la tête et la queue étaient mijotées à la sauce piquante avec des navets ou des pommes de terre.

Aujourd'hui, le sabre coûte tellement cher qu'il est surnommé « sabre d'or », mais les Coréens l'apprécient toujours : le marché traditionnel de Namdaemun à Séoul est connu pour son allée bordée d'une bonne dizaine de petits restaurants de *galchi jorim*. À l'approche de la ruelle, l'odeur de sabre mijotant dans les casseroles en maillechort vous fait venir l'eau à la bouche. Ces établissements, dont certains ont ouvert il y a quarante ans, grouillent d'amateurs de ce poisson cuit dans une sauce délicieusement épicée.

### Comment retirer les arêtes du sabre ?

Pour retirer les arêtes, il faut commencer par enlever les petites arêtes latérales. Afin de faciliter la tâche, commencez par creuser les deux sillons longitudinaux sur le dessus du poisson à l'aide de baguettes. Puis retirez soigneusement les deux côtés suivant les lignes ainsi dessinées. Il est maintenant temps de séparer l'arête dorsale de la chair. Insérez les baguettes entre la chair et l'arête dorsale. Une fois qu'une fissure se crée, faites glisser les baguettes de manière à séparer complètement la chair de la face supérieure de l'arête. Retirez la chair du dessous. Après l'avoir dégustée, goûtez la chair logée entre les petites arêtes. Prenez par petits paquets les parties mises de côté et séparez la chair des arêtes en la faisant délicatement rouler avec la langue.



Sabre mijoté dans une casserole en maillechort (du marché de Namdaemun)



Saveur piquante et parfumée

## Godeungeo jorim

[Maquereau mijoté]

Le maquereau est un poisson abondant et bon marché. En Corée, il est surnommé « orge de la mer » car sa valeur nutritive équivaut à celle de cette céréale. C'est aussi une excellente source de DHA, acide gras qui favorise les fonctions cérébrales.

### Poisson précieux devenu synonyme de pot-de-vin

Aujourd'hui, le maquereau est un poisson populaire, mais quand la Corée était sous occupation japonaise, seuls les Japonais pouvaient s'en procurer, tellement il coûtait cher. Lorsqu'ils se rendaient dans les administrations, les Coréens avaient pour habitude de donner discrètement deux maquereaux aux fonctionnaires japonais pour qu'ils facilitent leurs démarches.

Le maquereau est appelé *saba* en japonais, d'où l'expression « saba saba » qui signifie « souder un fonctionnaire ou son supérieur ». De nos jours encore, elle est utilisée dans le langage populaire.

### Pommes de terre, navet, vieux kimchi : un heureux mariage !

La sauce d'assaisonnement du *godeungeo jorim* est préparée à partir de sauce de soja mélangée avec de la poudre ou de la pâte de piment. Elle est ensuite généreusement additionnée d'ail et de gingembre de façon à chasser la forte odeur du poisson.

Comme pour le *galchi jorim*, on place les tronçons de maquereau sur une couche de navet ou de pommes de terre, puis on laisse le tout mijoter dans la sauce. Le *godeungeo mugeunji jorim*, maquereau mijoté sur une couche de vieux kimchi, est une variante plus récente, dans laquelle on ajoute de la pâte de soja fermentée à la sauce d'assaisonnement.

Afin de faire un bon *godeungeo jorim*, il faut surtout éliminer l'odeur du poisson. Pour ce faire, on a recours à des ingrédients qui sentent fort tels l'ail, le gingembre, le vieux kimchi, la pâte de soja fermentée.

### Maquereau d'automne

Les maquereaux capturés en automne et en hiver sont encore meilleurs car depuis juin, dès la fin de la saison du frai, ils ont commencé à accumuler des éléments nutritifs, notamment de la graisse, pour se préparer à passer la saison froide.





## Un prix justifié **Eundaegu jorim**

[Morue charbonnière mijotée à la sauce de soja]

Bien qu'elle contienne beaucoup de graisses, la chair de la morue charbonnière n'a pas une odeur désagréable comme la plupart des autres poissons. Contrairement au ventre du thon, elle ne laisse aucun arrière-goût de gras dans le palais, et sa saveur légère éveille l'appétit. Piquant et doux à la fois, l'*eundaegu jorim*, morue charbonnière mijotée, est un plat très estimé en Corée mais aussi à l'étranger.

### **50 000 dollars pour un poisson**

La morue charbonnière, malgré son nom, n'est pas une vraie morue, ni d'ailleurs une légine australe, avec laquelle on la confond souvent. Nommée en anglais *black cod*, *sablefish*, *butterfish*, *coalfish*, elle est pêchée en quantité limitée dans le golfe d'Alaska, le Pacifique Nord et la mer de Béring. Jadis, elle était largement consommée aux États-Unis et en Grande-Bretagne. Facile à trouver, elle se mangeait salée puis grillée. Elle a par la suite connu un tel succès dans d'autres pays, notamment au Japon, qu'elle est devenue rare et précieuse de nos jours.

À l'heure actuelle, il n'y a que douze détenteurs du permis de pêcher la morue charbonnière sauvage dans le monde. Elle est désignée depuis 1984 comme espèce en voie de disparition par la Nouvelle-Galles du Sud, en Australie. Il est donc interdit de la capturer sous peine de se voir infliger une amende de plus de 50 000 dollars.

### **Le bonheur de la chair fondante dans la bouche**

Riche en graisses, la chair de la morue charbonnière se brise facilement, tant elle est tendre. Elle est commercialisée le plus souvent congelée, c'est pourquoi elle se mange grillée, étuvée ou mijotée. Les Coréens sont friands de morue charbonnière mijotée à la sauce piquante-douce. Les Japonais qui en aiment le goût de noisette préfèrent la manger crue ou grillée alors que les Canadiens et les Américains la préfèrent fumée. On peut désormais la déguster crue puisque qu'on l'élève maintenant à des fins commerciales.



*La morue charbonnière est riche en calcium, phosphore, fer, potassium et vitamines. Elle contient également des acides gras oméga-3. Elle favorise la circulation du sang et contribue à prévenir l'infarctus du myocarde.*



Un petit plat de tous les jours

## Dubu jorim

[Tofu mijoté à la sauce de soja]

Le *dubu jorim*, qui consiste en pavés de tofu cuits légèrement dans une poêle puis mijotés à la sauce de soja, se mange froid comme chaud. Bien imprégné d'une sauce qui ne coule pas, il était autrefois considéré comme idéal pour un panier-repas. Son arôme savoureux transformait la table de tous les jours, frugale dans la majorité des foyers, composée de kimchi et de légumes assaisonnés.

### Le tofu et ses bienfaits

L'origine du mot *kong*, soja, reste assez floue, mais selon toute vraisemblance, ce serait l'onomatopée du bruit que fait une graine de soja quand elle tombe par terre. Le soja ressemble tant à la viande qu'on le surnomme « la viande des champs ». Constitué d'environ 40 % de protéines, il est riche en calcium, fer, magnésium, vitamine B. Il contient également beaucoup d'isoflavones, substances actives dont les propriétés anticancéreuses sont scientifiquement prouvées. Les bienfaits du soja et la valeur nutritive du tofu sont aujourd'hui reconnus dans le monde entier. Cet aliment accompagne régulièrement les repas du président américain.

### Exquis et facile à préparer

Le délicieux *dubu jorim* est si facile à réaliser que même les néophytes y parviennent sans difficulté. Le goût variera en fonction de la sauce d'accompagnement. Il faut bien égoutter le tofu avant de le faire frire.



Le saupoudrer légèrement avec de la farine d'amidon permet d'obtenir un tofu croustillant.



L'amuse-gueule des gens du peuple  
**Dubu kimchi**

[Tofu avec *kimchi* sauté]

Tofu et *kimchi* forment une union parfaite. Le *dubu kimchi* se compose de tofu chaud accompagné de *kimchi* bien fermenté ou sauté à l'huile. Les protéines du tofu et les vitamines du *kimchi*, la saveur douce du premier et le goût prononcé du second se combinent pour faire du *dubu kimchi* le meilleur plat d'accompagnement du *makgeolli*, alcool de riz, et du *soju*, eau-de-vie.

### Secret de stars pour garder la ligne ?

Ne manger qu'un seul type d'aliment permet de mincir mais peut nuire à la santé. À l'exception du tofu, affirment les célébrités. En effet, le tofu est l'aliment incontournable de tout régime amincissant. Shindong, membre de Super Junior, célèbre « boys band » coréen, a perdu 20 kg en quatre mois en consommant du *dubu kimchi*. Quant à l'acteur coréen Sol Kyung-gu, il a maigri de 14 kg en un mois seulement : son menu était principalement constitué de concombres et de tofu. Selon lui, le tofu est le plus efficace pour maigrir en peu de temps.

### Beau contraste entre le blanc du tofu et le rouge du *kimchi*

Quand on manque d'idées pour les plats d'accompagnement, le *dubu kimchi* peut faire l'affaire : il suffit de sortir du frigo un peu de *kimchi* et un pavé de tofu. La présentation peut tout changer : une belle assiette transformera le plat le plus populaire en un mets de luxe.



*Le soja, ingrédient principal du tofu, contient de la lysine, acide aminé essentiel pour la croissance des enfants. Peu calorique et riche en protéines, le tofu est idéal pour ceux qui veulent garder la ligne tout en conservant toute leur énergie vitale.*



L'un des en-cas favoris des Coréens

## Topokki

[Gâteaux de riz à la sauce piquante]

Le *topokki* est connu pour sa saveur épicée et sa couleur rouge vif. Tous les Coréens, grands et petits, se ruent vers les échoppes spécialisées pour apprécier cette collation savoureuse au concentré de piment.

### **Gungjung topokki, topokki à la royale**

Le *topokki* sous sa forme contemporaine diffère de la préparation traditionnelle. Celle-ci, dénommée *gungjung topokki*, était réservée à la cour. Loin d'être pimentée, elle était mijotée à la sauce de soja, et contenait, en plus de la pâte de riz, du bœuf, des lentins de chêne, des oignons et des carottes. Outre qu'elle représentait les cinq couleurs traditionnelles coréennes – le noir (lentins de chêne), le blanc (oignons), le rouge (carottes et piments), le vert (piments) et le jaune (jaune d'œuf), cette recette fournissait, grâce à sa composition variée, une alimentation très équilibrée.

### **Recette évoluée : apparition du topokki pimenté**

Le *topokki* tel qu'on le connaît aujourd'hui est apparu dès les années 1950, mais il a fallu attendre les années 1970 pour que la recette conquière le public. Au début, il était préparé à partir de pâte de blé, le riz étant hors de prix à l'époque. Ces bâtonnets pas plus longs qu'un doigt, sautés à la sauce piquante, sont devenus, avec l'*eomuk tang*, soupe à la pâte de poisson, la collation la plus prisée des Coréens. C'est aussi dans les années 1970 que le quartier Sindang, à Séoul, s'est spécialisé dans ce plat. Pour séduire plus de jeunes, un restaurant est allé jusqu'à embaucher un disc-jockey qui passait les chansons demandées par les clients. Une initiative couronnée de succès, qui a favorisé l'apparition de nombreux établissements similaires.



### **Pour embellir la peau...**

Le *gungjung topokki*, mariant à merveille viande et légumes, assure l'équilibre alimentaire. Les vitamines présentes en grande quantité dans la carotte et le chou favorisent la formation des cellules sanguines et contribuent à la beauté de la peau. La substance visqueuse de la collybie à pied velouté aide à avoir une peau lisse. Sa haute teneur en fibres facilite l'élimination des toxines et le transit intestinal.



Fort et piquant à faire pleurer  
**Nakji bokkeum**

[Poulpe sauté aux légumes]

Pour réaliser un *nakji bokkeum*, il convient de faire cuire un poulpe avec de la ciboule, des oignons et des piments verts et rouges dans un bouillon à base d'anchois coréens séchés ou de palourdes. De la poudre de piment, de l'ail haché, du sucre, de la sauce de soja concentrée, de la pâte de piment formeront la sauce d'assaisonnement. Les quartiers Mugyo et Jongno à Séoul abritent des allées bordées de restaurants spécialisés dans le *nakji bokkeum*.

### Le poulpe du quartier Mugyo

Le *nakji bokkeum* a commencé à apparaître au menu des restaurants dès 1965, année où une vieille dame nommée Park Mu-sun a mis sa recette au point. Elle tenait un petit restaurant bon marché dans le quartier Mugyo qui proposait, outre le *nakji bokkeum*, de la soupe de coquillages, de la soupe de porc et de pomme de terre et des crêpes de ciboule.

Dès son lancement, cette spécialité au goût piquant qui met la bouche en feu a séduit les bons buveurs de Séoul qui l'appréciaient avec une bouteille de *makgeolli*, alcool de riz. Peu après, d'autres restaurants proposant la même recette ont ouvert leur porte dans le voisinage. De nos jours encore, la recette du *nakji bokkeum* de madame Park est connue sous le nom de *mugyo-dong nakji* ou poulpe de Mugyo.



Les poulpes, pauvres en calories et riches en protéines, aident à garder la ligne tout en permettant de reprendre des forces. Également riches en minéraux – calcium et phosphore –, ils contiennent en grande quantité de la taurine, réputée pour son effet tonifiant.



Calmar sucré-pimenté  
**Ojingeo bokkeum**

[Calamar sauté aux légumes]

*Ojingeo bokkeum* est fait de calmar légèrement blanchi puis sauté à feu vif avec de la sauce pimentée aux oignons et à l'ail. Même les plus habitués à la saveur piquante se mettent à transpirer dès la première bouchée. Il s'agit de l'une des recettes à base de calmar les plus représentatives de la cuisine coréenne.

**Calmar : rien à jeter !**

Tout se mange dans le calmar, corps et tentacules. Il existe même une soupe aux viscères de calmar. Les habitants de l'île d'Ulleung où ces mollusques sont très abondants les font cuire sans en retirer les viscères afin d'en apprécier pleinement l'arôme et la saveur uniques.

Séché, il est idéal pour grignoter quand on regarde un film ou qu'on passe la nuit à étudier. *Ojingeo bulgogi*, calmar préparé avec de la sauce pimentée puis grillé comme le bulgogi, bœuf mariné, est un plat très demandé. Ses variantes sont tout autant plébiscitées : *l'osam bulgogi* est un mélange de calmar et de porc sautés à la sauce piquante et *l'ojingeo deodeok bulgogi* est fait à base de calmar et de *deodeok*, racine comestible ressemblant au ginseng.



*Les calamars font bon ménage avec les légumes de toutes sortes car ils sont riches en acidité et en phosphore. Les légumes, alcalins, compensent le manque en vitamines A et C. Le calamar consommé avec le chou améliore le transit intestinal.*



Épicé et stimulant

## Jeyuk bokkeum

[Porc sauté aux légumes]

Le *jeyuk bokkeum* est de l'épaule de porc émincée, macérée dans un mélange de pâte de piment et de jus de gingembre, puis sautée. Ce plat est apparu dans les années 1950. Avant, les Coréens mangeaient du porc sauté à la sauce de soja agrémentée de poivre et de ciboule.

### Bon marché, copieux et nutritif

*Bulgogi* pour le bœuf, *jeyuk bokkeum* pour le porc, telles sont les recettes de viande fondamentales de la cuisine coréenne.

Le *jeyuk bokkeum*, qui figure immanquablement au menu des restaurants coréens à l'étranger, séduit les gourmets du monde entier avec son goût pimenté. La pâte de piment aide à éliminer l'odeur désagréable du porc et à attendrir la viande. Riche en acides gras polyinsaturés comme l'acide oléique et l'acide linoléique, la graisse de porc fond facilement et sa tendreté ravit les fins palais.

