< retour

Epicerie

Miso

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Pâtes

Origine : Chine

Famille :

Le Miso est une pâte fermentée faite à partir des haricots de soja habituellement très salée, mais parfois elle peut aussi être sucrée. Le miso est principalement utilisé comme condiment. Traditionnellement, on incorpore aux haricots de soja du sel, un ferment (Aspergillus oryzae) et, selon le résultat désiré, du riz ou de l'orge. Une lente fermentation s'effectue en plusieurs étapes qui durent de quelques mois à 3 ans; l'utilisation

d’ingrédients exclusivement naturels, donc sans additifs alimentaires (sauf dans quelques cas où l’alcool éthylique sert d’agent de conservation) et sans pasteurisation, rend les misos naturels très savoureux et de texture consistante. Le miso «rapide» est très peu fermenté, au maximum 3 semaines, parfois 3 jours, ce qui ne permet pas de développer une saveur, un arôme et une coloration de façon aussi complète. Cette méthode diminue aussi la durée de conservation. On incorpore divers additifs, dont des agents de blanchiment, des colorants, du glutamate monosodique, et la fermentation s’effectue dans une atmosphère contrôlée. Puis le miso est pasteurisé afin que soient neutralisés les micro-organismes; la neutralisation de ces micro-organismes diminue la valeur nutritive du miso. La texture est plus fine et la saveur plus sucrée.

Le miso peut remplacer le café du matin; la soupe au miso fait partie du déjeuner de la plupart des Japonais. Cet aliment nourrissant est aussi un excellent stimulant dépourvu des effets secondaires du café.

VARIÉTÉS

Chaque miso possède une couleur, une texture, une saveur, un arôme et une valeur nutritive caractéristiques. En règle générale, un miso foncé sera plus fermenté, donc plus salé. À l’inverse, un miso pâle a moins fermenté et est plus sucré. L’orge donne généralement un miso plus foncé que le riz et plus pâle que le soja. La texture du miso est plus ou moins humide et plus ou moins lisse. Il existe aussi une grande variété de misos auxquels on ajoute divers ingrédients (miel, sucre, eau, saké, noix, graines, légumes, fruits de mer, épices, algues, etc.).

Miso de riz : Le miso de riz peut être brun-rouge, jaune ou d'un doux blanc, cela dépend de la fermentation qui peut aller de 1 semaine à 24 mois.

Miso d'orge : Sa couleur peut aller d'un doux blanc au brun clair selon sa fermentation entre 10 jours et 36 mois.

Miso de soja : Le hatcho miso à une durée de fermentation d'environ 18 à 36 mois. Il est très riche en protéines et pauvre en glucides.

Miso blanc ou Shiro miso :C'est un miso au goût doux et sucré.

COMMENT CHOISIR ?

Le miso est habituellement vendu dans un sac hermétique ou commercialisé en vrac, dans des tubes de plastique ou dans des contenants en verre. À l’achat, lire attentivement l’étiquette pour vérifier la composition, si le miso a été pasteurisé et s’il contient des additifs.

QUE FAIRE AVEC ?

Le miso rehausse la saveur et la valeur nutritive des aliments. Il peut remplacer le sel et le tamari dans la plupart des recettes. On incorpore le miso dans presque tout (potages, sauces, bouillons, vinaigrettes, pizzas, céréales, pâtes alimentaires, salades composées, légumes, tofu, fruits de mer, viande, volaille, œufs, crêpes, marinades). Les misos sucrés sont utilisés plus volontiers avec les légumes, les sauces, les pâtes à tartiner, les crêpes et les desserts.

COMMENT PRÉPARER ?

