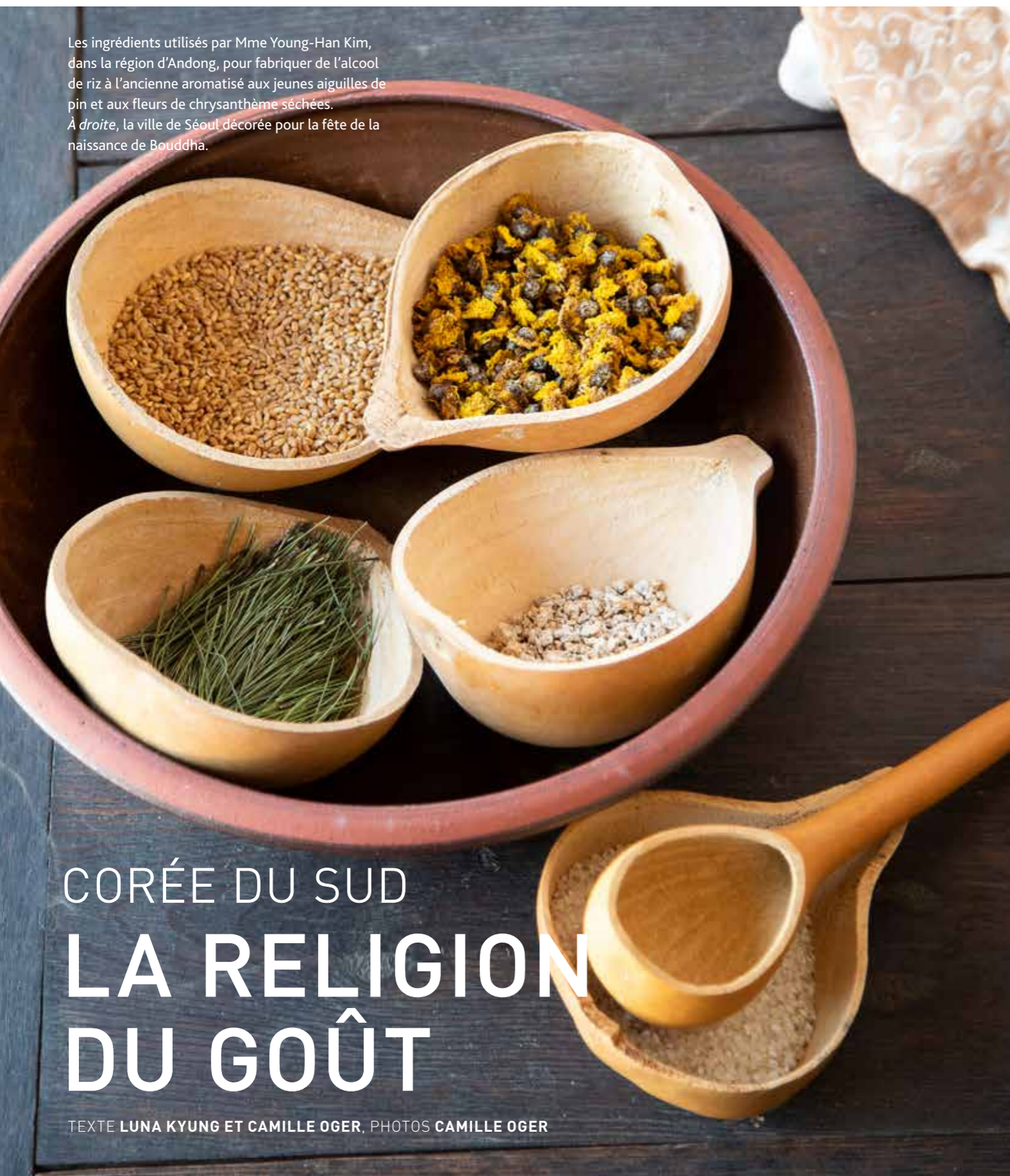


Les ingrédients utilisés par Mme Young-Han Kim, dans la région d'Andong, pour fabriquer de l'alcool de riz à l'ancienne aromatisé aux jeunes aiguilles de pin et aux fleurs de chrysanthème séchées.

À droite, la ville de Séoul décorée pour la fête de la naissance de Bouddha.