Le porc contient de huit à dix fois plus de vitamine B1 que le bœuf. Grâce à sa très bonne digestibilité (95 %), la viande porcine se marie merveilleusement bien avec le riz à la vapeur. Le *jeyuk bokkeum* procure satiété et plaisir de consommer de la viande pour un prix modéré, aussi les petites bourses au gros appétit en raffolent. C'est un des plats favoris des adolescents en pleine croissance.

### Le secret d'une parfaite cuisson du porc

Faites cuire le porc dans une poêle préalablement chauffée sans couvercle, pour que l'eau de la viande et des légumes s'évapore et qu'il ne reste pas trop de jus. Contrôlez bien la flamme afin que l'intérieur de la viande soit cuit. Mélangez avec quelques cuillerées de marinade juste avant de retirer la poêle du feu pour empêcher que la viande ne dessèche en surface. Ajoutez des feuilles de sésame et des gousses d'ail coupées en deux pour relever davantage le goût. L'allicine, abondante dans l'ail, présente des propriétés antibactériennes et antithrombotiques, ce qui en fait un complément indispensable du *jeyuk bokkeum*.



La viande porcine empêche l'accumulation du cholestérol dans les artères. Elle renforce les vaisseaux sanguins et prévient diverses maladies chroniques. Sa teneur en vitamine B1 est dix fois plus élevée que celle du bœuf.



# NAMUL

[LÉGUMES ASSAISONNÉS]

Les *namul* ou légumes assaisonnés sont une préparation assez unique au monde. Ils comprennent les légumes frais, *saengchae*, et les légumes blanchis, *sukchae*. Faits d'herbes sauvages, les *namul* sont des aliments riches en vitamines et en minéraux, qui permettent de s'initier au goût de la cuisine coréenne, le « goût des mains ».





Aliment santé par excellence

# Namul

[Légumes assaisonnés]

Le terme *namul* englobe plusieurs préparations de légumes ou de plantes cueillies dans la nature. Il désigne également l'ensemble des herbes sauvages comestibles. Il peut représenter à la fois le *saengcha*, salade fraîche, et le *sukcha*, légumes cuits, mais le mot est utilisé le plus souvent pour ce dernier. Tous types de légumes et de champignons ainsi que les jeunes pousses d'arbres constituent d'excellents ingrédients de *namul*.

## Riches en vitamines et minéraux

Les variétés de *namul* seraient aussi nombreuses que celles de salades à l'occidentale. Navet, concombre, boucage, feuilles de sésame et de piment, le *namul* peut littéralement être préparé avec toutes les plantes comestibles. Aussi les anciens disaient-ils : « Nul besoin de se faire de souci si on a en tête les noms de quatre-vingt-dix-neuf plantes. » Grâce à ses douces montagnes et à son excellent climat, la péninsule coréenne abonde en herbes sauvages. De l'hiver au début du printemps, on prépare des *namul* à partir d'herbes séchées puis gonflées dans l'eau. C'est ainsi que les Coréens peuvent consommer cet aliment bénéfique pour la santé au quotidien, tout au long de l'année. Il existe deux grandes catégories de *namul* en fonction de leur mode de préparation : sautés à l'huile ou assaisonnés avec des épices comme de la sauce de soja, des graines de sésame grillées, moulues et salées, et de la ciboule ou de l'ail hachés. Le vinaigre n'est pas utilisé. On peut remplacer la sauce de soja par du sel pour que les herbes gardent leur goût et leur couleur d'origine. Dans le passé, les pignons en poudre étaient utilisés à la place du sésame.

## *Namul* sauté et *namul* blanchi

Pour les *namul* sautés sont utilisés la fougère, la racine de campanule, les champignons, la fougère aigle, les feuilles d'aster, celles de chou et de radis séchées, le concombre, la courgette, l'aubergine séchée. On fait d'abord sauter les aliments à l'huile puis on assaisonne avec de la sauce de soja, de la ciboule, de l'ail, des graines de sésame. On peut ajouter de la viande hachée et assaisonnée pour enrichir la saveur. Pour les *namul* blanchis, on emploie des épinards, des feuilles de chrysanthème comestible, du persil coréen, des germes de soja et de haricots mungo. On presse les légumes préalablement blanchis pour enlever l'excédent d'eau, qui risque de rendre l'assaisonnement insipide. Ensuite, on mélange avec de l'huile, de la sauce de soja, du sésame, de la ciboule et de l'ail. On sert habituellement deux ou trois *namul* dans une assiette en veillant à l'harmonie des couleurs et des saveurs. Mais on ne place jamais *namul* sautés et *namul* blanchis dans un même récipient.



L'univers dans un récipient à neuf sections

## Gujeolpan

[Plateau de neuf délices]

Le *gujeolpan* désigne à la fois un plateau de bois divisé en neuf sections et le plat servi dedans. Il est composé de huit ingrédients placés dans chacun des compartiments. On dispose au centre une pile de petites crêpes de farine de blé. Les ingrédients se dégustent enveloppés dans une crêpe puis trempés dans une sauce à la moutarde.

### Le « goût des mains »

Si les cuisines chinoise et japonaise sont décrites comme étant, la première, le « goût du feu » et la seconde, le « goût du couteau », alors la culture culinaire coréenne peut se décrire comme étant le « goût des mains ». Le *gujeolpan* est le plat qui exprime le mieux les soins dévoués et délicats des mères coréennes. Divers légumes sautés et de la viande sont placés séparément dans un plateau laqué ou incrusté de nacre, tout autour de crêpes de farine de blé. D'une texture douce et lisse, les crêpes sont parfois colorées légèrement et élégamment. Les couleurs et la présentation soignée du plat laissent une impression profonde.

### Viande, légumes, fruits secs

Le *gujeolpan* est un plat qui demande beaucoup de soin de la part de ceux qui le préparent comme pour ceux qui le dégustent, notamment pour les étrangers qui n'ont pas l'habitude d'utiliser des baguettes. Pour ces derniers, on peut servir les crêpes enroulées autour de la farce. Le *gujeolpan* peut accompagner du thé ou de l'alcool : pour l'alcool, il est préparé avec des fruits secs (marrons, noix, jujubes, noix de ginkgo, pignons, cacahuètes, kakis séchés...) ; s'il est servi avec le thé, on dispose un assortiment de gâteaux traditionnels en veillant à l'harmonie des couleurs. Le goût piquant de la sauce à la moutarde est un autre charme de cette spécialité.

### De la dextérité pour les *miljeonbyeong*

Les *miljeonbyeong* ou crêpes de farine de blé ne sont pas faciles à faire. On prépare une pâte, qu'on fait cuire à feu très doux dans une poêle bien sèche. Ensuite, on sort les crêpes ainsi obtenues à l'aide d'une broche. Les *miljeonbyeong* sont souvent appréciés par les étrangers grâce à leur ressemblance avec les crêpes à la française.

### Pearl Buck et le *gujeolpan*

L'anecdote suivante résume bien l'impression produite par l'esthétique du *gujeolpan*. Lors de sa visite à Séoul, la romancière américaine Pearl Buck vit un récipient octogonal au milieu de la table. Elle souleva son couvercle noir pour découvrir neuf délices placés chacun dans un quartier rouge vif, mais ne put se résoudre à y goûter, tant elle fut impressionnée par la beauté du plat, afin de ne pas « détruire une chose si belle en la mangeant ».





Idéal pour un régime à basses calories

## Dotori muk

[Gelée de gland de chêne assaisonnée]

Le *dotori muk* est un aliment aqueux et faible en calories qui procure une bonne sensation de satiété. La présence de tanin empêche d'ailleurs d'en manger en trop grande quantité, ce qui est parfait pour un régime amincissant. Il est particulièrement recommandé aux personnes souffrant d'obésité.

### Apprécié même par le roi lors de la guerre

Les glands sont consommés depuis le néolithique. Les données archéologiques font ressortir leur présence sur de nombreux sites de cette époque. Une histoire à leur propos se transmet depuis plusieurs générations : lors de l'invasion japonaise de 1592, le roi Seonjo de la dynastie des Yi se réfugia vers le Nord, où le chêne – *sangsuri namu* en coréen – était appelé *tori namu*, arbre de *tori*. Les habitants souffraient de pénurie alimentaire en raison de la guerre, mais il leur fallut trouver de quoi nourrir le souverain et sa suite. Dans l'urgence, ils firent de la gelée de farine de *tori*, ou glands. Comme la faim assaisonne tout, le roi trouva le plat délicieux. De retour au palais, il ordonna de « mettre du *tori muk* » pour le sura, repas royal, afin de ne pas oublier les difficultés endurées pendant la guerre : le *tori* devint ainsi un aliment précieux, souvent servi lors du sura. Le gland fut rebaptisé *sangsuri*.

### Légende de Bakdaljae

Le *dotori muk* est mentionné dans une chanson populaire coréenne : « *Ulgo neomneun Bakdaljae* », « en traversant la colline en larmes de Bakdal ». La colline de Bakdal est située dans un petit village de la province de Chungcheong du Nord. Une légende raconte qu'un jeune noble, Bakdal, était en route vers la capitale. En chemin, il passe une nuit dans ce village où il fait connaissance avec une demoiselle nommée Geumbong. C'est un véritable coup de foudre : tout de suite, ils se promettent le mariage. Bakdal repart pourtant pour Séoul afin de se présenter au concours des fonctionnaires. La jeune fille l'attend, mais il ne donne pas le moindre signe de vie. Au bout de trois mois et dix jours d'attente, elle meurt de chagrin. Bakdal échoue au concours et revient au village pour apprendre la mort de sa bien-aimée. Désespéré, il se jette du haut de la colline... « Geumbong, de la colline de Bakdal, tu as versé tant de larmes en tendant le *dotori muk* à ton amoureux », dit la chanson. En effet, c'est un aliment qui autrefois servait d'en-cas aux voyageurs, car il se conservait bien.



Ça croque sous la dent !

## Oiseon

[Concombres farcis à la sauce aigre douce]

*L'oi seon* désigne initialement un mets royal composé de concombre farci à la viande hachée puis cuit à la vapeur, qu'on dégustait avec un bouillon froid. De nos jours, pour s'adapter aux goûts actuels qui le préfèrent croquant et léger, il se sert farci, légèrement cuit avec de la viande sautée et de fines lanières d'omelette, puis arrosé d'une sauce aigre-douce.

### Délice d'été aigre-doux

Le *seon* est un terme générique pour un type de cuisine royale englobant des recettes d'aliments farcis, où le concombre, la courgette, l'aubergine, le tofu, le chou et les poissons servaient souvent d'ingrédients de base. *L'oi seon* est depuis longtemps apprécié en été pour son arôme rafraîchissant et sa couleur vive. Aujourd'hui, le concombre se mange rarement cuit, mais les Coréens avaient pour tradition de le mettre dans des plats étuvés ou sautés. Le légume était également utilisé pour la préparation des ragoûts : le concombre cuit gardait toujours sa texture croquante tout en rendant le bouillon plus désaltérant. *L'oi seon* est un plat qui demande beaucoup de soin car il faut couper les ingrédients en fines tranches. Pourtant, facile à manger en une bouchée, agréable aux yeux, il est couramment servi en entrée.

### Le concombre, pour la beauté et la santé

En raison de sa haute teneur en eau (95 % de sa masse), le concombre possède une très faible valeur nutritive mais reste une excellente source de potassium et de vitamine C. Depuis des lustres, les Chinois affirment qu'il faut consommer ce légume alcalin pour être beau, et que les belles exhalent un parfum de concombre. Recette à base de ce fameux légume riche en vitamines mélangé avec de la viande, des lentins de chène et des œufs, *l'oi seon* permet de couvrir les besoins en acides aminés essentiels.

### *Dubu seon* et *eo seon*

Dans la cour royale de Joseon, les *seon* étaient le plus souvent préparés avec du concombre mais aussi du tofu (*dubu seon*) et de la chair de poisson (*eo seon*).

Pour réaliser un *dubu seon*, écraser le tofu puis presser pour en extraire l'eau. Mélanger avec le poulet haché et façonner le tout. Garnir avec des pignons, des filaments de lentins de chène, des lichens comestibles, des piments, puis faire cuire à la vapeur. Laisser refroidir et couper en morceaux avant de déguster avec une sauce à la moutarde et au vinaigre.

*L'eo seon* est un mélange de chair de poisson, de viande de bœuf et de légumes sautés cuits à la vapeur.



Affection et attention au menu

## Japchae

[Vermicelles sautés avec légumes]

Le *japchae* est un plat constitué de vermicelles d'amidon de pomme de terre ou de patate douce, d'épinards, de carottes, de champignons, de viande et d'oignons. Il s'agit de la spécialité coréenne la plus connue à l'étranger avec le *bulgogi*, le *galbi* et le *bibim bap*.

### Plat pour les fêtes

On ne peut pas imaginer une fête coréenne sans *japchae* : il est servi à l'occasion d'un mariage, d'un anniversaire, d'un festin, d'une réception... Depuis des siècles, il est apprécié pour son goût raffiné et somptueux. Le *japchae* fit son apparition lors d'un banquet royal au XVII<sup>e</sup> siècle. C'est un homme nommé Lee Chung qui l'aurait préparé pour la première fois à l'attention du roi Gwanghae. Selon les Chroniques du roi Gwanghae, le souverain fut tellement séduit par la saveur de ce plat riche que, depuis lors, il en réclama très souvent. À la différence de la recette actuelle, le *japchae* était fait sans vermicelles, et consistait en un assortiment de légumes soigneusement préparé puis placé dans une assiette agrémentée de garance, de poivre et de poudre de gingembre. Le plat était également assaisonné avec une sauce spéciale élaborée à partir d'un bouillon de faisane, de pâte de soja fermentée et de farine de blé.

### Japchae sans vermicelles ?

*Jap* signifiant « mélange » et *chae* « légumes », le *japchae* était à l'origine un mélange de différents légumes. Il est né dans sa forme contemporaine en 1919, l'année de l'inauguration de la toute première usine de vermicelles à Sariwon en Corée du Nord. Ce n'est qu'à partir des années 1930 qu'il commença à se populariser. Il y a quelques années, la Première Dame sud-coréenne, Kim Yoon-ok présenta le plat depuis la résidence présidentielle, Cheongwadae, lors d'une interview avec CNN. Elle montra comment préparer la recette en coupant, en faisant sauter puis en mélangeant elle-même les ingrédients, afin de faire connaître le fameux « goût des mains des mères coréennes ».



Quand on prépare du *japchae* en grosse quantité, il faut éviter de faire bouillir les vermicelles, sinon ils gonfleraient. Il vaut mieux les laisser tremper dans l'eau chaude avant de les faire sauter.



## Halte aux luttes entre factions... **Tang pyeong chae**

[Gelée de haricots mungo assaisonnée]

Le *tang pyeong chae*, appelé aussi *cheongpomuk muchim*, est un mélange de gelée de haricots mungo, de bœuf, de persil coréen blanchi et d'algues séchées. L'origine du plat est liée à une histoire tragique et surprenante...

