

L'Umami

Les quatre saveurs fondamentales sont bien connues : sucré, salé, amer et acide. Mais en réalité, il existe une cinquième saveur, reconnue mondialement seulement depuis 2001 et elle s'appelle : umami.

Si pour nous en Amérique du Nord cette saveur peut sembler assez nouvelle, eh bien en Asie, elle est connue depuis au moins 100 ans. C'est en 1908 que le professeur japonais, Kikunae Ikeda, de l'Université impériale de Tokyo identifia une nouvelle saveur en goûtant un bouillon d'algues fucus, qu'il appela : umami. C'est un terme japonais qui veut dire « délicieux » puisqu'en mangeant ce bouillon, il trouva qu'il ne goûtait à aucune saveur provenant des quatre saveurs fondamentales. Ikeda réussit à extraire le « glutamate », le principal ingrédient actif qui donne la saveur umami distincte. Nous avons dans la bouche entre 2000 à 5000 papilles gustatives, les récepteurs de goût, qui nous permettent d'identifier les différentes saveurs. Ce n'est qu'en 2001, que des recherches sur des souris ont permis de vraiment identifier les récepteurs du glutamate responsables de la saveur umami sur la langue des souris. L'umami fut finalement reconnu mondialement.

J'ai longtemps pensé que cette saveur concernait surtout le malheureux « glutamate monosodique » (MSG), qui semble toujours ne pas faire bonne figure pour toutes sortes de raisons à l'heure actuelle. Il provoquerait chez certaines personnes des réactions du type allergique ou des réactions d'hypersensibilité, comme une sensation de brûlure, une sensation de pression faciale, des maux de tête, des nausées et il a même été accusé d'être le responsable du malaise digestif appelé, entre autres le « syndrome du restaurant chinois ». Il semblerait que ce serait un mythe, mais qu'il existe quand même certaines personnes qui réagissent lorsqu'elles consomment des aliments avec du MSG.

« Le MSG est un constituant « naturel » des protéines alimentaires, animales ou végétales. Notre corps produit du MSG. Il joue un rôle important dans le fonctionnement du système nerveux. On retrouve les glutamates de manière naturelle dans notre alimentation de tous les jours à des niveaux 60 fois plus élevés que ce qu'on rajoute sous forme de poudre, le célèbre produit Accent. Il n'y aurait aucune différence entre les glutamates naturels présents dans les aliments et cette poudre. » Un fait intéressant est que le MSG contient moins de sodium que le sel de table, ce qui veut dire qu'il permet de réduire de 20 % à 40 % la quantité de sel dans une recette sans affecter le goût. Selon Santé Canada, en règle générale, l'usage de MSG ne constitue pas un risque pour la santé des consommateurs. L'innocuité du MSG a été étudiée partout dans le monde. La présence de MSG ajouté à des aliments préemballés doit être signalée dans la liste des ingrédients des étiquettes.

Toujours est-il, que l'umami refait surface dans l'industrie alimentaire et en milieu de la restauration. En milieu industriel où la compétition, comme on sait, peut être féroce, de nouvelles découvertes provenant des recherches en technologie alimentaire pour trouver de nouvelles saveurs portent sur l'umami. L'umami est utilisé pour rehausser et accentuer la saveur naturelle des aliments, permettant ainsi de diminuer le sel, le gras, le sucre et les ingrédients artificiels. Cela s'avère intéressant pour les compagnies, surtout dans un monde très préoccupé par ce que l'on trouve sur les emballages comme les tableaux nutritionnels et les listes d'ingrédients. Par exemple, une extraction de levure naturelle provenant du *Saccharomyces cerevisiae* est utilisée pour la réduction de sel et comme rehausseur de saveur dans les sauces, les soupes, les bouillons, les viandes et les poissons. Elle est une source naturelle d'acide glutamique.

Dans le domaine de la restauration, lors d'une convention de chefs cuisiniers qui a eu lieu cette année à Houston au Texas, David Kasbian, chef cuisinier, présenta son livre : *The Fifth Taste : Cooking with Umami* (La 5^e saveur : Cuisiner avec l'umami). Il y explique que la saveur umami réussie à rehausser le goût des autres aliments dans une recette et accélère la satiété. On peut aussi en cuisine accentuer la saveur umami simplement avec différentes techniques de manipulation des ingrédients et de cuisson, comme faire sécher, faire maturer, faire saumurer, et la cuisson lente, ce qui permet de dégrader les protéines, libérant en même temps le glutamate qui fait partie des protéines.

Nos récepteurs de goût dans la bouche identifient l'umami lorsque les protéines sont dégradées. Faire rôtir des tomates augmente le goût umami dans la tomate.

Voici quelques aliments contenant en grande quantité et naturellement du glutamate : les viandes, les crustacés, le fromage vieilli (parmesan), la sauce soya, les tomates mûres, le ketchup, la sauce Worcestershire, les huîtres, les champignons, le thon, la morue, le bacon, la sauce BBQ, la crème sure, le thym, le vinaigre balsamique et les olives.

Mieux encore, pour vraiment comprendre le goût umami, imaginer une salade César saupoudrée de fromage parmesan et d'anchois, une soupe poulet et nouilles, ainsi qu'une pizza garnie de fromage, de tomates, de pepperoni et de champignons. La saveur contenue dans ces mets est typique du goût umami, qui amènerait bien plus qu'une simple saveur, mais une appréciation du caractère riche et profond de la bouche.

Enfin, pour bien définir cette cinquième saveur, qui semble procurer bien plus qu'une simple saveur, on pourrait dire « richesse et profondeur, réconfort et plaisir, voilà le goût que l'on nomme umami. »

Hélène Farly, t.dt., t.n.

Sources :

www.hc-sc.gc.ca (Santé Canada)

www.foodprocessing.com

www.online.wsj.com

www.dsm.com

www.ific.org

www.reseautranstech.gc.ca