

# Les secrets du goût et de l'UMAMI










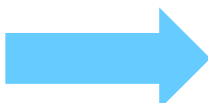







## SOMMAIRE

1. Les cinq goûts de base
2. Qu'est-ce que l'umami ?
3. L'umami dans la cuisine française
4. Le bouillon et l'umami
5. Les aliments riches en umami
6. La découverte de l'umami

## 1. Les cinq goûts de base

### Question 1

Que sais-tu des goûts des aliments ci-dessous ?  
 Marque le goût correspondant à chaque aliment.

|   |        |  |   |
|---|--------|--|---|
|    | Bonbon |    |    |
|   | Citron |    |    |
|  | Sel    |  |  |
|  | Endive |  |  |
|  | Tomate |  |  |

|      |      |       |       |       |
|------|------|-------|-------|-------|
| amer | salé | sucré | umami | acide |
|------|------|-------|-------|-------|

Qu'est-ce que l'umami ? Rince-toi la bouche avec de l'eau, puis mâche une tomate cerise 30 fois avant de l'avaler. Tu remarqueras un goût subtil et agréable qui se prolonge en bouche. Il n'est ni doux, ni aigre. C'est l'umami.

## 2. Qu'est-ce que l'umami ?

**Umami = goût qui signifie la saveur et la succulence.**

### Question 2

L'umami est présent dans les aliments ci-dessous.  
Indique le nom de chacun de ces aliments en t'aidant de la liste ci-dessous.



|             |           |         |
|-------------|-----------|---------|
| Fromage     | Asperges  | Tomates |
| Champignons | Saucisses | Anchois |

### Nourriture et umami

On trouve l'umami dans de nombreux aliments comme la viande, le poisson, les légumes et les produits laitiers.

### 3. L'umami dans la cuisine française

#### Question 3

Quels plats prepares-tu avec les ingrédients ci-dessous ?



+



+



+





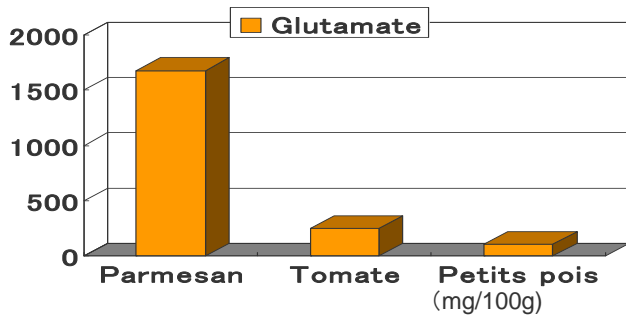

### 4. Le bouillon et l'umami



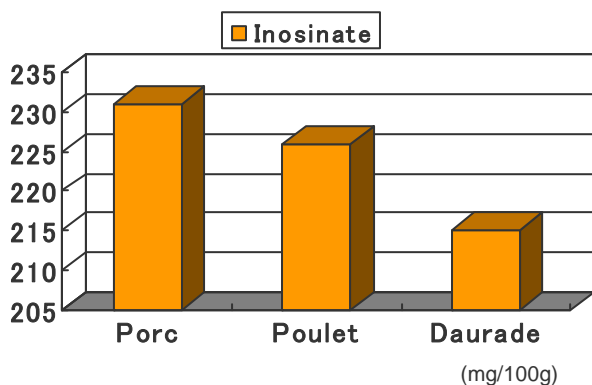
Dans les pays européens, le bouillon se prépare avec de la viande et des légumes.

## 5. Les aliments riches en umami

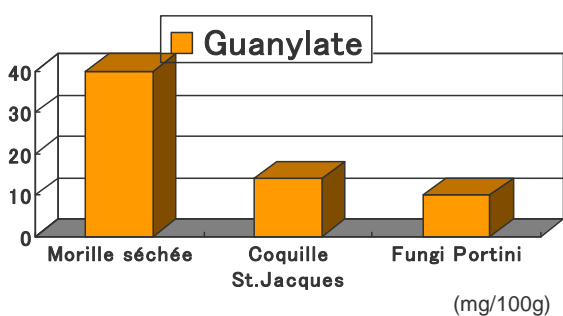
### Question 4. Les aliments riches en umami



Quels sont les deux aliments riches en glutamate ?



Quels sont les deux aliments riches en inosinate ?



Quels sont les deux aliments riches en guanylate ?

Le kombu, roi de l'umami  
Il est l'aliment le plus riche en umami



## 6. La découverte de l'umami

Il y a une centaine d'années, un chercheur japonais, le professeur Kikunae Ikeda, a découvert l'umami. Lorsque M. Ikeda alla travailler en Allemagne, il fut impressionné par la taille et le physique des Allemands. Lorsqu'il est revenu au Japon, il se dit qu'il pouvait, grâce à ses recherches scientifiques, développer la constitution physique des Japonais.



Docteur  
Kikunae Ikeda



Un jour qu'il mangeait de la fondue marmite au tôfu (yu-dôfu), il retrouva le même goût que celui de la cuisine allemande.



La fondue marmite au tôfu (yu-dôfu),

Il était certain que c'était le secret du physique des Allemands. Il a fini par trouver ce qui était à la base de ce goût et l'a nommé "UMAMI".

Cent ans après cette découverte, « UMAMI » est un mot de plus en plus universel qui signifie la saveur et la succulence.

Organisation :  
Maison de la culture du Japon à Paris  
Centre d'information sur l'umami

En collaboration avec :  
Académie de la cuisine japonaise  
Ajinomoto Co., Inc  
Teacher's Organization of Skill Sharing (TOSS)

Centre d'information sur l'umami  
(Umami Information Center)  
[www.umamiinfo.com](http://www.umamiinfo.com)

Siège  
5th Fl., MS Bldg. 17-6 Ichibancho  
Chiyoda-ku, Tokyo, 102-0082  
Japon  
[info@umamiinfo.com](mailto:info@umamiinfo.com)

Bureau Européen  
P.O. Box 65130, London SW1P 9LZ  
Royaume-Uni  
[euroinfo@umamiinfo.com](mailto:euroinfo@umamiinfo.com)

Bureau Américain  
c/o Matrix Advertising Associates Inc.  
375 West Broadway, 4th Fl.  
New York NY 10012  
Etats-Unis  
[usinfo@umamiinfo.com](mailto:usinfo@umamiinfo.com)