### Aux sources du *tang pyeong chae*

Le *tang pyeong chae* se compose de quatre ingrédients principaux de couleurs différentes : le blanc (gelée de haricots mungo), le rouge (bœuf), le vert (persil coréen) et le noir (algues séchées), qui représentaient quatre factions politiques : Seo-in, Nam-in, Dong-in et Buk-in. La recette utilise la gelée de haricots mungo comme ingrédient clé car c'est Seo-in qui était au pouvoir à l'époque. Le *tang pyeong chae* fut nommé d'après la politique d'impartialité, dite *tang pyeong*, adoptée par Yeongjo, le 21<sup>ème</sup> roi de Joseon. Par la mise en œuvre de ce principe, le souverain entendait faire régner l'harmonie entre ses conseillers et mettre ainsi fin aux conflits entre les quatre factions rivales. Fils du roi Sukjong et d'une ancienne femme de chambre de la cour, le roi Yeongjo put monter sur le trône grâce à l'aide du parti Noron (« vieille doctrine »). Lorsque son demi-frère Gyeongjong, l'aîné de Sukjong, fut empoisonné, les membres de la faction Soron affirmèrent que Yeongjo avait assassiné son frère et que son accession au trône était illégitime. Le roi s'efforça de régler le conflit en prenant une mesure extrême : il condamna son propre fils, le prince héritier Sado, qui était proche de Soron, à attendre la mort dans un coffre à riz en bois. Des regrets tardifs poussèrent Yeongjo à mettre en œuvre une politique visant à enrayer les querelles entre factions mais aussi à sélectionner les membres de son gouvernement en se fondant exclusivement sur leurs compétences, et non sur telle ou telle couleur politique. Le mot *tang pyeong* vient d'un passage du Classique des documents, en chinois *Shu Jing*<sup>\*</sup>, qui disait : « Il faut qu'un souverain ne montre aucun parti pris ni favoritisme dans ses paroles et actes. »

### Parfaite réalisation de l'*obangsaek*

La cuisine coréenne est souvent associée aux cinq couleurs (vert ou bleu, blanc, rouge, noir et jaune). Ce concept, appelé *obangsaek*, est basé sur l'*eumyang ohaeng*, une philosophie orientale selon laquelle l'énergie du yin et du yang forme le ciel et la terre, qui, à leur tour, créent les cinq éléments : bois, feu, terre, fer et eau. Le mot *obangsaek* peut aussi désigner les cinq directions : le nord, le sud, l'est, l'ouest et le centre. Puisqu'elle est faite avec des ingrédients qui correspondent à la théorie de cinq couleurs, la nourriture coréenne est riche en saveurs et en valeurs nutritives, ce qu'illustrent parfaitement le *bibim bap* et le *tang pyeong chae*.

<sup>\*</sup> Le *Shu Jing* est un recueil de documents de l'antiquité chinoise. Il s'agit de l'un des cinq classiques du confucianisme.



Recette aigre-douce et piquante

## Haepari naengchae

[Salade de méduse à la sauce moutarde]

Le plat dit *haepari naengchae* se compose d'un émincé de méduse et de divers légumes mélangés avec une sauce à la moutarde et au vinaigre. Le mariage entre le goût aigre-doux et la saveur piquante en fait une entrée idéale pour ouvrir l'appétit.

### Mets pour les invités de marque

Lorsqu'on déguste un *haepari naengchae*, il faut faire attention à ne pas prendre une trop grosse bouchée, sinon la sauce moutarde piquera le nez et donnera le vertige. C'est un plat parfait quand on reçoit : en effet, la recette est plutôt simple à réaliser, mais elle est idéale pour démontrer les talents culinaires de celui ou celle qui la prépare, et qui devra mettre en valeur la texture délicieusement ferme de la méduse et le goût raffiné des filaments de légumes.

### Manger pour mincir et embellir !

Il existe de très nombreuses espèces de méduses mais elles ne sont pas toutes comestibles. Celles que l'on peut consommer sont pêchées près des côtes coréennes, chinoises et japonaises. Elles sont souvent utilisées dans la cuisine chinoise. Les méduses sécrètent une quantité importante de mucine dans la peau, qui leur procure une texture gélatineuse. La mucine est surtout composée de sulfate de chondroïtine, un composant majeur du cartilage, de la peau et des vaisseaux sanguins qui sert à maintenir la pression osmotique en absorbant l'eau. Elle contribue aussi à l'élasticité de la peau, des vaisseaux sanguins et des intestins. Faibles en calories (32 kcal pour 100 g), efficaces pour soigner la constipation, l'obésité, les problèmes dermatologiques, les méduses ont tout pour plaire à ceux qui veulent mincir et embellir.

### Pour apprécier pleinement le *haepari naengchae*

Il est conseillé de manger le *haepari naengchae* en commençant par le bas, de façon à déguster en premier les lanières de méduse, bien imprégnées de sauce.



# GUI & JEON

[GRILLADES ET GALETTES]

Si, dans la cuisine occidentale, le mot « grillade » fait le plus souvent référence à un bifteck ou à un barbecue, le *gui*, grillade coréenne, désigne un plus grand nombre de recettes avec autant d'ingrédients, proposant une infinie variété de goûts. Le *galbi gui*, côtes de bœuf ou travers de porc grillés, est l'une des spécialités préférées des étrangers. Quant aux *jeon*, galettes coréennes moins caloriques que la friture, ils constituent une excellente recette diététique.





Plaisir de griller de la viande marinée sur la braise

## So galbi gui

[Côte de bœuf marinée et grillée]

Le *so galbi gui* est une grillade de côtes de bœuf coupées en petits morceaux et marinées qu'on fait cuire sur un brasero. L'entrecôte de veau réputée pour sa chair tendre donne le meilleur *so galbi gui*. Jadis mariné dans de la sauce de soja traditionnelle (*joseon ganjang*), le *so galbi gui* est aujourd'hui assaisonné avec un mélange de sauce de soja préparée selon une méthode moderne (*jin ganjang*) et de sel, ou consommé sans assaisonnement (*saeng galbi gui*).

### ***Suwon galbi*, servi généreusement**

Quel bonheur de regarder sa côte de bœuf en train de griller sur des charbons ardents ! Le plus grand attrait du *so galbi gui* est le parfum unique conféré par ce mode de cuisson. Il faut tout de même veiller à ne pas laisser brûler la viande. Dessiner dessus des stries bien régulières est également important pour que l'assaisonnement soit uniforme. Ce n'est pas toujours chose aisée car travailler cette pièce de boucherie au couteau demande une grande dextérité.

Suwon, une ville située dans la province de Gyeonggi, a acquis la réputation d'offrir les plus beaux *galbi*. Le restaurant Hwachunok qui y a ouvert ses portes dans les années 1940 serait à l'origine du *Suwon galbi*. Il n'existe plus aujourd'hui mais sa recette a survécu. Le secret réside dans l'assaisonnement au sel et au jus de poire coréenne. Pour faire le *Suwon galbi*, on coupe les côtes de bœuf en gros morceaux à l'aide d'un hachoir. Les tranches de viande ainsi obtenues sont très larges.

### ***Haeundae galbi* et *idong galbi***

Haeundae, plage de Busan à l'extrémité sud du pays, est également connu pour ses bons *galbi*. Mais au lieu d'un gril, on utilise la large plaque de fonte conçue pour le *bulgogi*, sur laquelle on entasse en pyramide les côtes de bœuf marinées. Le mélange du riz cuit à la vapeur avec le jus de viande qui s'est accumulé au fond de la plaque est lui aussi un vrai régal ! À Pocheon, dans la province de Gyeonggi, où sont basés de nombreux régiments, est né l'*idong galbi*, copieux et bon marché, à l'intention notamment des mères et de leurs fils qui accomplissent leur service militaire.

### **Premier choix pour les sorties**

Les Coréens ne consommaient pas très souvent de *so galbi gui*, principalement à cause de son prix peu accessible. C'est à partir des années 1980, avec la forte croissance économique du pays, que ce mets s'est peu à peu démocratisé, lorsque les Coréens ont commencé à manger de plus en plus souvent à l'extérieur. Des « garden » ou autres « park », restaurants spécialisés dans le *galbi*, ont vu le jour les uns après les autres, surtout à la périphérie des grandes villes. Par le passé, même les classes aisées ne fréquentaient ces endroits que pour des occasions spéciales. On voyait alors en sortir des gens bien habillés, souriants, le cure-dent à la bouche. Une manière de fanfaronner devant les autres pour montrer qu'ils venaient de savourer du *galbi*.



## Des côtes reconstituées ! **Tteok galbi**

[Côtes de bœuf hachées et grillées]

Le *tteok galbi* était autrefois un mets royal. Son nom vient de sa forme évoquant le *tteok*, pâte de riz cuite à la vapeur. Il fut créé parce qu'il aurait été inconvenant que les rois arrachent avec les dents les morceaux de viande collée à l'os. Facile à manger, le *tteok galbi* est pourtant très difficile à réaliser.

### **Cuisine royale devenue populaire**

Y aurait-il un seul Coréen qui n'aime pas le *galbi* ? Pour les enfants et les personnes âgées qui ont cependant du mal à mordre à pleines dents dans la viande, la formule du *tteok galbi* est la bienvenue. D'origine royale, ce plat est par la suite devenu la spécialité de Gwangju et Yangju, dans la province de Gyeonggi, et de Damyang et Hwasun, dans le Jeolla. Le *tteok galbi* du Gyeonggi, dont la recette aurait été transmise par les dames d'honneur de la cour, ressemble un peu au *siru tteok*, pâte de riz gluant recouvert d'un glaçage de haricots rouges, à cause de sa forme large et aplatie. Pour le préparer, il faut hacher la viande puis l'assaisonner avant de la recoller à l'os. Quant à la recette du *tteok galbi* du Jeolla, c'est à des lettrés nobles qu'on la doit. Celle du *tteok galbi* de Damyang, décrite par Song Hui-gyeong\* il y a 650 ans, est la plus célèbre. Dans cette variante locale, on n'utilise que du bœuf, à l'exclusion d'autres viandes. Le charbon de bois de chêne l'imprègne d'un parfum sans égal.

### **Heureuse rencontre de la viande, de l'assaisonnement et du charbon**

Une autre ville nommée Gwangju, dans la province de Jeolla du Sud celle-là, abrite un quartier de *tteok galbi*. Une dame nommée Choi Jeo-ja est à l'origine du *Songjeong tteok galbi*. C'est elle qui ouvrit dans les années 1950 le premier restaurant spécialisé dans ce mets exquis. À cette époque-là, le marché de Songjeong comprenait un abattoir et on y vendait du bœuf. Ainsi, il était facile de se procurer de la viande de bonne qualité à un prix intéressant. Pour réussir le *Songjeong tteok galbi*, il faut longuement mélanger à mains nues une vingtaine d'ingrédients dont la poire coréenne, le varech et le miel pour qu'ils s'imprègnent bien de l'assaisonnement. Il ne faut pas non plus oublier de continuer d'enduire les côtes avec une sauce maison tout au long de la cuisson.

\* Song Hui-gyeong aussi connu sous le nom de Nosongdang fut envoyé au Japon en 1420 par le grand roi Sejong en tant que membre d'une mission diplomatique. Les autorités nipponnes exigèrent que la Corée utilise les noms d'année en vigueur dans l'archipel, mais l'émissaire refusa de s'incliner. Son patriotisme fit l'admiration de l'empereur japonais.



Un plat copieux pour les bourses plates !

## Dwaeji galbi gui

[Côte de porc grillée]

Le *dwaeji galbi gui*, beaucoup moins cher que le *so galbi gui*, est très apprécié pour sa chair tendre. Abondamment assaisonné de jus de gingembre et de poivre, le porc perd l'odeur forte qui le caractérise. Les travers de porc en train de griller sur une plaque chauffée par des charbons ardents impressionnent plus d'un touriste étranger. Aussi la presse internationale évoque souvent cette spécialité.

### Des bidons fumants

Les restaurants spécialisés pullulent en Corée mais il faut aller au quartier de Mapo à Séoul pour goûter les meilleurs *dwaeji galbi gui*. Jusqu'en 1950, Mapo était un port. Le bois et les céréales transportés en bateau sur le fleuve Han y étaient déchargés avant d'être acheminés au centre de la capitale. Des scieries et des entrepôts de céréales se côtoyaient sur les quais. Le soir, les ouvriers qui y travaillaient étaient à la recherche d'alcool et d'un plat d'accompagnement sous prétexte de se débarrasser de la sciure de bois accumulée dans leur gorge. Ainsi apparurent des restaurants proposant du *dwaeji galbi gui* avec du *makgeolli*, alcool de riz. Peu à peu, le chemin de fer supplanta le transport fluvial. Après la fermeture du port vers 1960, les salariés et les marchands des environs remplacèrent la clientèle du début. Faute d'un système d'aération moderne, les restaurants étaient remplis d'une fumée blanche si épaisse qu'on avait du mal à reconnaître son voisin ! Le décor était plus que sommaire : un bidon dans lequel on plaçait quelques briquettes de charbon, une plaque en fer posée au-dessus et trois ou quatre tabourets assez inconfortables... On laissait grandes ouvertes toutes les portes et fenêtres pour laisser entrer un peu d'air frais.

### Des feuilles de laitue et de sésame, et quelques tranches d'ail frais...

Le décor a changé aujourd'hui mais les ingrédients restent identiques. Les Coréens aiment déguster le *dwaeji galbi gui* en *ssam*, bouchées de viande enroulées dans des feuilles de laitue et de sésame avec un morceau de piment vert, une tranche d'ail frais et un peu de *ssamjang*, pâte de soja fermentée et assaisonnée. Les tranches d'ail trempées dans l'huile de sésame et grillées sont tout aussi délectables. Mais le goût du *dwaeji galbi gui* dépend largement de son assaisonnement, qui ôte à la viande son odeur désagréable. Et seules les cinq premières côtes sont utilisées. Le *dwaeji galbi* mariné dans la sauce de soja assaisonnée s'harmonise à merveille avec les légumes. C'est, de plus, une recette équilibrée sur le plan nutritif.



Le grand favori des Coréens

# Bulgogi

[Bulgogi]

Le *bulgogi* est une grillade de bœuf coupé en fines tranches et mariné. Il se nommait autrefois *neobiani*, qui veut dire littéralement « viande émincée ». Ce terme était employé à la cour et chez les nobles de la capitale.

## *Maekjeok*, l'ancêtre du *bulgogi* ?

Le gui coréen trouve son origine dans le *maekjeok*. « Maek » fait référence à une région située au nord-est de la Chine, correspondant à l'ancien royaume coréen de Goguryeo (I<sup>er</sup> siècle avant J.C. – VII<sup>e</sup> siècle). Le *maekjeok* désigne un plat de brochettes de viande grillées sur le feu, mais avec l'invention du gril il aurait été supplanté par l'actuel *bulgogi*.

Cette grillade de viande marinée est unique au monde en son genre. Les Chinois ont des recettes similaires mais au lieu de mariner la viande avant de la cuire, ils trempent la grillade dans la sauce. Quant au *maekjeok* déjà mariné, on n'avait plus à le tremper dans la sauce, c'est pourquoi on l'appelait également *mujang*, qui veut dire littéralement « sans sauce ». La recette s'est affinée pour devenir plus tard le *neobiani*, plat royal.

## Le mariage idéal entre le jus du *bulgogi* et le riz cuit

La marinade du *bulgogi* comprend du *jin ganjang*, sauce de soja réalisée selon une méthode moderne, du miel, des ciboules hachées, de l'ail pilé et du poivre. La grillade offre ainsi une saveur délicieusement salée et sucrée. À l'époque où les restaurants ne proposaient pas une carte aussi variée qu'aujourd'hui, le *bulgogi* était le plat le plus fréquemment choisi par les Coréens lors des occasions spéciales. Quand les adultes dégustaient leur viande avec un verre de *soju*, alcool à base de patate douce, les enfants préféraient verser du jus de *bulgogi* dans leur bol de riz et se délectaient du mélange obtenu.