CORÉE DU SUD LA RELIGION DU GOÛT

TEXTE LUNA KYUNG ET CAMILLE OGER, PHOTOS CAMILLE OGER



L'ÉQUILIBRE DES CINQ COULEURS

D'après la pensée traditionnelle coréenne, cinq éléments composent la nature : l'eau (noir), le feu (rouge), le bois (vert), le métal (blanc) et la terre (jaune). Chacun est porteur de nombreux symboles, mais les Coréens aiment également les réunir, notamment en cuisine. Ils pensent en effet qu'en mangeant un peu de chaque couleur à tous les repas, on s'assure une alimentation équilibrée. *Ci-dessus*, Mme Han a ouvert au pied du mont Oeum l'un des meilleurs restaurants de la région. Lors des JO d'hiver de 2018, le président coréen a tenu à ce qu'elle lui prépare un plateau-repas coréen aux plantes sauvages.



De la *slow food* avant l'heure, du végétal au centre des repas, des plantes sauvages, du ginseng, une lenteur cultivée jusqu'au cœur de la turbulente Séoul... Nous avons tout à apprendre de la cuisine coréenne. Davantage que des recettes : une délicieuse philosophie.

Quand on quitte Séoul, capitale futuriste qui voue un culte à la nouveauté, pour rejoindre la province du Gangwondo, on a l'impression de voyager dans le temps. En seulement deux heures de train, les gratte-ciels laissent place aux maisons en bois. Les montagnes vertes aux courbes douces, qui couvrent la majorité de la Corée du Sud, dessinent un nouveau paysage. En hiver, elles s'habillent d'un épais manteau neigeux – la province a d'ailleurs accueilli les Jeux Olympiques d'hiver en 2018, d'où la présence d'hôtels luxueux flambant neufs –, donnant au Gangwondo la réputation d'un territoire rude. Toutefois, pour le visiteur qui débarque au printemps, l'impression est tout autre. La nature est calme et verdoyante, piquée de couleurs, du jaune doré des genêts au rose vif des azalées. C'est au cœur de ces forêts fleuries que les habitants de la région récoltent des plantes sauvages qui symbolisent à elles seules la cuisine coréenne traditionnelle des montagnes : les *san-namul*.

Tous les cinq jours, la discrète petite ville de Jeongseon est animée par un fabuleux marché ; au printemps, les étals regorgent de *san-namul*, dont les novices auront du mal à distinguer les espèces – il en existe des centaines. Sur le stand d'une vieille dame aussi permanente que sympathique, on croit reconnaître le familier ail des ours, mais il s'agit de son proche cousin que les Coréens appellent *myeongi*. Là, on aperçoit de jolies tiges mêlant violet et vert acide : ▶



L'ABONDANCE À TABLE

Une table coréenne se doit d'être bien garnie. Le repas s'organise autour du riz, toujours accompagné de soupe et de *kimchi* (lire p. 156), des préparations de légumes fermentés croquants. Il peut ensuite y avoir un plat ou une marmite à partager entre les convives, et un assortiment d'accompagnements de toutes les couleurs, en petites quantités et à volonté, appelés *banchan*. Ils sont traditionnellement servis par 3, 5, 7, 9 ou 12, et sont pour beaucoup à base de légumes; ils permettent d'atteindre l'équilibre idéal d'un repas coréen entre les produits végétaux et animaux.



ce sont de jeunes pousses de fougères. De ravissants petits fagots, bouquets et guirlandes de feuilles, herbes, racines et bulbes en tout genre encomrent les stands sous les arcades (voir ci-contre). Les *san-namul* sont les stars du marché et ont même droit à un festival annuel qui attire les foules. Qui en mange? Tout le monde. La plupart de ces plantes sont coriaces et ont des saveurs particulières, comme l'amertume, l'astringence ou un arôme de saponine qui évoque la coriandre. On ne retrouve ces caractéristiques recherchées par les Coréens dans aucun autre aliment, d'où leur attachement profond à ces produits sauvages. Ce lien est aussi historique, les *san-namul* ayant été la planche de salut du peuple affamé durant, entre autres, la grande famine du XVII^e siècle et la guerre de Corée. Enfin, et peut-être surtout, ces végétaux variés sont excellents pour la santé, à condition de savoir les préparer.

CUISINE BOUDDHISTE INTIMISTE

Pour cela, nous suivons une longue route en lacets jusqu'à Mangyeong sansa, un monastère caché parmi des montagnes rose pâle irréelles. « Ce sont les cerisiers sauvages, ils sont en fleur », explique la timide nonne Jeong-Woo (ci-dessus) en nous accueillant. L'ambiance est intimiste et la nature resplendissante; difficile de croire qu'il y avait autrefois une mine de charbon à cet endroit. Un petit groupe de moines vit là et mène un travail de fond sur les *san-namul*. Ils aident les familles des anciens mineurs, reçoivent et hébergent le grand public pour faire connaître les plantes sauvages ►

30 min
+ 2 min



<<< Amuse-bouche bouddhistes

Meowui ganghoe

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 2 MIN

FACILE

400 g de feuilles de blettes, épinards ou kale • 150 g de poivron rouge • 150 g de poivron jaune • 150 g de concombre • 150 g de radis blanc ou noir • 1 petite botte de persil ou de coriandre.

