

L'UMAMI : LE GOÛT DU GOÛT

Pourquoi les aliments ont-ils du goût ? Ou plutôt, pourquoi les aliments ont-ils bon goût ? Pour répondre à cette question pas si évidente, après le salé, le sucré, l'acide et l'amer, intéressons-nous à une saveur mystérieuse, une saveur que tout le monde apprécie sans la connaître : voici l'umami.

Lorsque nous n'avons pas de mot pour qualifier les choses, nous en sommes réduits à les décrire par des périphrases ou des explications parfois laborieuses. Avec le bon mot, tout devient plus simple. Il en va de même pour les saveurs. L'anonymat ne leur interdit pas d'exister mais nous empêche de les reconnaître et de leur donner une identité. C'est le cas du goût umami, qui n'a été baptisé et défini pré-

cisément qu'en 1908 par le chercheur japonais Kikunae Ikeda. Umami signifie « goût savoureux » ; c'est vague et, effectivement, la saveur umami est assez neutre et indéfinissable en elle-même (si ce n'est qu'elle est assez caractéristique de la viande). Ce n'est pas grave parce que son intérêt principal, ce n'est pas d'avoir du goût, c'est d'en donner aux autres ! On dit de l'umami qu'il approfondit la sapidité des autres aliments : il



Un exhausteur de goût

Le glutamate, substance qui produit l'umami, est un exhausteur de goût. En quantité appropriée, il peut améliorer certains composants actifs équilibrant et arrondissant la saveur globale de certains plats. Il se marie bien avec la viande, le poisson, la volaille, de nombreux légumes, les sauces, les soupes et les marinades, et augmente la préférence globale de certains aliments tels que le consommé de bœuf. Cette qualité n'est évidemment pas passée inaperçue de certains industriels qui produisent depuis plus de cent ans du glutamate monosodique (E621) pour l'ajouter aux plats préparés - notamment aux gâteaux apéritifs - afin de renforcer artificiellement leur goût et le plaisir général qu'ils procurent (on appelle cela leur palatabilité). À consommer avec modération.

les rend tout simplement... savoureux ! Kikunae Ikeda a découvert que l'umami est ressenti en présence de glutamate¹ dans les aliments, un acide aminé très commun.

PARTOUT AUTOUR DE NOUS

On suppose que le célèbre Jean-Anthelme de Brillat-Savarin (1755-1826), qui donna ses lettres de noblesse à la gastronomie française, l'avait également identifié puisqu'il donna à quelque chose qui y ressemblait le nom d'« osmazôme » - nom barbare emprunté à un chimiste français de l'époque. Mais faute de l'avoir définie précisément, sa trouvaille ne resta pas dans les mémoires.

Tel monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, nous connaissons tous l'umami depuis toujours ; d'abord parce qu'il est présent en grandes quantités dans le tout premier petit plat auquel nous goûtons : le lait maternel. Ensuite parce qu'on le retrouve dans de nombreuses recettes, dont certaines

■ Lorsque nos papilles, situées sur notre langue, identifient les goûts, l'information remonte sous forme d'impulsion électrique jusqu'à notre cerveau (dans la région préfrontale du cortex cérébral, pour être précis).

■ De là, ils sont analysés et procurent, au choix, plaisir, déplaisir ou dégoût. L'umami est différent des autres goûts. Sa saveur, parfois décrite faute de mieux comme un « goût de bouillon » ou de « viande », est difficile à isoler des autres.

■ Elle procure une sensation longue, ronde, agréable et diffuse. Elle n'est pas aussi nette que le sucré, le salé, l'acide ou l'amer mais leur donne à tous de la profondeur : c'est un exhausteur de goût.



utilisées depuis la plus haute Antiquité, comme les sauces à base de poissons fermentés (le fameux *garum* des Romains), cousines du nuoc-mâm vietnamien actuel. Comme lui, elles servent à relever les plats.

Aujourd'hui, l'umami est partout autour de nous, dans les viandes, les poissons, les crustacés, mais aussi les légumes (tomates mûres, chou chinois, épinards), les champignons, le thé vert ainsi que dans les produits fermentés et vieillis, les fromages (notamment le parmesan) ou la sauce soja. Toutes les techniques que l'homme a développées dans sa quête de conservation des aliments et d'amélioration de leur goût, fermentation, salaison, maturation, séchage ou cuissons longues, ont eu pour résultat de concentrer l'umami. Était-ce un hasard ou un choix délibéré ? Sans doute un peu des deux. Mais au moins, aujourd'hui l'anonyme protagoniste de cette longue histoire est connu, et c'est un ami. ■

1. La sensation d'umami est également déclenchée par deux autres substances chimiquement proches : l'inosinate et le guanylate.