## Le régal d'Obama

Traditionnellement, les Coréens servent du *bulgogi* à leurs invités. Ce plat est plébiscité par de nombreux touristes, et les personnalités étrangères ne font pas exception. Le président américain Barack Obama en visite officielle en 2009 en Corée n'a pas caché son faible pour la cuisine coréenne, en particulier le *bulgogi*. Son hôte n'a bien sûr pas manqué de lui faire servir ce plat si représentatif de la gastronomie locale.



## Le jus plutôt que la chair **Ttukbaegi bulgogi**

[Bulgogi dans une marmite en pierre chaude]

Préparer un *ttukbaegi bulgogi* est tout simple : on pose du bulgogi dans un *ttukbaegi*, bol en terre cuite, et on y verse de l'eau avant de faire cuire. La chair reste tendre, et le jus salé et sucré est tout simplement succulent. Si on veut déguster ce jus mélangé à du riz cuit, on peut facilement remplacer le *bulgogi* par un *ttukbaegi bulgogi* généralement servi en portion individuelle.

### **Le *ttukbaegi*, gage d'un repas chaud**

Le *ttukbaegi* est un récipient très pratique, puisque ce bol en terre cuite peut passer directement du feu à la table. Une fois chaud, il ne refroidit que très lentement, ce qui permet de maintenir la chaleur des aliments jusqu'à la fin du repas. Il est parfait pour toutes sortes de soupes ou ragoûts : *soolleong tang*, *galbi tang*, *deonjang jjigae*, *kimchi jjigae*, *yukgaejang*... Pourtant, aucun de ces mets ne porte son nom, à l'exception du *ttukbaegi bulgogi*.

### **En portion individuelle, c'est mieux !**

Il y a vingt ou trente ans, le *bulgogi* était servi sous forme de *jeongol*, c'est-à-dire dans une marmite. On mettait les légumes dans le récipient et on plaçait autour le bœuf mariné. La marmite d'alors ressemblait à la plaque qu'on utilise aujourd'hui, mais renversée ! Lorsque le jus de viande descendait dans le creux, on mélangeait les légumes et le jus à du riz cuit. En un tour de main, on vidait deux bols de riz. On pouvait ainsi se délecter de *bulgogi* sans mettre en bouche un seul morceau de viande. Mais de plus en plus, les Coréens ont préféré la viande au jus, et les restaurants ont commencé à utiliser une plaque au lieu d'une marmite. Ceux qui restaient attachés au jus de *bulgogi* ont mis leur imagination à contribution pour trouver une nouvelle recette.

C'est ainsi qu'est né le *ttukbaegi bulgogi*. Très populaire chez les enfants ou les personnes âgées qui aiment la viande tendre, ce plat est également apprécié par les amateurs qui n'ont pas trouvé avec qui partager un *bulgogi*, qu'on ne sert en général qu'à plusieurs convives à la fois.



Le *ttukbaegi*, récipient traditionnel coréen, est encore largement utilisé. Il existe en de multiples formes et tailles. Il est très utile pour garder les mets au chaud en hiver car il ne se refroidit que lentement.



Une grillade légère drapée dans une feuille de laitue

## Sogogi pyeonchae

[Rôti de bœuf aux légumes]

Le *sogogi pyeonchae* est un rôti de longe d'abord fumé puis congelé, qu'on laisse légèrement décongeler avant de le couper en fines tranches. Servi froid, il constitue un plat d'été. On ne se lasse jamais de la fraîcheur de cette viande peu grasse accompagnée de légumes.

### Entrée préférée des étrangers

Bon nombre d'étrangers élisent le *sogogi pyeonchae* comme plat coréen qui les a le plus marqués. Selon eux, il ressemble beaucoup à leur rôti de bœuf. Le *sogogi pyeonchae* légèrement grillé s'apparente au *yuk hwe*, viande crue, mais ses fines tranches roulées dans des légumes frais et trempées dans une sauce à la moutarde suffisent pour dissiper l'impression, désagréable à certains, de mâcher de la viande crue. Qu'il soit servi froid et qu'il se marie merveilleusement avec le vin n'est pas la moindre de ses qualités. Sur une grande assiette, on place une couche de tranches de *sogogi pyeonchae* et au milieu, on décore avec des légumes frais et variés. Une touche raffinée qui flatte l'œil.

### Chaud aussi, c'est bon !

On peut servir le *sogogi pyeonchae* chaud. On saupoudre d'abord chaque tranche d'un peu de sel et de poivre, puis on l'enduit de poudre de riz gluant avant de la faire cuire dans une poêle. Si on ajoute à ce rouleau de viande des légumes finement coupés qu'on trempe ensuite dans une sauce aigre et douce, la saveur est tout simplement exquise. Il est bon de savoir que la poudre de riz gluant a pour effet d'attendrir la viande, car elle l'empêche de s'imprégner de trop d'huile tout en lui conservant ses éléments nutritifs et son goût propre.

### Les feuilles de sésame, accompagnement idéal

Différents légumes peuvent accompagner le *sogogi pyeonchae* mais aucun n'égale les feuilles de sésame. Consommées en grande quantité en Corée, elles sont riches en anthocyanines, de puissants antioxydants. Les bienfaits des extraits de feuilles de sésame pour prévenir les inflammations ou les réactions allergiques sont également bien connus, sans oublier leur action contre la multiplication des cellules adipeuses et leur fonction d'inhibition des gènes susceptibles d'accumuler la graisse dans le corps. Ce végétal est d'ailleurs utilisé dans le traitement de l'obésité.



Recette de porc favorite des Coréens  
**Samgyeopsal gui**  
[Poitrine de porc grillée]

Le *samgyeopsal*, mot qui signifie littéralement « chair sur trois couches », comprend en fait trois couches de graisse. Cette partie du porc est la plus prisée des Coréens. On va jusqu'à affirmer que ceux-ci consomment toutes les poitrines de porc du monde. Naturellement, c'est en Corée que le prix de ce morceau est le plus élevé.

### L'engouement inconditionnel des Coréens pour le *samgyeopsal*

La quantité de *samgyeopsal* ingurgitée par les Coréens dépasse les limites de l'imagination ! Selon les statistiques, ils en consomment de 150 à 200 g tous les quatre jours. Pour avoir une occasion de plus de s'en délecter, ils ont inventé le fameux « samsam day », le 3 mars, et font semblant de prendre au sérieux la croyance populaire selon laquelle le *samgyeopsal* est efficace pour « nettoyer » la gorge. Ainsi, au printemps, lorsque les tempêtes de sable font rage dans la péninsule, sa consommation monte en flèche. Les Coréens en sont tellement friands que les autres morceaux – filet-mignon, côte, pieds, échine – ont parfois du mal à trouver preneur, et qu'on a dû lancer une campagne de promotion en leur faveur. Depuis peu sont apparus des néologismes tels que *mok samgyeop* ou *ogyeopsal*. Si le premier se réfère à de l'échine transformée en *samgyeopsal* sur les étals des bouchers malhonnêtes, le second, « chair sur cinq couches », désigne bien du *samgyeopsal* mais coupé avec la peau.

### Genèse d'un succès

Ce sont d'habiles marchands de Gaeseong, ville de Corée du Nord, qui transformèrent le lard dont personne ne voulait en une viande dont tout le monde raffole. Ils se mirent à engraisser des cochons, jusque-là importés. Cet animal omnivore ne refuse aucune nourriture. Sur l'île méridionale de Jeju, les porcs parqués à côté des latrines se nourrissaient d'excréments humains. Les marchands de Gaeseong eurent l'idée de donner successivement aux bêtes du millet, riche en fibres alimentaires, et divers aliments moins nutritifs, de manière à ce que lard et chair alternent. Leur stratégie porta ses fruits : la cote du *samgyeopsal* explosa depuis lors, ainsi que son prix, pour le plus grand bonheur de ses inventeurs.

### Phénomènes de mode

Au début des années 1990, le *samgyeopsal* gui grillé sur un couvercle de marmite était à la mode. Puis apparut le *daepae samgyeopsal*, tranches très fines, comme découpées au rabot, et très bon marché. Vers la fin de la décennie, on recouvrait le *samgyeopsal* de *misutgaru*, mélange de poudre de céréales, puis ce fut la vogue de la marinade au vin rouge (*wain samgyeopsal*). Plus récemment, on saupoudre la viande de poudre du thé vert (*nokcha samgyeopsal*).



Idéal pour accompagner un bol de riz toute l'année

## Saengseon gui

[Poisson grillé]

Un morceau de *saengseon gui* suffit à relever un repas coréen. Plusieurs recettes existent. Le plus souvent, on saupoudre le poisson de sel ou on l'agrément de sauce de soja assaisonnée. On enduit de *gochujang*, sauce de piment, les chairs les plus fades. La grillade d'ombrine séchée et celle de maquereau sont les recettes de *saengseon gui* favorites des Coréens.

### Une bouchée d'ombrine séchée et grillée en été, quel régal !

Le *gulbi* désigne une ombrine recouverte de sel et séchée au vent. Sa saveur exquise et douce séduit plus d'un Coréen. Le *gulbi* de Beopseongpo, à Yeonggwang, ville du Jeolla du Sud, est le plus réputé. Le nom de *gulbi* vient de la forme courbée du poisson lorsqu'il est suspendu au bout d'une tresse de paille. On l'appelait autrefois *gubijogi*, « *gubi* » étant la transcription du mot coréen « *gub-i* », courbure, en caractères chinois. Avec le temps, sa prononciation a évolué en *gulbi*. Le *gulbi* d'été fait l'unanimité parmi les connaisseurs. On déchiquette grossièrement la chair du poisson à la main. Pour terminer un bol de riz, nul besoin d'autre plat d'accompagnement que des morceaux de *gulbi* trempés dans le *gochujang* qu'on additionne d'huile de sésame.

### La grillade de maquereau salé, spécialité d'Andong

Les habitants d'Andong, dans la province de Gyeongsang du Nord, consommaient des maquereaux acheminés depuis le port de Gangu, à Yeongdeok, sur la côte est. Les poissons ne manquaient pas, mais les transporter jusqu'à Andong nécessitait au moins deux jours par une route accidentée. Faute de compartiment à glace, les marchands étaient obligés de saler abondamment les maquereaux pour prévenir leur dégradation. Ils découvrirent par la suite leur incomparable saveur salée. Le *gan godeungeo* d'Andong est donc le fruit du hasard. Les enzymes provenant du poisson sur le point de se décomposer se combinent miraculeusement avec le sel pour produire cette saveur unique. Le *gan godeungeo* d'Andong a rapidement conquis les Coréens, et bénéficie d'une appellation reconnue à l'échelon national.



La Corée est entourée par la mer sur trois côtés, la pêche y est donc abondante. On savoure l'ombrine au printemps, le maquereau salé en été, le sabre en automne et le hareng en hiver.





## La promesse du ciel et du vent **Hwangtae gui**

[Merlan séché grillé]

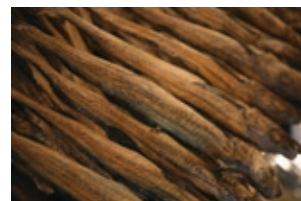
Pour préparer le *hwangtae gui*, on divise le *hwangtae*, merlan séché, en deux filets, puis on enlève l'épine dorsale, les arêtes et les nageoires. On coupe le poisson en plusieurs morceaux qu'on enduit de sauce de piment assaisonnée avant de les passer au gril. Parfait pour l'hiver, le *hwangtae gui* est un excellent plat d'accompagnement du *soju*, alcool à base de patate douce assez fort, ou d'un bol de riz.

### **Dans le merlan, tout est bon !**

Le merlan est pour les Coréens plus qu'un simple poisson, car il est considéré comme un porte-bonheur dans la croyance populaire. Aujourd'hui encore, les gens qui viennent de changer de logement ou d'ouvrir un magasin y suspendent un merlan séché. Il est incontournable lors d'un culte aux ancêtres ou des fêtes traditionnelles. On mange tout dans le merlan, ce qui est rare ! Ses yeux sautés à l'huile accompagnent à merveille un verre d'alcool, et on confectionne de délicieuses bouchées de riz enroulées dans sa peau. De ses viscères saumurés on fait le *changlan jeot*, de ses branchies saumurées l'*agami jeot*, et de ses œufs le *myeongnan jeot*.

### **Il gèle, dégèle, regèle, dégèle encore...**

Obtenir un *hwangtae* demande beaucoup de patience et des conditions météorologiques optimales. Seules les régions montagneuses où le mercure descend au-dessous de 10 °C en hiver peuvent produire un *hwangtae* de bonne qualité. On enlève d'abord les viscères des merlans frais. Ensuite, on les suspend à l'air libre pour les laisser sécher pendant 40 à 90 jours au vent froid. Ainsi, ils gèlent la nuit et dégèlent le jour tout en séchant progressivement. La chair des merlans ne cesse de gonfler et de se contracter et commence à prendre une couleur bien jaune. De cette façon, bien que séchée, elle n'est pas totalement déshydratée, et reste même un peu gonflée. Jaune à l'extérieur et blanche à l'intérieur, agréablement parfumée et d'un goût prononcé, elle procure une sensation agréable en bouche. Les grands froids permettent d'obtenir les meilleurs *hwangtae*, car si l'hiver est doux, la chair ne gèle pas suffisamment, ce qui donne au poisson une couleur noirâtre et un mauvais goût. On appelle *meoktae* ces merlans séchés de qualité médiocre.



### **Un excellent fortifiant**

Les anciens savaient que le *hwangtae* avait la vertu de détoxifier l'organisme. Au lendemain d'une soirée bien arrosée, ils mangeaient du *hwangtae* dans une soupe préparée pour faire passer leur gueule de bois. Beaucoup de Coréens affirment que sa consommation aide à lutter contre la fatigue. La meilleure recette pour prendre ce fortifiant au quotidien consiste à préparer un bouillon. On peut en boire plusieurs fois dans la journée ou s'en servir comme fond pour préparer un autre plat.



## Un plat nourrissant pour les classes populaires **Chuncheon dak galbi**

[Poulet mariné grillé]

Des morceaux de poulet marinés dans une sauce à base de pâte de piment, cuisant dans une grande poêle en fonte avec différents légumes : voilà une fidèle description du *Chuncheon dak galbi*. Ce plat est, avec les *mak guksu*, nouilles à base de sarrasin mélangées à des légumes, représentatif de la ville de Chuncheon. Il s'est répandu dans toute la Corée, notamment chez les étudiants peu fortunés.

### **La belle transformation du *gyereuk*<sup>\*</sup>, côte de poulet**

Les restaurants de *dak galbi* à Inje et à Wontong, dans la province de Gangwon, attirent les personnes venues rendre visite à un fils ou à un ami en train d'effectuer son service militaire dans l'un des nombreux régiments des environs. Plusieurs théories existent concernant la création de la recette, mais on en attribue le plus souvent la paternité à Kim Yeong-seok, qui tenait dans les années 1960 un restaurant spécialisé dans le porc à Chuncheon. Un jour, son stock de viande étant épuisé, il acheta deux poulets qu'il prépara comme il le faisait avec ses côtes de porc. Il étala la chair des poulets, la laissa mariner dans la sauce qu'il avait préparée pour le porc, et la fit griller. Les clients furent conquis. Le *dak galbi* s'est depuis imposé comme l'un des meilleurs plats d'accompagnement de l'alcool. Pour en officialiser l'origine, la municipalité de Chuncheon a inscrit l'anecdote dans l'histoire de la ville.