Éviter de cuire le miso puisque la cuisson détruit les micro-organismes qu'il contient. L'ajouter en fin de cuisson lorsque l'ébullition est terminée. De préférence, délayer le miso à part dans une petite quantité de bouillon ou d'eau chaude.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le miso à l'abri de l'air; le miso sucré se conserve au réfrigérateur. Le miso salé peut se garder à la température de la pièce, sauf s'il fait très chaud. La réfrigération empêche la formation de moisissures qui apparaissent sur le miso non pasteurisé et exempt d'additifs; celles-ci ne sont pas nocives cependant, il suffit de les enlever.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La valeur nutritive des misos est très variable; elle dépend des ingrédients et des procédés de fabrication. Le miso de soja est une excellente source de zinc, une bonne source de fer, de riboflavine et d'acide folique, et il contient de la vitamine B6, de la thiamine et du calcium. Il est aussi une source de fibres. Le miso non pasteurisé a une grande valeur nutritive. Comme le yogourt et les autres produits fermentés, c'est un aliment vivant. Il renferme des bactéries d'acide lactique (0,5 à 1%), des enzymes, des levures et divers autres micro-organismes dont les effets bénéfiques sur la santé sont nombreux. Ses protéines sont d'un haut niveau à cause de la richesse des protéines de soja et parce que les protéines des haricots et des céréales se complètent. De plus, la fermentation augmente la teneur en acides aminés limitants, soit la méthionine des haricots de soja et la lysine des céréales (voir Théorie de la complémentarité). Les matières grasses sont pour la plupart non saturées. Le processus de fermentation tradi-tionnel agit sur les divers éléments nutritifs et permet de les digérer et de mieux les assimiler. Les Japonais attribuent au miso des vertus innombrables. À l'instar des Occidentaux qui disent qu'«une pomme par jour éloigne le médecin», ils affirment qu'un bol de soupe de miso par jour a le même effet. Parmi ses nombreuses propriétés médicinales, on dit que le miso est bénéfique pour le système digestif (une boisson ou une soupe au miso aiderait à restaurer la flore intestinale détruite par les antibiotiques), qu'il a la propriété d'aider l'organisme à se débarrasser d'éléments toxiques,

dont les métaux lourds, et qu'il protège contre la pollution et les maladies, et ce, grâce à un alcaloïde.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
199 kcal	11,69 g	26,47 g	6,01 g	48,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
57,00 mg	3 728,00 mg	1,14 g	159,00 mg	6,20 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
5,40 g	0,42 mg	2,56 mg	2,49 mg	0,86 mg

vitamin B1
0,10 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le miso est originaire d'Asie; il est connu en Chine depuis environ 2 500 ans. Au Japon, on le fabrique depuis le vii e siècle. La fabrication du miso relève d'un art complexe comparable à celui du fromage et du vin en Occident. «Miso» est un terme japonais; les Chinois nomment cette pâte chiang et les Vietnamiens chao do. La diversité des ingrédients et des procédés de fabrication du miso entraîne une grande variété de saveur, de couleur et de texture. Au Japon seulement, on retrouve près de 50 variétés de miso. Le miso de riz y est le plus populaire, à tel point que l'appellation «miso» désigne généralement le miso de riz, à moins de spécification contraire. La popularité actuelle de ce miso s'explique en partie par le fait que le riz fut longtemps réservé à l'aristocratie.

Black cod - poisson sauvage d'alaska [3]

En savoir plus [3]

Saint-jacques, miso et pomme [4]

En savoir plus [4]

Cru-cuit de veau, épinard et gingembre [5]

En savoir plus [5]

Filets de truite et crème de céleri au miso blanc [6]

En savoir plus [6]

Haricots au miso [7]

En savoir plus [7]

Soupe de miso [8]

En savoir plus [8]

Saba no miso-ni - maquereau sauce miso rouge [9]

En savoir plus [9]

Soupe de miso aux moules [10]

En savoir plus [10]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15563

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15563

[3] https://www.qooq.com/recipes/black-cod-poisson-sauvage-dalaska

[4] https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-miso-et-pomme

[5] https://www.qooq.com/recipes/cru-cuit-de-veau-epinard-et-gingembre

[6] https://www.qooq.com/recipes/filets-de-truite-et-creme-de-celeri-au-miso-blanc

[7] https://www.qooq.com/recipes/haricots-au-miso

[8] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-miso

[9] https://www.qooq.com/recipes/saba-no-miso-ni-maquereau-sauce-miso-rouge

[10] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-miso-aux-moules