

Restaurant Kamakura

Les vertus de la cuisine japonaise

Dans le paysage gastronomique luxembourgeois, le Kamakura ouvre une parenthèse exotique et diététique qui ravira chacun d'entre nous pour ce début d'année. Hajime Miyamae nous accueille pour nous présenter son restaurant et les vertus de la cuisine de son pays.

Première enclave nippone au Luxembourg

C'est en 1986 que naît le projet du restaurant japonais. Hajime Miyamae a étudié en Europe et ce sont ses camarades d'université qui choisissent une ancienne maison du Grund pour établir le restaurant. «Quand j'ai découvert le bâtiment, en hiver, du haut du plateau du Saint-Esprit, il m'a fait penser à un igloo. Le nom du restaurant, Kamakura, a deux significations lorsqu'il est écrit en caractères japonais kata kana: il signifie à la fois le nom de l'ancienne capitale du Japon, près de laquelle j'ai habité mais aussi maison de neige.»

Une cuisine saine et diététique

A la carte, on retrouve la cuisine japonaise, variée et peu grasse, elle fait appel à une multitude d'ingrédients aux innombrables vertus comme le soja, le poisson, les légumes et les algues. Un des premiers atouts diététiques de cette cuisine est la variété et la fraîcheur des produits qu'elle utilise. «Le Japon est un pays qui a quatre saisons très séparées. N'ayant pas toujours eu les moyens de conserver les produits, le cuisinier utilisait les matières premières de saison. Aujourd'hui en-

core, il doit s'exprimer sur les assiettes en fonction des produits disponibles.» Pour le plat du jour, le chef Akira Yasuoka cuisine en fonction des produits du marché et propose chaque jour, pour un prix entre 11 et 12 €, un menu composé de produits frais. Attention! Vous l'avez compris, vous n'aurez pas le menu la veille.

En soirée, succombez sans aucun complexe au menu dégustation inspiré du menu traditionnel. «Le menu traditionnel n'est pas trop copieux. Il répond à un cérémonial où l'on va déguster trois à quatre plats, qui accompagnent le saké, le riz arrive à la fin.»

Le menu dégustation du restaurant Kamakura vous autorise tout de même à vous émanciper du protocole japonais. Il vous permet de goûter une grande variété de produits, du poisson cru au poisson cuit, même déclinaison pour les légumes. A goûter également la soupe miso, «(...) traditionnellement bue le matin, elle est la source de force de la journée.», c'est une base de bouillon de poisson mélangée à une pâte de soja fermentée et agrémentée de dés de tofu. Enfin vous goûterez la viande et l'incontournable riz préparé à la manière japonaise. Un menu traditionnel japonais comprend un aliment de

Restaurant Kamakura

chaque famille «Dans une grande maison, un menu doit présenter un ingrédient de la mer, un de la terre et un de saison, c'est le visage du restaurant. On a donc un poisson, une viande et un zensai, c'est-à-dire des légumes sous forme de hors d'œuvre varié.»

Le respect des aliments

Si les produits sont nombreux et variés, l'art du chef est de leur conserver leurs vertus, sans altérer leur goût et de les associer rationnellement. Hajime Miyamae prend l'exemple des tempuras, beignets japonais de légumes ou crevettes, recouverts d'une pâte extrêmement fine.

«Les tempura de légumes sont une cuisine saine car les légumes sont peu baignés dans l'huile afin qu'ils conservent le plus de vitamines. Un tempura de mange-tout, par exemple, doit conserver sa couleur verte. S'il a perdu sa couleur naturelle, c'est qu'il a été trop cuit et a perdu ses vitamines.» L'association des aliments répond également à des règles diététiques. C'est le cas pour le poisson cru qui se décline de trois façons: les sashimi, des lamelles de poisson cru, les sushi, une combinaison de riz vinaigré et de poisson cru et les maki, des rouleaux de riz et de poisson cru, entourés d'une algue riche en vitamines, minéraux et iode. «Le poisson cru est accompagné de wasabi, une sorte de raifort japonais, qui contient de la vitamine C et aide à la digestion du poisson cru. Le radis finement découpé qui accompagne le sashimi n'est pas seulement décoratif, il aide à digérer comme le gingembre mariné qui accompagne les sushi. Le tempura est aussi accompagné de radis râpé, c'est une question d'équilibre car il contient de l'huile.» Enfin, la tasse de thé vert japonais, par lequel on vous propose de terminer le repas, contient autant d'antioxydants que cent grammes de fruits et légumes pour zéro calorie! Craquez donc sans complexe, mais avant tout, laissez le chef ravir vos papilles et vos pupilles.

Isabelle Conotte ●

