



PURE KÔSAN

## Tamari たまり



Au Japon, deux sauces de soja fermenté, Shoyu et Tamari, ont été célébrées comme les reines des assaisonnements depuis des siècles. Aujourd'hui, ces délicieuses sauces couleur ébène sont appréciées dans les cuisines du monde entier. Le Shoyu se distingue du Tamari par sa composition: le Shoyu est composé de soja fermenté et de froment, le Tamari est pur soja fermenté. Le Tamari a une grande valeur nutritive: il est riche en protéines. En plus, il est bonne source de minéraux comme le Potassium, Magnésium et Phosphore et riche en oligoéléments comme le Manganèse, Chrome, Molybdène et le Sélénium. Durant le long processus de fermentation, des enzymes naturelles transforment les amidons, les protéines et les lipides du soja cru en nutriments facilement assimilables car pré-digérés : acides aminés, acides gras poly-insaturés,... La fermentation développe un

acide lactique bénéfique pour l'assimilation efficace des nutriments, ce qui engendre la formation d'un glutamate naturel, un exhausteur de saveur naturel. En utilisant le Shoyu et Tamari ou le Tamari avec 25% moins de sel à la place du sel, vous réduisez le taux de sel dans vos préparations avec plus au moins 30% en renforçant le goût naturel des ingrédients..

### Utilisation

Le Shoyu et le Tamari sont des rehausseurs de goût. Versions saines et liquides du bouillon cube, ils se marient aussi bien à la cuisine occidentale qu'orientale. Ne les utilisez pas simplement pour saler, mais aussi pour intensifier les goûts naturels des ingrédients pendant la cuisson et à table. Grâce à son taux plus élevé en protéines, le goût concentré du Tamari résiste mieux à l'échauffement. En plus, il attendrit les ingrédients auxquels il est combiné. Par tradition, le Tamari est utilisé pour rehausser le goût des plats mijotés, des bouillons de pâtes, soupes, légumes sautés, des sauces pour salade, marinades ou au wok...Le Tamari se marie particulièrement bien avec du vinaigre ou du vin de riz, du gingembre, de l'ail, de la moutarde, du poivre ou de l'ume su (vinaigre japonais).

**Une attention:** la couleur foncée du tamarin peut griser votre repas.