### ***Dak galbi*, pas cher mais copieux**

Les restaurants de *dak galbi* sont fiers de proposer une spécialité culinaire à la fois abordable, copieuse et délectable. Sa garniture de légumes en fait également un plat intéressant sur le plan nutritionnel. Aujourd'hui, le *dak galbi* jouit d'une grande popularité chez les étrangers. Les morceaux de poulet sont marinés dans la sauce pendant sept à huit heures, puis cuits dans une poêle chauffée et huilée. On y ajoute des choux grossièrement coupés, des rondelles de patates douces et de carottes, des feuilles de sésame ou des bâtonnets de *tteok*, pâte de riz cuit à la vapeur. On peut commander la garniture à part. Après avoir terminé la viande, il est conseillé de mélanger du riz au restant de sauce, c'est un délice!

La viande de poulet embellit la peau et prévient l'ostéoporose. Riche en protéines, elle stimule les activités cérébrales – ses acides aminés essentiels stimulant les neurotransmetteurs. Elle est efficace pour lutter contre le stress.

\**Gyereuk* - Cao Cao, seigneur de guerre de la dynastie Han en Chine ancienne, est l'auteur de l'expression « *gyereuk* », côte de poulet. Un jour, il utilisa ce mot mais ses généraux ne parvinrent pas à en comprendre le sens. Il désigne en fait une partie pauvre en chair mais pas suffisamment pour qu'on la jette. Au sens figuré, il est employé pour caractériser une situation dans laquelle on ne peut ni avancer, ni reculer.



Le préféré des buveurs  
**Gopchang gui**  
[Tripes de bœuf grillés]

Le mot « *gopchang* » signifie littéralement « intestin courbé ». *So gopchang* désigne l'intestin grêle du bœuf, et *yang gopchang*, la panse du ruminant. Le feuillet, le réticulum et la caillette se nomment respectivement en coréen *cheonyeop*, *jeolchang* et *makjang*.

### Les abats de bœuf, un mets de luxe

Pour réussir un bon *gopchang*, il faut impérativement débarrasser l'intestin de son odeur désagréable. Il convient pour cela de le laisser mariner dans du jus d'oignon pendant deux à trois heures au réfrigérateur, ce qui aura aussi pour effet de lattendrir. Autrefois, le *gopchang*, bon marché, était un mets populaire. Quelques bidons et tabourets constituaient le seul décor des restaurants qui en servaient. Mais aujourd'hui, les abats de bœuf sont plus chers que la viande et ils sont au menu des restaurants chic. Il est important de dorer à point l'extérieur du *gopchang* tout en veillant à conserver suffisamment de jus à l'intérieur. Ce plat alléchant fait l'unanimité chez les bons buveurs de *soju*, alcool à base de patate douce.

### Va pour le *gopchang* !

Le *gopchang* donne de l'énergie aux personnes fragiles, notamment aux femmes qui viennent d'accoucher. Riche en protéines mais pauvre en calories, il protège les parois gastriques et décompose l'alcool. Ainsi, c'est un incontournable plat d'accompagnement pour les gros buveurs !



Le *gopchang* est hautement protéiné. Si on élimine ses parties grasses, c'est un bon tonifiant notamment pour les convalescents car il est riche en fer et en vitamines. Il savère également bénéfique aux femmes qui viennent d'accoucher.



Pour une remise en forme et... en beauté !

## Ori gui

[Canard grillé]

Le canard, *ori* en coréen, est connu pour ses vertus détoxifiantes. Ainsi, il est souvent servi aux convalescents. Récemment, c'est auprès des jeunes femmes qu'il est le plus populaire car sa chair est riche en collagène, protéine fibreuse bénéfique pour la peau.

### À consommer sans modération !

Le canard n'était guère estimé autrefois. Moins bon que le poulet, il était difficile à préparer, et son odeur désagréable en rebutait plus d'un. L'existence de proverbes comme « montrer des pieds de canard après avoir mangé du poulet » (feindre l'innocence), ou encore l'expression « œuf de cane sur le fleuve Nakdong » (être sans protection) n'est peut-être pas sans rapport avec la mauvaise image de la volaille. Mais tout a changé aujourd'hui : ses vertus détoxifiantes et le soutien qu'il apporte au système immunitaire ont rehaussé son statut. En particulier, le *yuhwang ori*, canard nourri d'aliments à forte teneur en soufre, connaît un succès remarquable ! Le gras de canard contient 45 % d'acides gras insaturés qui ne s'accumulent pas dans le corps humain ; on peut donc en consommer sans se soucier de sa ligne. L'*ori gui*, riche en protéines et pauvre en graisses, est plus apprécié que le poulet rôti.

### Gui au goût unique

Le *gui* est une méthode de cuisson très simple au cours de laquelle la température s'élève à 200 ou même 300 °C. Il en résulte un goût différent de celui qu'on obtient lorsqu'on fait cuire le canard dans l'eau. À haute température, la surface de la peau se déshydrate et les substances qui contribuent au goût se concentrent. La fumée enrichit également le goût profond et unique de l'*ori gui*.



## Parfum de la montagne **Deodeok gui**

[Racine de *Codonopsis lanceolata* grillée]

La racine de *deodeok* sauvage, *codonopsis lanceolata*, a un parfum très fort qu'on reconnaît de loin. Son goût, bien qu'un peu amer, est si pur qu'on dit que le *deodeok* se nourrit de la rosée des hauteurs. Sa teneur très élevée en fibres alimentaires et sa texture agréable lui ont valu le sobriquet de « viande de montagne ». Plante médicinale chez les Chinois, le *deodeok* est en Corée l'ingrédient indispensable de plats variés.

### Un alicament

Le *deodeok* sauvage, qu'on appelait aussi *sasam*, a souvent été comparé au *sansam*, ginseng sauvage. Il est particulièrement efficace pour traiter l'indigestion. Il ressemble au ginseng ou à la campanule mais sa saveur est différente. Plus parfumé et plus tendre, le *deodeok* est plus précieux que la campanule. On fait de ses jeunes feuilles un namul, légume assaisonné, et de sa racine un *jangajji*, légume séché et mariné dans la pâte de piment. Que ce soit en saengchae, salade, en *jaban*, salé et séché, en *gui*, grillade, en *nureumjeok*, galette, en *jeongwa*, gâteau, ou en alcool, la racine de *deodeok* s'accommode de toutes les façons, et à chaque fois son goût est remarquable. Pour accompagner un bol de riz, on prépare le plus souvent un *deodeok gui*, ou *deodeok* grillé. On fait cuire dans une poêle huilée ou sur un gril des racines recouvertes en abondance de pâte de piment assaisonnée. Elles croquent sous la dent en éveillant l'appétit



### Comment enlever l'écorce du *deodeok* sauvage

Nettoyez les racines avec une éponge abrasive avant de les passer dans l'eau bouillante 4 à 5 secondes. Enlevez leur écorce à l'aide d'un couteau. Les saponines gluantes qui s'infiltrèrent à l'intérieur des racines facilitent le travail. Évitez de les rincer, et écrasez-les doucement avec le dos d'un couteau ou un bâton. Elles sont maintenant prêtes pour la grillade ou une marinade à sauce pimentée.



Quand il pleut...

## Pajeon

[Galettes aux ciboules et aux fruits de mer]

Un *pajeon* qu'on fait cuire dans une poêle avec de l'huile se marie bien avec du *dongdongju*, alcool où surnagent des grains de riz. On dispose d'abord une couche de ciboules sur la poêle puis on verse dessus une pâte à base de farine de blé. Grâce au *makgeolli*, alcool de riz, qui jouit depuis peu d'une popularité grandissante, les restaurants de *pajeon* se multiplient.

### À plusieurs, c'est meilleur !

Un *pajeon* comprend des ciboules riches en vitamines et minéraux ainsi que des fruits de mer dont la teneur en protéines et en calcium est très importante. Un *pajeon* suffit pour satisfaire nos besoins nutritionnels. Son odeur agréable et sa pâte bien dorée et croustillante sont irrésistibles ! Le *pajeon* devient meilleur lorsqu'on le mange à plusieurs car l'ambiance monte tout de suite d'un cran. Dès qu'apparaît la première galette, tout le monde attaque, et même si on se brûle la langue, elle disparaît en un clin d'œil. L'impatience d'attendre le deuxième *pajeon* renforce sans doute l'appétit. Quant au cuisinier, il a pour sa part le plaisir de presser avec la spatule le bord de la galette pour en vérifier la cuisson, et celui de la retourner en la faisant voler en l'air.

### Plaisir de partager un *pajeon* sous la pluie

Pourquoi les Coréens pensent-ils à manger un *pajeon* dès qu'il commence à pleuvoir ? Le bruit de la pluie rappellerait, selon certains, le grésillement de l'huile dans la poêle. Si on sait que les amplitudes et les fréquences de ces deux bruits sont presque identiques, cette hypothèse n'est pas sans fondement scientifique. D'autres prétendent que la pluie nous met de mauvaise humeur et que par suite, le taux de glycémie baisse. Le corps réagirait en nous poussant à compenser son manque de sucre, et éveillerait ainsi notre appétit pour un bon *pajeon* à base de farine de blé ! Enfin, on dit que la baisse du mercure nous incite à manger chaud pour maintenir notre température corporelle. Et pour cela, il n'y a rien de mieux qu'un *pajeon* hautement calorique.



#### *Dongnae pajeon*

Parmi les différentes variantes de *pajeon* qui existent selon les régions, la plus connue reste celle du *Dongnae pajeon*. Dongnae, également réputé pour ses eaux thermales, est un quartier de Busan, grande ville portuaire du sud, entre Eonyang, lieu de production de persil coréen et de ciboulettes, et Gijang, célèbre pour ses fruits de mer frais. Pour réaliser un *Dongnae pajeon*, on place d'abord une grosse couche de ciboulettes dans un poêle et on pose dessus cinq à six sortes de fruits de mer. On remet encore une couche de ciboules et de persil coréen, et on fait cuire le tout en ajoutant de l'huile de temps à autre. Puis on verse la pâte à galette, faite de riz et de riz glutineux. On ajoute encore une couche d'œufs battus et on dore à point. Aucune autre recette ne peut rivaliser, ni qualitativement, ni quantitativement, avec celle du *Dongnae pajeon*. C'est d'ailleurs la plus répandue.



Un plat gras qui nourrissait les pauvres

## Bindaetteok

[Galette de poudre de haricots mungo]

Le *bindaetteok* est une galette faite à partir de haricots mungo moulus. On y ajoute du porc haché et des pousses de ces mêmes haricots pour la rendre encore plus savoureuse et surtout, plus agréable sous la dent. Pour préparer un *bindaetteok*, il faut verser de l'huile généreusement dans une poêle et laisser cuire à feu doux afin qu'il soit croustillant en surface mais tendre et juteux à l'intérieur.

### Nourriture offerte par charité aux défavorisés

Le *bindaetteok* a une autre appellation : *binjatteok*. L'origine de cette galette coréenne a plusieurs explications : quand on empilait des tranches de viande sur une table de *jesa*, offrande aux ancêtres, on se servait des *bindaetteok*, de plus petite taille qu'aujourd'hui, en guise d'assiette. Plus tard, le nom de *binjatteok* est apparu, car ces galettes devenues plus grandes étaient surtout consommées dans les foyers défavorisés (le terme « *binja* » désigne les pauvres). La deuxième hypothèse se fonde sur le nom d'un village nommé Jeongdong ou Bind-aegol, où pullulaient des « *bindae* », punaises des lits. Il comptait bon nombre de vendeurs de galettes, d'où le nom de *bindaetteok*. On évoque enfin la transformation phonétique du nom des haricots mungo, « *bingjeo* », d'abord en « *bingja* », puis en « *binja* » et enfin en « *bindae* ». À l'époque de Joseon, lors des années de mauvaise récolte, les nobles confectionnaient des *bindaetteok* pour les distribuer aux sans-logis qui se regroupaient en dehors de la capitale.

### Efficace contre la fatigue

L'odeur irrésistible d'un *bindaetteok* encore chaud et sa jolie croûte dorée font venir l'eau à la bouche. « Si tu n'as pas de sous, rentre donc à la maison et mange un *bindaetteok* », proclame une chanson populaire coréenne, car on le considérait comme un plat de pauvre. Mais dans les provinces de Hwanghae et de Pyeongan en Corée du Nord, on le préparait pour les invités. Aujourd'hui, on le déguste surtout en buvant de l'alcool. Les haricots mungo sont riches en fer et en carotène. Très efficaces pour détoxifier l'organisme, ils aident à lutter contre la fatigue.



Une sauce d'accompagnement relevée avec des ciboules, de l'ail, des graines de sésame moulues et du sel enrichit le goût des *bindaetteok*.



Morceaux de kimchi croustillants sous la dent

## Kimchi jeon

[Gallettes de *kimchi*]

Le *kimchi jeon* est très facile à confectionner : il suffit d'incorporer des morceaux de *kimchi* à la pâte de la galette. Pour varier un peu, il est bien sûr possible d'ajouter deux ou trois ingrédients supplémentaires tels que du porc haché ou des calamars coupés en fines lamelles.

### Le plaisir de partager

Tout le plaisir de servir un *kimchi jeon* est de voir la réaction immédiate des convives autour du plat, qui, baguettes à la main, semblent s'apprêter à se livrer bataille. Aussi rien ne vaut un *kimchi jeon* à déguster à plusieurs pour animer l'ambiance. C'est un plat que les Coréens aiment à préparer quand il pleut. Pour relever le goût de la galette, il vaut mieux assaisonner les morceaux de *kimchi* avant de les mélanger à la pâte. Il est vivement recommandé d'utiliser un fond de varech pour préparer celle-ci, son goût n'en sera que plus prononcé. Depuis que Bae Yong-joon, la star du Hallyu (la vague coréenne), a mentionné la recette dans son livre, le *kimchi jeon* gagne rapidement en popularité à l'étranger, notamment au Japon.



Les jours de pluie, on a envie d'un kimchi jeon chaud et croustillant. Dans la préparation de la pâte, on met des morceaux de kimchi bien sûr, mais on peut ajouter aussi du jus de kimchi pour relever le goût.





Ambiance conviviale, amour du partage...

## Modeum jeon

[Assortiment de petites galettes]

Un *jeon* peut être préparé à partir d'ingrédients variés : viande, poisson, coquillages, légumes, qu'on saupoudre de sel et de poivre, avant de les enduire de farine de blé et d'œuf battu. C'est un plat familial mais en même temps spécial pour les Coréens.

### Assiette gourmande

Lors des fêtes traditionnelles comme le nouvel an lunaire ou la fête des moissons, ou pour des occasions spéciales, les Coréens faisaient cuire des *jeon* sur un couvercle de marmite posé sur un foyer provisoire rapidement installé avec quelques briques dans un coin de la cour. On n'utilise plus aujourd'hui de couvercle de marmite mais on prépare toujours les *jeon* pour les grandes occasions. À l'approche d'une fête traditionnelle, il n'est pas rare de voir à la télévision des publicités vantant la qualité des poêles électriques spécialement conçues pour les *jeon*. Pour apprécier cette spécialité, nul besoin de sauce ou d'assaisonnement quelconque. L'huile est, si l'on peut dire, son unique alliée. Les *jeon* restent toutefois beaucoup moins gras que les fritures. Légers mais nutritifs, ils sont servis le plus souvent sur une grande assiette. Les restaurants coréens à l'étranger proposent souvent cet assortiment coloré si apprécié par la clientèle.



*La grande variété des jeon s'explique par la richesse des ingrédients qui changent d'une saison à l'autre. Leur dénominateur commun, c'est leur goût profond quand on croque un morceau de jeon doré, trempé dans une savoureuse sauce d'accompagnement.*



# HWE

[BŒUF OU POISSONS CRUS]

Depuis des lustres, le peuple coréen adore le *hwe*, viande ou poisson crus. Le plus souvent apprécié cru, le *hwe* peut être également servi légèrement grillé (*sukhwe*) ou mélangé avec toutes sortes de légumes variés (*hwemuchim*).

