



## De la Bretagne au Japon

Quel est le rapport entre une association venant en aide aux victimes du tsunami au Japon et une recette de cuisine ? A première vue, aucun.

Dans le Finistère, on connaît bien les algues car on les récolte depuis des décennies, le plus souvent pour les industries agro-alimentaire et cosmétique. L'exploitation des algues alimentaires se développe en Bretagne, et la recette que je vous propose est l'occasion d'utiliser l'algue kombu (*laminaria digitata*), base du bouillon dashi. Le dashi est incontournable dans la cuisine japonaise.

La Bretagne est solidaire avec le Japon, les « gens de mer » bretons sont sensibles à la détresse des « gens de mer » japonais qui ont besoin et envie de reprendre leur activité tournée vers la mer. L'Association Gambalo-Japan que je vous présente met en œuvre cette solidarité.

### POTAGE SOBA POULET

Pour 4 personnes  
200gr de nouilles soba  
750ml de dashi premier (voir ci-dessous)  
60ml de sauce soja  
2 cuil. à soupe de mirin  
1 cuil. à café de sucre  
1 cuil. à soupe d'huile de sésame  
400gr de blancs de poulet  
2 poireaux  
1 pincée de poudre sept-épices  
Graines de sésame grillées

Faire cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante, sans les couvrir. Les soba 100 % sarrasin cuisent très vite, pas plus de 5mn après la reprise de l'ébullition. Les conserver au chaud.

Dans une casserole moyenne, mélanger le dashi, 2 cuillerées à soupe de sauce soja, 1 cuillerée à soupe de mirin, une pincée de sucre. Porter à ébullition. Conserver au chaud.

Couper les filets de poulet en tranches fines. Emincer les poireaux en tranches fines. Faire chauffer l'huile dans une poêle moyenne. Faire cuire le poulet et le poireau en remuant jusqu'à ce que le poulet soit juste cuit. Ajouter ce qu'il reste de sauce de soja, de mirin et de sucre. Porter à ébullition. Répartir les nouilles dans les 4 bols. Garnir du mélange poulet / poireaux. Couvrir avec le bouillon. Saupoudrer d'une pincée de poudre sept épices et de graines de sésame grillées.

### DASHI

Le dashi est le bouillon de base de la cuisine japonaise. On l'utilisera dans les sauces, les potages, les fondues. A base d'algues kombu, il peut être parfumé avec des copeaux de bonite (thon séché).

On peut préparer un dashi premier pour les consommés ou les sauces, ou

un dashi second pour les soupes, les fondues.

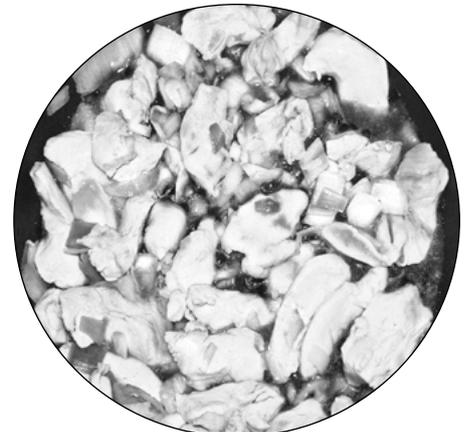
### DASHI PREMIER :

15 gr d'algues kombu  
1 litre d'eau froide  
Copeaux de bonite séchée

Passer rapidement les algues kombu sous l'eau, le couper en gros morceaux de 2 cm. Plonger les algues dans 1 litre d'eau froide, faire chauffer presque jusqu'à l'ébullition. Faire cuire 10 minutes sans faire bouillir, sans couvrir.

Oter l'algue (la conserver si besoin d'un dashi second).

Ajouter les copeaux de bonite, rajouter 60 ml d'eau froide, et porter de nouveau à ébullition. Oter du feu et laisser refroidir. Filtrer le bouillon. Conserver la bonite si besoin d'un dashi second.



## *Bretons et Japonais de la région d'Iwate partagent un cadre de vie ...*

### ! Comment aider la population japonaise ?

Pour  
se procurer  
les produits nécessaires : Kioko : 46  
rue des Petits Champs 75002 Paris ([www.kioko.fr](http://www.kioko.fr)), Epicerie bio (sauce soja, algues, huile sésame)  
Algues récoltées en Bretagne : [www.algues-armorique.com](http://www.algues-armorique.com)

### ASSOCIATION GAMBALO-JAPAN

Gambalo en japonais signifie « faire un effort tous ensemble » ; suite au séisme et au tsunami dont a été victime le Japon le 11 mars 2011, est née l'idée de créer une association loi 1901 pour venir en aide aux Japonais.

### ! Qui sont les membres ?

D'abord une Japonaise étudiant à Brest, Bunei Nishimura Lavergne qui a vécu le tremblement de terre de Kobe en 1995 et qui n'a jamais oublié l'importance de l'aide apportée par les personnes extérieures pendant les jours, les semaines voire les mois qui ont suivi le drame. L'envie d'agir et de venir en aide même depuis la Bretagne ! Ce sont ensuite ses amis japonais et français puis la communauté étudiante, des artistes, des professionnels de la mer, ainsi que de nombreux bénévoles.

Aujourd'hui près d'une cinquantaine de personnes participent au projet Gambalo Japan.

Le projet vise à agir localement et concrètement en parrainant un ou plusieurs petits villages. Le premier village est Tarou-Miyako (préfecture d'Iwate), lourdement impacté par le tremblement de terre et le tsunami. Son économie dépendait essentiellement des ressources marines (pêche, aquaculture, conchyliculture...). Peu connu du grand public, Tarou-Miyako fait partie de ces petits villages qui risquent d'être oubliés face à l'urgence de rebâtir les grandes villes. Bretons et Japonais de la région d'Iwate partagent un cadre de vie, une activité économique tournés vers la mer, de cette similitude peut naître un échange, un soutien solidaire pour chacune des communautés.

Les dons déjà récoltés ont été utilisés pour le projet « 150 Cirés et Gilets de sauvetage pour 150 Pêcheurs ». Ces premiers dons ont permis d'envoyer environ 100 ensembles de sécurité complets qui sont arrivés au village de Tarou Miyako au Japon le 08 juillet 2011. Vos dons seront donc d'une grande aide pour permettre l'achat des équipements restant afin d'atteindre l'objectif de 150 équipements. ■

Contact : GAMBALO JAPAN  
11 hent Kervrezol, 29840 Lanildut  
[www.gambalo-japan.org](http://www.gambalo-japan.org)

