



## Sauce soja et miso ou la quintessence de la fermentation

Parmi les assaisonnements asiatiques, la **sauce soja** est certainement la plus répandue dans l'hexagone. Quant au **miso**, prôné par la cuisine macrobiotique dans les années 70, il est plus affaire de spécialistes, mais tend à se démocratiser si l'on en croit l'effervescence des innovations actuellement !

Mais on ne peut parler de miso, tamari ou shoyu, sans aborder **la fermentation du soja**, clef de voûte d'un gage de qualité. Le tableau serait également incomplet sans mentionner l'« umami », le fameux 5<sup>ème</sup> goût après le sucré, le salé, l'acide et l'amer.

### **Le soja fermenté, ou les gènes du peuple asiatique**

D'après les recherches historiques et archéologiques menées par Luna Kyung<sup>[1]</sup>, le soja proviendrait de la Mandchourie – l'extrême Nord-Est de la Chine, près de la Corée, cultivé depuis 5000 ans. Adapté au climat asiatique, le soja devient vite une base incontournable de l'alimentation grâce à sa teneur en protéines (~35%) et lipides (20%). C'est aussi une plante médicinale et une céréale de choix afin d'amender les terres par un apport d'azote lors de la rotation des cultures. Mais fermenter le soja est une nécessité, pour le conserver certes, mais aussi le digérer. Lors du [Sommet sur les fermentations](#) en Mars 2020, la spécialiste coréenne précise que « *au début, le soja était une plante non hybridée donc difficile à digérer; on mangeait le soja pour survivre et la fermentation permettait d'aider à la digestibilité et l'assimilation* ». **Cuire, germer et fermenter** sont en effet 3 méthodes pour réduire l'acide phytique et les sucres indigestes des légumineuses au sens large.

Selon elle, le riz nature et les condiments saumurés de protéines sont les éléments les plus importants de la cuisine et de la culture de l'Asie de l'Est, configuration à la fois du contraste et de l'harmonie, du yin et du yang. En Asie du Sud-Est, prédominant plutôt les sauces à base de poisson fermenté, car l'influence d'un bouddhisme strictement végétarien y est moins forte.



Bouteilles d'exportation du Japon contenant de la sauce de soja via les marchands hollandais à la fin de XVIIème siècle.

L'art de fermenter le soja est une affaire de première importance dans ces pays. Dans la tradition coréenne, on prévoyait même le sort de l'année selon le degré de réussite de la fabrication annuelle de la pâte de soja fermenté (« doenjang ») et de la sauce de soja (« ganjang »), assortis de rites culturels et sociaux afin d'influencer l'âme de la maison ! La découverte de la fermentation du soja précéderait bien avant celle de la coagulation de ses protéines, c'est-à-dire de l'invention du tofu, et serait datée vers le IIIème siècle en Chine, pour se répandre au Japon au VIIème siècle. Les familles nobles avaient d'ailleurs chacune leur pot de sauce soja qui se transmettait de génération en génération pour inoculer la prochaine sauce soja. Entre le XIIème et le XIVème siècle, la soupe miso était réservée aux samouraïs, puis elle a gagné petit à petit le reste de la population. En France, on dit que la sauce soja a été utilisée dans les cuisines royales au temps de Louis XIV !

## La fermentation et le kôji, piliers de la fabrication des condiments de soja



A l'origine, les condiments de soja ne demandaient que 3 choses simples : du soja, du sel et de l'eau. Traditionnellement, le soja entier était trempé dans l'eau, puis

La suite de cet article est réservée aux abonnés.

## Se connecter

**Déjà abonné? Connectez-vous.**

Nom d'utilisateur

Mot de passe

[Mot de passe oublié?](#)

Se connecter

## S'ABONNER



**Tous les contenus en illimité  
à partir de 16€/mois**

[En savoir plus](#)