Le *yuk hwe*, steak tartare à la coréenne, est une excellente recette pour le palais mais aussi pour l'organisme.



Une chair musculeuse qui croque sous la dent...

## Saengseon hwe

[Poisson cru]

Les conditions géographiques de la péninsule coréenne ont permis à ses habitants de manger souvent du poisson cru. Les archives témoignent de la forte consommation de poissons et fruits de mer chez le peuple coréen. Les anciens avaient la sagesse de poser les assiettes sur des glaçons en été pour servir le poisson cru frais.

### **Hwaleo hwe pour les Coréens, sashimi pour les Japonais**

On trempe souvent les tranches de poisson cru dans le chogochujang, sauce vinaigrée à base de piment mais avant l'introduction du piment dans le pays vers 1600, c'est la sauce à la moutarde qui faisait office de condiment. Le poisson cru se divise en deux catégories en fonction de la couleur de sa chair : blanc et rouge. Les poissons à chair blanche sont souvent plus appréciés grâce à la sensation agréable que donne leur chair croquante dans la bouche. Les Japonais mangent également du poisson cru mais ils le laissent reposer quelque temps pour en savourer la chair amollie. Les Coréens, eux, aiment le hwaleo hwe, poisson vivant.

### **Mak hwe, saekkosi et gwamaegi**

Le *mak hwe* désigne les tranches de poisson cru découpées grossièrement ; on les trempe dans le *makjang*, une variété locale de sauce de soja fermentée, ou bien encore on les mélange avec des légumes et un peu de *makjang*. Ceux qui ont grandi au bord de la mer préfèrent les gros morceaux de *mak hwe* aux fines tranches minutieusement découpées de *saengseon hwe*. C'est qu'ils oublient difficilement le goût de la chair fraîche des poissons tout juste sortis de la mer qu'ils ont savourée tout petits.

Nombreux sont les touristes étrangers horrifiés devant une assiette de *san nakji*, poulpes vivants, mais les Coréens en raffolent ! L'image d'un homme qui avale un poulpe vivant peut être pour vous un vrai spectacle d'horreur mais les amateurs coréens de *sebal nakji*, poulpes à tentacules fins, n'hésitent pas à froter le mollusque sur toute sa longueur, comme pour l'égrener, afin qu'il glisse plus facilement dans la bouche.

Le *sekkosi* est une variété de *hoe* préparée avec de petits poissons crus découpés sans enlever les arêtes. La baleine crue et le *gwamaegi* sont bien connus chez les bons buveurs du Sud-Est du pays. Le *gwamaegi*, autrefois fait de harengs remplacés aujourd'hui par des sardines, est obtenu après une longue préparation : on laisse les poissons sécher au vent de la mer jusqu'à ce que leur chair soit ferme à souhait. On pose un peu de ciboulette et une feuille d'algue sur un morceau de *gwamaegi* qu'on trempe dans le *chogochujang*. Le tout donne un goût fort mais unique.



Ça fond dans la bouche !

## Yuk hwe

[Tartare de bœuf à la coréenne]

La Corée est le seul pays d'Asie du Nord-Est à connaître le *yuk hwe*, steak tartare à la coréenne. Les lamelles de viande de bœuf crue finement découpées sont assaisonnées avec de la sauce de soja, de l'ail haché, des graines de sésame, du sucre. Une fois qu'on y a ajouté des poires coréennes, qui n'aurait pas l'eau à la bouche ?

### Excellent choix des connaisseurs

Les Coréens n'ont pas manqué d'imagination pour déguster le *yuk hwe*. À part la recette évoquée ci-dessus, ils ont inventé le *gap hwe*, fait à partir des viscères crus tels que les reins, le foie ou l'estomac du bœuf, le tout assaisonné de divers ingrédients. En hiver, ils savourent le *dongchi hwe*, variété de *yuk hwe* à base de faisane. Voici la recette : on enlève d'abord les viscères du gibier et on le pose sur la neige ou la glace jusqu'à ce que sa chair soit suffisamment ferme pour le découper en fines tranches. On l'accompagne avec du *chojang*, sauce de soja vinaigrée relevée avec du gingembre et des ciboules.

### Recette légère sans graisses

Tous ceux qui n'ont jamais osé goûter de la viande crue seront agréablement surpris de découvrir sa délicieuse saveur et son incroyable tendresse. Ils ne tarderont pas à en redemander encore et encore, leurs préjugés sur la dureté de la viande crue tombant d'un seul coup. C'est en effet au contact de la chaleur que les protéines se coagulent en durcissant la viande. En revanche, la viande crue sans graisses est si tendre qu'on a l'impression qu'elle fond dans la bouche ! La poire coréenne aidera à la digestion. Les Coréens aiment bien ajouter de son jus pour assaisonner le *bulgogi*, viande marinée puis grillée sur le feu ou le *galbi*, travers de bœuf ou de porc grillé.

### Viande sans assaisonnement pour une mise en bouche toute de fraîcheur

Ne pas assaisonner la viande pour apprécier sa saveur authentique est à la mode en Corée. On se contente de tremper les morceaux très rapidement dans un mélange de sel et d'huile de sésame ou du *chogochujang*. Traditionnellement appréciée dans la province du Jeolla au sud-ouest du pays qui abrite de nombreux élevages de bœufs coréens, la viande sans assaisonnement a réussi à gagner en popularité au niveau national.



Ça débouche le nez et ça pique les yeux !

## Hongeo hwe

[Raie coréenne fermentée]

Le *hongeo hwe* désigne la raie fermentée qu'on mange soit trempée dans le *chogochujang*, soit enroulée dans une feuille de vieux *kimchi*. Parfois, on mélange ses fines tranches avec du persil coréen et du *chogochujang*. Dans la province de Jeolla, les jours de fête, les invités en voudront à leur hôte et se plaindront (« ... mais il n'y a rien à manger ! ») si le repas, aussi exquis et varié soit-il, ne comporte pas de *hongeo hwe*.

### Une fois qu'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer

La forte odeur du *hongeo hwe* fera reculer bon nombre de néophytes coréens ou étrangers mais sa saveur est si unique qu'une fois qu'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer. Les gourmets s'amuse à établir leur propre classement des meilleures parties. Quelle est donc la partie la plus savoureuse du *hongeo hwe* ? Beaucoup recommandent son nez glissant et gluant. Ce morceau est si délicieux qu'on refusera de parler de *hongeo hoe* avec vous si vous n'y avez jamais goûté. Une bouchée suffit à diffuser dans toute la bouche son odeur forte qui remontera par le nez puis jusqu'aux yeux. Les larmes montent aux yeux, le nez explose... cela donne le vertige !

Les ailes et la queue qui croquent sous la dent sont également très appréciées par les amateurs de *hongeo hwe*.

### Plus ça sent fort, mieux c'est

On pêche les plus belles raies près de l'île de Heuksan, dans la province de Jeolla du Sud, mais ce sont deux autres villes de la région, Naju et Mokpo, qui se targuent d'avoir la meilleure raie fermentée.

Cela n'a l'air de rien, mais obtenir une raie bien fermentée n'est pas chose aisée. Autrefois, on enveloppait le poisson dans du lin ou de la paille pour l'enfourer sous un tas de fumier, dont la chaleur est propice à la fermentation. La mauvaise odeur de la raie fermentée est due au gaz ammoniac dégagé par les microbes qui se multiplient pendant la fermentation. Pour déguster le *hongeo hwe*, on ébouillante le poisson puis on l'assaisonne au vinaigre et au sucre. Quant à la chair, on la découpe en petits morceaux qu'on enroule avec du porc et des feuilles de vieux *kimchi*. C'est le fameux *samhap*.

Les inconditionnels du *hongeo hwe* se contentent de tremper les morceaux dans le *chogochujang* ou la sauce de soja mélangée avec de la moutarde, ou bien de les saupoudrer d'un peu de sel et de poudre de piment.

Le *makgeolli* est incontestablement l'alcool qui va le mieux avec la raie fermentée. Il atténue son odeur forte et piquante. Pour préparer le *hongeo hwemuchim* avec du persil coréen, il vaut mieux le baigner dans du vinaigre de *makgeolli*. Sa chair devient plus craquante.



# KIMCHI, JANGAJJI, JEOTGAL

[KIMCHI, LÉGUMES FERMENTÉS, FRUITS DE  
MER SAUMURÉS]

La cuisine coréenne est surtout connue pour ses aliments fermentés.  
Le *kimchi* est un condiment de base fait à partir de légumes saumurés, égouttés et assaisonnés avec de nombreuses épices et saumures de fruits de mer.  
C'est une excellente source de vitamines, minéraux, fibres et lactobacilles.  
Les *jangajji*, légumes marinés, et les *jeotgal*, saumures de produits de la mer, sont aussi les aliments qui représentent le mieux une longue tradition de fermentation.



On n'en a jamais assez !  
**Baechu kimchi**

[Kimchi]

Le *baechu kimchi* est préparé à partir de chou coréen saumuré, de fines lanières de navet, de poudre de piment, d'ail haché, de ciboule, de saumures de fruits de mer, et d'une pâte d'épices faite avec des légumes émincés. Ce condiment figure à tous les repas à côté du riz. Il est sans conteste l'aliment coréen le plus connu à l'étranger.

### Plus de 1 500 ans d'histoire

Le *kimchi* est un condiment à base de légumes assaisonnés aux épices et fermentés. On en recense plus de 300 variétés. Son apparition remonte aux Trois Royaumes, soit il y a environ 1 500 ans, époque où le sel servait à la conservation des légumes. Le kimchi permettait de remplacer les légumes frais absents pendant l'hiver, apportant les vitamines dont il est riche. Si, à l'origine, ce n'était qu'un simple aliment saumuré, il est aujourd'hui agrémenté de diverses épices, et ses recettes modernisées lui ont permis d'acquérir une réputation mondiale. Le *kimchi* varie en fonction du climat, des caractéristiques géographiques, des produits régionaux disponibles, et des modes de préparation et de conservation.

### Le *kimchi* comme ingrédient de base pour différentes recettes

Les habitants du Nord, où le climat est plus froid, préfèrent un *kimchi* riche en eau, moins salé et peu pimenté. Les légumes grossièrement coupés sont assaisonnés avec les saumures de crevettes ou d'ombrines. Par contre, le *kimchi* du Sud est plus égoutté, salé et pimenté, ce qui permet de le conserver plus longtemps. Cet aliment d'origine végétale est faible en calories mais riche en fibres et en vitamines A, B et C. Les saumures de fruits de mer complètent l'apport en acides aminés, souvent inférieur aux recommandations dans l'alimentation à base de riz. Croquant et rafraîchissant, un *baechu kimchi* fermenté pendant une dizaine de jours aide à stimuler l'appétit. C'est un accompagnement populaire, mais il est aussi souvent utilisé comme ingrédient dans diverses recettes. Le *kimchi jjigae*, par exemple, est un ragoût de *baechu kimchi* et de porc ou d'anchois coréens séchés, alors que le *mugeunji jjim* est préparé à partir de porc et de vieux *kimchi* ayant fermenté plus d'un an. On peut citer encore le *kimchi mari*, riz ou nouilles au jus de *kimchi*, ou encore le *kimchi bokkeum bap*, riz sauté au *kimchi*.



### Geotjeori, salade de chou

Le *geotjeori*, fait de chou assaisonné aux épices, s'apprécie en salade. Certains étrangers préfèrent la saveur de ce *kimchi* frais, à la saveur si particulière acquise par le *baechu kimchi* au bout de dix jours de fermentation. Le *geotjeori* accompagne merveilleusement les nouilles et les soupes faites à partir de farine de blé.



Belle apparence et goût raffiné

## Baek kimchi

[Choux coréens fermentés sans piment]

Le *baek kimchi* est un kimchi non pimenté. Avant les années 1900, l'élaboration de ce *kimchi* blanc et du *tongbaechu kimchi* (*kimchi* de chou entier) de la région de Séoul obéissait à la même règle : la poudre de piment y était remplacée par des filaments de piment. Afin de donner au *baek kimchi* un goût léger, il est conseillé d'utiliser de la saumure de crevettes et de tamiser le jus à plusieurs reprises.

### Un *kimchi* apprécié de tous

Dans sa version originelle, le *kimchi* ressemble au *baek kimchi*. En effet, ce n'est qu'après les invasions japonaises de 1592 à 1598, connues sous le nom de guerre Imjin, que le piment fut introduit en Corée. Mais le *baek kimchi* est parvenu à survivre à l'immense succès du *kimchi* pimenté en faisant appel à des ingrédients coûteux tels que poire coréenne, pignons, jujubes, marrons ou huîtres. Sa plus grande particularité est qu'il fermente et aigrit rapidement par rapport au *kimchi* pimenté. Bien qu'il ne soit pas du tout piquant, il garde la saveur unique et rafraîchissante du *kimchi*. C'est pourquoi il est apprécié par les enfants, les personnes âgées, les malades qui doivent s'abstenir de consommer du piment, et les étrangers qui n'aiment pas les goûts relevés.



Le chou coréen contient des fibres en grande quantité, efficaces pour renforcer la flore intestinale. Il est également riche en calcium et vitamine C.





## Du jus frais et désaltérant **Nabak kimchi**

[kimchi aux morceaux de navet et de chou]

Le *nabak kimchi* désigne des tranches de chou et de navet baignant dans du jus de *kimchi*. Bien qu'il soit connu comme un kimchi de printemps, il peut parfaitement être apprécié tout au long de l'année. Il accompagne les tables dressées à l'occasion des rites aux ancêtres ou du jour de l'an. Comme la fraîcheur est la clé de sa saveur, dans les temps anciens, les foyers aisés en préparaient un jour sur deux.

### ***Nabak kimchi et tteok : une parfaite harmonie***

Le nom de *nabak kimchi* peut avoir deux sens : *kimchi* de légumes coupés en minces carrés, en référence à l'adverbe *nabaknabak*, et *kimchi* au *nabok*, une autre appellation ancienne du navet. Il peut accompagner un repas, des *mandu* (raviolis coréens), des *yaksik* (gâteaux de riz gluant au miel et aux fruits secs), ou encore un thé. Son jus désaltérant et épicé éveille l'appétit. Quant au navet, il est riche en enzymes qui favorisent la digestion. Son jus est également utilisé pour la préparation des nouilles au *kimchi* ou au bouillon froid. Le *nabak kimchi* s'harmonise à merveille avec les *tteok*, gâteaux de riz, car son jus facilite la déglutition. Et c'est précisément de ce jus qu'il est question dans un proverbe fameux : « Personne n'a encore songé à vous donner un *tteok* que vous sirotez déjà le jus de *kimchi*. »

### ***Nabak kimchi et Dongchimi***

Ces deux variétés de kimchi ont un ingrédient principal commun : le navet. Si on peut réaliser un *dongchimi* seulement avec des navets en vue d'une longue conservation, le *nabak kimchi* intègre d'autres ingrédients tels que ciboulette, pomme ou poire, qui lui donnent un goût sucré. Le *nabak kimchi* diffère du *dongchimi* en cela qu'il est fait pour une consommation immédiate. Une pincée de piment en poudre relèvera son goût.



### ***Dongchimi***

Le *dongchimi* est préparé le plus souvent en hiver pour être consommé tout au long de l'année. Son jus clair et rafraîchissant accompagne à merveille les nouilles et les nouilles froides. Il s'harmonise bien avec les *tteok* ou les patates douces cuites à la vapeur.



Idéal pour accompagner le seolleong tang et le gom tang

## Kkakdugi

[kimchi de navet découpé en cubes]

Le *kkakdugi* est composé de petits dés de navet macérés dans du sel puis mélangés avec de la poudre de piment, de la saumure de crevettes, du persil coréen, de la ciboulette, de l'ail et de la ciboule hachés. Grâce au vif succès du *seolleong tang*, soupe aux os de bœuf, auprès des gastronomes du monde entier, le *kkakdugi*, qui l'accompagne sans exception, gagne en popularité.

### *Suk kkakdugi et jeong kkakdugi*

Les Coréens aiment ajouter le *kkadugi* et son jus dans un *guk bap*, riz dans un bouillon. C'est avec les soupes à base de bœuf, *gom tang* ou *seolleong tang* notamment, que ce kimchi de navet s'accorde le mieux, car l'acidité de son jus atténue le goût gras de la viande. Depuis des lustres, la recette du *kimchi* s'adapte au gré des envies et des besoins de chacun. Ainsi est né le *suk kkakdugi*. Ce *kkakdugi* tendre est préparé avec un navet blanchi et de la saumure de crevettes hachées, à l'intention des personnes âgées aux dents ou aux gencives fragiles, ou qui souffrent de troubles digestifs. Les femmes enceintes apprécient le *jeong kkakdugi* fait avec des morceaux de navet coupés en carrés bien nets, censé favoriser la naissance d'un bébé en bonne santé physique et mentale.



Le navet contient des glucides, des acides aminés, des minéraux et de l'amylase. Sa teneur en vitamine C est sept fois plus importante que celle de la pomme. Sa chair et son jus sont efficaces pour la prévention du cancer et protègent l'estomac.



Rafraîchissant et croquant

## Oi sobagi

[*Kimchi* de concombre]

Pour faire l'*oi sobagi*, on fait une incision en forme de croix dans des concombres qu'on laisse ensuite macérer dans du sel. Ensuite, on les farcit d'une pâte faite de ciboulette, d'ail haché et de poudre de piment. Longtemps apprécié principalement en été pour stimuler l'appétit, il se consomme désormais en toute saison.

### Contre la chaleur, pour l'appétit

Le concombre est bien connu pour sa haute teneur en eau, un atout pour lutter contre la chaleur. Son alliance avec la ciboulette, qui aide à chasser le froid de l'organisme, est parfaite. Avec l'*oi sobagi*, l'*oi ji* constitue l'une des recettes les plus représentatives à base de ce légume rafraîchissant. Pour le réaliser, on dispose des concombres dans une grande jarre, on les saupoudre de sel, puis on verse dessus de l'eau salée tiède. Salé et frais à point, l'*oi ji* est un condiment d'été par excellence. Quant à l'*oi ji muchim*, il s'agit d'une recette plus élaborée : égoutter l'*oi ji* en pressant jusqu'à élimination totale de l'eau, assaisonner avec de la poudre de piment, de la ciboule et de l'ail hachés, de l'huile de sésame... et voilà un *oi ji muchim* croquant sous la dent. À déguster avec du riz additionné d'eau.

Quand il fait chaud et lourd, on a envie de mets rafraîchissants. Les Coréens adorent le concombre frais et croquant. Quand ils partent pour de longues promenades en montagne, ils emportent quelques concombres pour éteindre leur soif et calmer leur faim.

### Les vertus de la ciboulette

La ciboulette dont on garnit les *oi sobagi* est efficace pour lutter contre le rhume. Son aryle aide à la digestion, protège les intestins et a un effet tonifiant.





Salés mais légers  
**Jangajji**  
 [Légumes fermentés]

Les *jangajji* sont un plat d'accompagnement à base de légumes de saison que l'on fait saumurer dans de la sauce de soja, de la pâte de soja simple ou fermentée à l'orge, ou encore de la pâte de piment. Ces condiments peuvent être conservés longtemps.

### Remède magique pour stimuler l'appétit

Fermentés dans une jarre pendant des mois, les *jangajji* se consomment tels quels, mais le plus souvent, ils sont servis assaisonnés, à l'huile de sésame notamment. Leur goût salé est efficace pour stimuler l'appétit. De nos jours, ils sont moins appréciés qu'autrefois car il existe désormais d'autres moyens pour assurer la conservation des aliments. Mais dans les temps anciens, ils étaient très estimés à la cour, où ils portaient le nom de *janggwa*. Et ce sont eux qui redonnaient au monarque l'envie de manger, quand il perdait l'appétit malgré tous les délices qui lui étaient servis.

### Parfait pour une table frugale

Le choix de la marinade varie selon les légumes. Pour le *maneul jangajji*, on fait tremper des têtes d'ail nouveau dans de l'eau vinaigrée afin d'éliminer leur goût piquant, puis on laisse macérer dans de la sauce de soja sucrée. On remplace la sauce de soja par du sel pour blanchir l'ail. La tête d'ail coupée en deux à l'horizontale ressemble à une fleur, et les gousses croquent sous la dent. Les *jangajji* aux feuilles de piment ou de sésame ou à l'aubergine sont tous préparés de la même manière. Le *doenjang kkaetnip jangajji*, feuilles de sésame qu'on laisse mariner dans de la pâte de soja fermentée de l'automne au début du printemps, est un vrai régal pour le palais. Quant aux *jangajji* aux concombres ou aux tiges d'ail, ils sont marinés dans de la pâte de piment. On couvre les légumes légèrement séchés avec de la marinade. Avant de les déguster, on enlève la pâte de piment de la surface, on coupe en tranches, puis on assaisonne avec du sucre et de l'huile de sésame.



Le *doenjang kkaetnip jangajji*, feuilles de sésame qu'on laisse mariner dans de la pâte de soja fermentée de l'automne au début du printemps, est un vrai régal pour le palais.



## Au voleur ! Jeotgal

[Fruits de mer saumurés et assaisonnés]

Les fruits de mer mais les poissons aussi se mangent saumurés ; c'est ce qu'on appelle jeotgal. D'un goût unique et fin, le *jeotgal* est un aliment de conservation propre à la Corée. Avec la pâte de soja fermentée, la sauce de soja, la pâte de piment et le *kimchi*, le *jeotgal* est représentatif de la tradition de fermentation des aliments au pays du Matin calme. Il s'apprécie soit tel quel, soit en tant qu'épice. Il est aussi souvent utilisé pour faire le *kimchi*.

### La culture coréenne du *jeotgal*

Saumures de crevettes, d'anchois coréens, d'huîtres... La liste est loin d'être exhaustive, puisqu'on recense plusieurs dizaines de *jeotgal*. Alors que les condiments à base de soja ont été créés dans les régions agricoles, les *jeotgal* sont nés dans des régions côtières où l'on faisait macérer la chair et les viscères de fruits de mer et de poissons dans du sel. La Corée n'est pourtant pas le seul pays à avoir une telle tradition culinaire : dans les pays chauds dont les ressources maritimes sont abondantes (Inde, Viêt-nam, Thaïlande...), on mange beaucoup de produits de la mer en saumure, et les Italiens sont friands d'anchois saumurés. Mais la palme semble devoir revenir à la Corée pour le nombre de variétés et l'usage qui en est fait. Un bon *jeotgal* suffit à faire vider un bol de riz sans autres plats d'accompagnement, d'où l'expression « le *jeotgal* est un voleur de riz ». Le *Samguk sagi*\* est le premier document historique dans lequel apparaît le mot *jeotgal*. Selon son auteur, cet aliment figurait, avec le riz, l'alcool, l'huile, le miel, les épices, les graines de soja fermentées et les poissons séchés, sur la liste des cadeaux préparés par le roi Shinmun de Silla pour accueillir sa future épouse. Le *jeotgal* de l'époque de Joseon se décline en quatre types selon que la marinade est faite de sel seul, d'un mélange de sel, d'alcool, d'huile et de garance, d'un mélange de sel et de levure ou encore d'un mélange de sel, de malt et de riz gluant cuit.

### Selon les régions, les saisons...

Le *jeotgal* existe en diverses versions selon les régions et les spécialités locales. Les *jeotgal* à base d'œufs de merlan, de boyaux de cabillaud, de calmars et de palourdes se mangent comme un plat d'accompagnement. Ceux élaborés à partir de crevettes, d'anchois coréens, d'ombrines ou de sabres sont utilisés dans la préparation du *kimchi*. On pourrait croire que, pour réaliser un *jeotgal*, il suffit de laisser macérer poissons et fruits de mer dans du sel, mais en réalité, ce n'est pas le cas. Il faut d'abord choisir soigneusement le type de produit et la partie qui sera utilisée, afin de réaliser le *jeotgal* qui conviendra le mieux au fin palais des Coréens. Ensuite, il faut trouver un lieu de conservation offrant une bonne température et un degré d'humidité idéal pour chaque *jeotgal*. Par exemple, le *saewu jeot* de Gwangcheon doit être gardé, pour maintenir sa saveur profonde, dans une cave où règne une température de 15 à 17 °C. L'*eorigul jeot* est fait avec des huîtres qui vivent à l'endroit où confluent l'eau de mer et l'eau douce. C'est pourquoi les amateurs d'huîtres raffolent de l'*eorigul jeot* de l'île de Ganwol, lieu de convergence de courants de la mer Jaune et d'eau douce.

\* Le *Samguk sagi*, les chroniques des Trois Royaumes, est le premier livre historique sur cette période. Il fut rédigé en 1145 sur l'initiative de Kim Bu-sik, historien de l'époque de Goryeo.



## Pleins d'œufs, plein d'appétit **Ganjang gejang**

[Crabes marinés à la sauce de soja]

Les Coréens préparent le *ganjang gejang* pour pouvoir apprécier la chair et les œufs de crabe tout au long de l'année. Les femelles capturées entre mai et juin sont le plus souvent utilisées pour faire le *ganjang gejang* car elles sont remplies d'œufs. Appelé également *gejeot*, cet aliment issu d'une longue tradition est apprécié depuis les années 1600.

### **Deux bols de riz pour un crabe**

Brosser les crabes, les laver, les renverser pour les égoutter, puis les mettre dans un récipient. Verser de la sauce de soja. Ajouter des gousses d'ail et des piments pour corser le goût. Trois jours plus tard, séparer la sauce de soja des crabes, la faire bouillir, la laisser refroidir, et la verser à nouveau sur les crabes. Répéter le même processus trois ou quatre fois... Telle est la recette du *ganjang gejang*. Ce plat est préparé exclusivement avec des crabes vivants. On trouve une recette semblable dans le *Gyuhapchongseo*\* : « On met un morceau de bœuf et des crabes vivants dans une grande jarre. Le lendemain, il ne reste que les crustacés qui ont dévoré la viande. On verse la sauce de soja dessus. » Le *ganjang gejang* ainsi préparé était considéré comme un mets de choix. La recette de la région de Jeolla est nommée *balttak gejang* ou *beoltteok gejang*. On coupe des crabes vivants en morceaux puis on les laisse macérer dans la sauce de soja pendant un ou deux jours. Apprécié pour la chair douce et fraîche, ce *gejang* n'est pourtant pas adapté à la conservation. Il doit donc se manger « *beoltteok* », vite, d'où ce nom amusant.

### **Riz dans une carapace de crabe**

Tous les restaurants célèbres de *ganjang gejang* fabriquent leur sauce de soja selon leur propre méthode secrète. Certains préparent le *ganjang gejang* avec de la sauce fermentée pendant plus de 20 ans. La chair du crabe, ni trop salée ni insipide, fait vider un bol de riz en un clin d'œil. Les fins gourmets sont surtout friands de *gettakji* ou carapace. Il ne s'agit pas toutefois de manger la carapace même, mais la chair du crabe mélangée à quelques cuillerées de riz, le tout étant servi dans la carapace. Ce mariage permet d'apprécier encore mieux le goût de ce plat.

\*Le *Gyuhapchongseo* est une encyclopédie des femmes éditée par une érudite nommée Bingheogak Yi en 1809. L'ouvrage couvre tous les domaines liés à la vie des femmes de l'époque, notamment l'habillement, l'alimentation, le logement.

### **Geal bibim bap, riz aux œufs de crabe**

Le *geal bibim bap* jouit d'une immense popularité surtout chez les... paresseux ! En effet, ceux qui veulent manger le *ganjang gejang* sans se salir les mains optent pour ce mélange de riz, d'algue séchée en poudre et de jaune d'œuf. Cette recette à l'arôme irrésistible séduit même les plus fins palais.



# TTEOK & EUMCHEONG RYU

[TTEOK, BEUVRAGES ET ALCOOL]

Le *tteok*, pâte de riz cuit à la vapeur, constitue l'un des goûters préférés des Coréens mais il peut également faire office de repas. C'est un élément incontournable d'un repas de fête ou de *jesa*, offrande aux ancêtres. Le thé et les autres breuvages flattent le palais tout en étant bénéfiques pour la santé. Leurs saveurs, à la fois sucrées, acides, amères, âpres et relevées, ont un effet tonifiant. Il est donc impératif de choisir des ingrédients susceptibles d'harmoniser ces différents goûts.



De la dextérité et de l'amour est né

# Tteok

[Pâte de riz]

« Un morceau de *tteok* vaut un bol de riz cuit. » « Il y a un estomac pour le riz cuit et il y en a un autre pour le *tteok*. » Autant dire qu'on ne saurait y résister. Indispensable lors des fêtes traditionnelles ou des anniversaires, le *tteok* forme une excellente collation pour les Coréens. Par le passé, ils en préparaient une grande variété à la maison à l'aide des ingrédients de saison.

## Gyeongdan en jolies petites boulettes

Pour confectionner des *gyeongdan*, il faut tout d'abord mélanger de la farine de riz gluant à de l'eau bouillante. On façonne ensuite de petites boules qu'on cuit à l'eau bouillante, avant de les rouler dans diverses poudres colorées. Ainsi, les *chalsusu gyeongdan* au sorgho préparés pour le 100<sup>ème</sup> jour de la naissance d'un bébé, ou l'anniversaire d'un enfant, sont colorés avec de la poudre de haricot rouge, cette couleur étant censée chasser les mauvais esprits selon la croyance populaire.

## L'irrésistible saveur mielleuse du *kkultteok*

Les Coréens utilisent l'expression « un désir ardent comme une cheminée ». Mais le mot « cheminée », *gulttuk* en coréen, est en fait la déformation du mot *kkultteok* ou *tteok* au miel. Certains prétendent qu'il s'agit d'une onomatopée utilisée dans la province de Gyeongsang, au sud-est du pays, pour exprimer le bruit produit en avalant d'un trait. Au temps où la nourriture était rare, tout le monde rêvait de *kkultteok*. L'envie d'en manger était tellement forte qu'est née l'expression « un désir ardent comme un *kkultteok* ».

## *Yaksik*, alicament avant l'heure ?

Les Coréens préparent le *yaksik*, riz gluant au miel et aux fruits secs, lors de la première pleine lune de l'année, soit le 15 janvier selon le calendrier lunaire. C'est un de ses ingrédients, le miel, qui lui confère son nom, *yaksik*, qui veut dire littéralement « nourriture médicinale ». De même pour le *yakgochujang*, mélange de pâte de piment rouge et de miel, et pour le *yakgwa*, gâteau au miel frit. D'autres ingrédients réputés bons pour la santé entrent dans la composition des *yaksik*, tels que le riz gluant, les marrons, jujubes, pignons de pin... et même les huîtres !

## *Hwajeon*, jolie broderie de pétales de fleur

Le *hwajeon* est une variété de *tteok*. Sur de petites galettes obtenues à partir d'un mélange de farine de riz gluant et d'eau bouillante, on pose des pétales de fleurs comestibles : azalées au printemps, roses en été, chrysanthèmes à l'automne. À l'époque de Joseon, le 3 mars du calendrier lunaire, la reine et ses courtisanes partaient en *hwajeon nori*, pique-nique printanier grandeur nature, pour s'adonner au plaisir de confectionner des *hwajeon* aux azalées. Une activité qui était pratiquée également par le peuple.





Couleurs raffinées, saveur fondante...

## Hangwa

[Gâteaux traditionnels coréens]

L'histoire des *hangwa* est intimement liée au *jesa*, culte des ancêtres. En effet, les *hangwa* élaborés avec des céréales en poudre et du miel remplaçaient les fruits introuvables en une saison donnée. Sur chaque *hangwa* en forme de fruit, on plantait un rameau d'arbre, et le tout était posé sur l'autel des offrandes.

À l'époque de Joseon, les *yakwa*, *dasik* et *gangjeong* égayaient de leurs couleurs les tables des fêtes royales. On formait une pile de vingt-quatre variétés de *hangwa* dont la hauteur dépassait parfois les 50 cm.

### Gangjeong croustillant sous la dent

Fabriquer du *gangjeong* n'est pas chose aisée. Il faut d'abord cuire à la vapeur une pâte à base de fine poudre de riz gluant, d'alcool et de miel. On y rajoute encore un peu de miel puis on coupe la pâte cuite en petits morceaux qu'on laisse sécher au vent. Mais ce n'est pas tout ! On laisse les morceaux tremper dans l'alcool pendant une nuit, et on les met ensuite à sécher de nouveau avant de les frire dans l'huile. Pour finir, on les laisse macérer dans le *jocheong*, sirop aux céréales, et on les parseme de graines de soja ou de sésame.

« Vide comme un *gangjeong* », dit-on : il faut en effet les frire jusqu'à ce que la pâte gonfle au maximum et qu'un vide se crée à l'intérieur. Qu'ils soient colorés en rose avec du *lithospermum erythrorhizon*, en jaune avec du pollen de pin, ou marbrés avec de la cannelle, les *gangjeong* aux ingrédients naturels et médicinaux sont riches en éléments nutritifs et en saveurs.

### Dasik, douceur fondante dans la bouche

Pour préparer les *dasik*, il faut verser dans un moule en bois spécial une pâte à base de poudre très fine de riz, de châtaignes, ou de soja mélangée avec du miel ou du *jocheong*. Les *dasik* démoulés sont décorés de beaux motifs variés – lettres, formes géométriques, fleurs, etc. À l'époque de Joseon, ces gâteaux traditionnels étaient présents à tous les repas de *jesa*, de mariage ou de fêtes. Les *dasik* au sésame noir étaient consommés pour traiter une intoxication alimentaire ou une diarrhée accompagnée de vomissements, tandis que ceux aux glands de chêne étaient considérés comme efficaces contre la toux – d'où leur surnom de « *tteok* contre la toux ». Quant au *dasik* aux ignames, on lui prêtait la vertu de renforcer la force vitale, notamment chez les personnes âgées. Ces *dasik* « de l'amour filial » constituaient un bon cadeau à offrir à ses vieux parents. Dès leur mise en bouche, les *dasik* commencent à fondre et leur saveur sucrée s'harmonise à merveille avec le thé.

### Saveur exquise et mielleuse du yakgwa

Le *yakgwa* est un gâteau fabriqué à partir de farine de blé, de miel et d'huile de sésame, le tout frit dans l'huile. Enduit ensuite de miel ou de *jocheong* et durci, le *yakgwa* est doté d'une exquise saveur mielleuse. Le *gungjung yakgwa* possède une jolie forme de fleur alors que le *gaeseongmo yakgwa* est fait de petits rectangles. Cette friandise a une longue histoire : les moines bouddhistes l'utilisent comme offrande depuis l'époque de Shilla unifié (du VII<sup>e</sup> au X<sup>e</sup> siècle). Il est toujours l'un des desserts préférés des Coréens. Sucré et délicieusement ferme, c'est la première nourriture qu'ingurgitent les enfants lorsque le culte aux ancêtres touche à sa fin.



Goût authentique au doux parfum...

# Cha

[Thé et infusion]

Le peuple coréen boit du thé, qu'il appelle cha, depuis l'époque des Trois royaumes (du IV<sup>e</sup> au VII<sup>e</sup> siècle). Introduite depuis la Chine, la culture du thé s'est répandue en Corée avant d'être transmise au Japon.

Les Coréens apprécient également les infusions élaborées à partir d'abricots japonais ou de yuzus macérés dans le sucre.

De tous ces breuvages, c'est la tisane de ginseng qui gagne le plus en popularité chez les étrangers.

## Le thé vert, un des dix meilleurs aliments pour la santé

L'apparition du thé en Corée trouve plusieurs explications. Certains prétendent qu'il fut introduit depuis la Chine des Tang à l'époque des Trois royaumes avant d'être cultivé notamment dans la région méridionale du mont Jiri. D'autres parlent de son origine indienne : Suro, fondateur du royaume de Geumgwan Gaya au I<sup>er</sup> siècle, épousa une princesse indienne du Royaume d'Ayutthaya. Enfin, on évoque également l'origine locale des théiers sauvages qui poussaient au sud du pays.

Le thé se divise en trois catégories selon son niveau de fermentation : vert, oolong, noir. Le thé vert est obtenu à partir des feuilles fraîchement cueillies, alors que le thé oolong subit une légère fermentation, et le noir, une fermentation complète.

En Corée, c'est le thé vert qui est le plus consommé. Les amateurs raffolent de l'*Ujeon cha*, issu de la récolte printanière, qu'on appelle également *cheotmul cha*, thé de la première cueillette.

Les jeunes pousses donnent une saveur particulièrement douce et un parfum délicat mais le procédé de fabrication de l'*Ujeon cha* est si compliqué que son prix est souvent très élevé.

Le thé vert a été sélectionné par le *Times* pour figurer parmi la liste des dix meilleurs aliments pour la santé. Ses catéchines, ces puissants antioxydants, seraient efficaces contre le vieillissement. Le thé vert est donc bénéfique pour la peau et la ligne. Boseong, dans la province de Jeolla du Sud, au sud-ouest du pays, en est la principale région productrice. Les champs de théiers constituent une véritable destination touristique.

## Maesil cha, infusion aigre-douce à l'abricot japonais

Au début du printemps, les pétales blancs des fleurs d'abricotier japonais s'éparpillent au vent frais comme des flocons de neige, formant un joli contraste avec les belles grappes de fruits verts. Les abricots japonais, *maesil* en coréen, n'occupent que brièvement les étals des marchands. Ce fruit est un régulateur intestinal efficace contre la diarrhée ou la congestion. Son pouvoir stérilisant est bénéfique en cas d'intoxication alimentaire. Entre fin mai et mi-juin, les Coréens achètent des abricots japonais et les font macérer deux mois dans une quantité égale de sucre à l'abri du soleil. Au bout de cette période, on enlève les fruits pour n'utiliser que le sirop à la fois sucré et aigre. Une cuillerée de sirop et cinq d'eau constituent une bonne infusion qu'on peut servir chaude ou fraîche. Les abricots japonais sont riches en acide citrique qui décompose l'acide lactique qui s'est accumulé dans le corps. Leur teneur en calcium est également très élevée. À consommer sans restriction si l'on souhaite embellir !

### ***Yuja cha*, infusion au yuzu efficace pour éliminer la fatigue**

Le yuzu, *yuja* en coréen, est un agrume au goût très acide. Sa capacité d'alléger les douleurs dues à l'arthrite ou à une névralgie est connue depuis longtemps. Il facilite également la digestion. Pour préparer un *yuja cha*, on met deux ou trois fines lamelles de yuzu dans de l'eau bouillante ou bien on fait infuser son zeste. Mais le plus souvent, on se sert de *yuja chung*, sirop au yuzu, qu'on obtient en mélangeant des fruits et du sucre en quantités égales et en laissant macérer. Le yuzu contient 1,5 fois plus de vitamine C que l'orange et deux fois plus que la clémentine. Les Coréens consomment beaucoup de *yuja cha* pour contrer une gueule de bois et pour se prémunir contre le rhume, notamment en hiver.

### ***Insam cha* au cœur du secret de l'immortalité**

Qin Shi Huangdi, fondateur de l'empire chinois Qin au III<sup>e</sup> siècle, aspirait à l'immortalité. Il envoya 500 garçons et autant de filles vers la côte est du continent. Leur mission : trouver la plante de jouvence, le fameux ginseng coréen. La tisane de ginseng, *insam cha* en coréen, est le mode de consommation le plus abordable de cette plante médicinale. C'est également la boisson coréenne la plus connue à l'étranger. Le ginseng est depuis longtemps considéré par les Coréens comme un remède miracle. Pour préparer le breuvage, on peut utiliser toutes sortes de ginseng – *susam* (ginseng frais), *hongsam* (ginseng rouge)\* ou *geonsam* (ginseng sec). L'ajout de quelques jujubes permet d'en améliorer nettement le goût. Les proportions préconisées sont en général de 10 g de ginseng pour 500 ml d'eau. Les saponines sont présentes en grande quantité dans le ginseng. Elles dissolvent les graisses, facilitent la digestion et stimulent le métabolisme. Ces antioxydants sont également efficaces contre le vieillissement.

\* Pour obtenir le *hongsam*, ginseng rouge, on cuit du ginseng frais puis on le laisse sécher. Cela fait maintenant 1000 ans que les Coréens en consomment.





Sujeonggwa



Shikhye

Des ingrédients naturels pour le goût, l'arôme et... la santé

## Eumcheong ryu

[Boissons traditionnelles]

Le *sujeonggwa* et le *shikhye* sont les boissons traditionnelles les plus appréciées par les Coréens. Les herbes ou plantes médicinales et les céréales qu'ils contiennent garantissent le goût et l'arôme agréables de ces boissons le plus souvent servies comme dessert, tout en leur conférant un effet bénéfique pour l'organisme.

Les Coréens ne se privent pas non plus du plaisir de boire le *hwachae*, boisson fruitée. L'*omija hwachae*, aux cinq saveurs, est consommé en hiver.

Mais le *hwachae*, qui se compose de fruits et de miel, est apprécié toute l'année.

### Sujeonggwa au goût sucré et amer

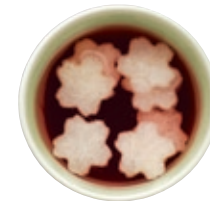
Cannelle, gingembre, miel ou sucre, kakis séchés, pignons de pin, tels sont les principaux ingrédients du *sujeonggwa*. Plantes médicinales, la cannelle et le gingembre relèvent le goût de l'infusion. Servi frais, le *sujeonggwa* est pourtant consommé le plus souvent en hiver car il faut attendre la fin de l'automne pour obtenir des kakis séchés. Ainsi, les Coréens servaient très souvent du *sujeonggwa* aux visiteurs du nouvel an. Le parfum sucré et épicé de la cannelle, la consistance des kakis séchés et quelques pignons de pin concourent à donner au *sujeonggwa* son excellent goût. Dans le passé, toute la famille se réunissait en hiver pour savourer un bol de *sujeonggwa* glacé.

### Shikhye, délicieux digestif

Le *shikhye* est une boisson sucrée obtenue par la fermentation de riz cuit et de malt. Ce dessert le plus couramment servi dans les restaurants coréens a d'autres appellations : *dansul* ou *gamju*, ce qui veut dire littéralement alcool sucré. Le *shikhye* est servi avec quelques grains de riz, à la différence du *gamju*. L'orge malté est l'élément indispensable du *shikhye*. Il est riche en amylase, enzyme digestif. Ainsi, faute de médicament favorisant la digestion, les anciens prirent l'habitude, après un repas de fête copieux, de boire du *shikhye*, dont ils connaissaient déjà les vertus digestives.

### Omija hwachae à la belle couleur rouge

L'*omija hwachae* se distingue par sa couleur rouge sombre. Il a la particularité de dégager en même temps les cinq saveurs – sucré, aigre, amer, salé et épicé. D'où le nom d'*omija*, graines aux cinq goûts. Pour préparer l'*omija hwachae*, on laisse tremper les graines aux cinq saveurs dans de l'eau jusqu'à obtenir un beau rouge foncé. Ensuite, pour renforcer le goût sucré de la boisson, on dépose à la surface quelques morceaux de fruits joliment découpés. La poire coréenne y tient souvent la vedette pour sa chair craquante.





Alcool riche en ferments lactiques et fibres

# Makgeolli

[Alcool de riz]

Le *makgeolli* est un alcool traditionnel obtenu en mélangeant des céréales (riz glutant ou ordinaire, orge, blé...) que l'on cuit à la vapeur avec du *nuruk*, levure de riz, et de l'eau. Bientôt, une lie opaque se forme – le *makgeolli*, tandis que le liquide resté clair au-dessus deviendra le *cheongju*, plus connu sous le nom de saké coréen. Le nom de *makgeolli* évoque son processus de fabrication grossière, notamment l'absence de distillation.

## *Makgeolli* sans filtrage

Cet alcool de riz a plusieurs dénominations familières : *takju* pour son opacité, *nongju* pour sa consommation fréquente chez les agriculteurs, *baekju* pour sa couleur blanche et *dongdongju* ou *bueuiju* pour ses grains de riz flottants. Cette multiplicité d'appellations tient à son succès, notamment dans les classes populaires.

Étant donné sa teneur en eau, le *makgeolli* est moins fort de 8 à 9 degrés que le *cheongju* qui titre à 15 degrés.

## Concentré d'éléments nutritifs

Abstraction faite de sa teneur en alcool, boire du *makgeolli*, c'est absorber un fortifiant. L'eau représente 80 % de sa composition ; les 20 % restants sont répartis en alcool (de 6 à 7 %), protéines (2 %), glucides (0,8 %), graisses (0,1 %) et fibres alimentaires, vitamines B et C, ferments lactiques, levure (10 %). Un millilitre de *saeng makgeolli*, alcool de riz frais, contient jusqu'à une centaine de millions de ferments lactiques.

## Cocktails à base de *makgeolli*

Les cocktails à base de *makgeolli* – il en existe une variété infinie – pourront plaire aux étrangers qui ont encore du mal à s'adapter au goût particulier de cet alcool coréen. Avec un sorbet préparé à partir d'une infusion de graines aux cinq saveurs, on obtiendra l'*omija makgeolli* rouge au goût acide. De la même façon, on peut faire du *makgeolli* aux fraises ou au yuzu. Le *makgeolli* au ginseng et au miel ou encore au concentré de ginseng rouge a un parfum unique tout en ayant un effet bénéfique sur l'organisme.

## Les fibres alimentaires du *makgeolli*

On trouve dans un bol de *makgeolli* de 100 à 1000 fois plus de fibres alimentaires que dans les boissons spécialisées. Les fibres alimentaires stimulent le transit intestinal, contribuant ainsi à prévenir la congestion et les maladies cardiovasculaires.



**Date de publication** mai 2012  
**Éditeur** Korea Food Foundation  
**Conception** StoryBeen.com  
**Adresse** aT center, 232 Yangjae-dong, Seocho-gu, Séoul, Corée du Sud  
**Tél.** +82-2-6300-2050~4  
**Site Internet** [www.hansik.org](http://www.hansik.org)

※ Tous droits réservés. Reproduction et copie interdites sans autorisation préalable.  
L'utilisation de tout ou partie du contenu de cet ouvrage est subordonnée à l'autorisation préalable de la Korea Food Foundation.