SAUCE • 2 c. à soupe de gochujang (pâte de piment fermentée) • 2 c. à soupe d'eau • 2 c. à soupe de vinaigre de riz • 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé • ½ c. à soupe de sucre • ⅓ c. à café de sel.

● Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Blanchissez les feuilles à l'eau bouillante salée 2 à 3 min pour les assouplir. Rincez à l'eau fraîche, égouttez, réservez. Coupez la base des tiges de persil ou de coriandre si elle est coriace et blanchissez la partie tendre environ 20 sec. à l'eau bouillante salée. Rincez à l'eau fraîche, égouttez, réservez.

● Coupez tous les légumes, sauf les feuilles, en allumettes de 7 cm de longueur. Façonnez un bouquet avec une allumette de chaque légume, enveloppez-le dans une feuille et ficelez-le avec un brin de persil ou de coriandre. Disposez les bouquets sur une assiette et servez avec la sauce ■

Tartare coréen >>>

Yukhoe

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN SANS CUISSON

TRÈS FACILE

400 g de filet de bœuf • ½ poire • ½ c. à soupe de graines de sésame toastées • 5 feuilles de shiso (ou quelques feuilles de basilic ou de céleri branche).

SAUCE • 4 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe de ciboule hachée • 1 gousse d'ail hachée • ½ c. à soupe de graines de sésame toastées • 1 c. à soupe d'huile de sésame • Poivre.

● Ciselez une feuille de shiso. Mélangez-la avec tous les ingrédients de la sauce. Coupez la viande en allumettes aussi fines que possible et mélangez avec la sauce. Coupez la poire en allumettes. Disposez les quatre feuilles restantes sur une assiette, ajoutez la viande intercalée avec la poire et saupoudrez de sésame ■

20 min





BOIRE, MANGER... ET SE SOIGNER

Les Coréens pensent que les plantes médicinales, les racines comme le ginseng (*ci-dessus*) et les *san-namul* en particulier, portent en eux la force de la montagne. Il est certain qu'ils offrent des bienfaits objectifs qui viennent de substances actives reconnues par la médecine chinoise traditionnelle et utilisées pour prévenir ou traiter des petits problèmes de santé chronique. On peut donc se soigner en mangeant et en buvant. Ainsi, au salon de thé Bomdong à Séoul, une équipe menée par Eun-Young Kim, docteur en médecine chinoise, offre des petites choses sucrées (mais très diététiques) à déguster en buvant des smoothies ou des infusions sur mesure, réalisées après un diagnostic. *Ci-contre*, au monastère de Manggyeong sansa, les nonnes cultivent et cuisinent plus de 200 variétés de plantes.

locales, redynamisant l'activité économique de la région. Deung-In a couvert d'un grand chapeau blanc son crâne rasé, la coupe de rigueur chez les nonnes bouddhistes coréennes. Elle nous mène dans les jardins du temple, où sa petite communauté est parvenue à cultiver plus de 200 sortes de ces plantes normalement sauvages – un tour de force botanique. Un peu plus loin dans la montagne, elle nous montre comment cueillir les jeunes pousses d'angélique du Japon, charnues et épineuses, ou les grandes feuilles arrondies de pétasite.

Puis elle ramène son butin en cuisine, où cette immense variété de plantes est une aubaine pour les moines: ils suivent tous un régime strictement végétarien, selon les préceptes du bouddhisme coréen. Certains de ces végétaux se mangent crus, d'autres doivent être bouillis longtemps avant d'être consommés, car ils seraient toxiques tels quels; ils peuvent ensuite être assaisonnés, marinés, fermentés... Pendant qu'une nonne réalise sans mot dire des petits fagots multicolores de crudités enroulés d'une tige blanchie de *san-namul*, une volontaire de passage prépare de magnifiques crêpes garnies de feuilles de pétasite entières. Quand le repas est prêt, une multitude de plantes s'offre à nous, en salade pimentée, en condiment croquant à la sauce soja,

en soupe au tofu ou mélangées au riz. Tout est aussi beau que bon, car il faut faire honneur à ces aliments offerts par la nature. « *Chacune des feuilles que l'Homme cueille pour sa survie, chaque grain de céréale doit être considéré, soigné et remercié* », précise Deung-In. Le repas se déroule ensuite dans un profond silence.

DE L'ARCHITECTURE À LA CUISINE

Un peu plus loin, au pied du mont Oeum, une autre femme a préparé un véritable festin à base de *san-namul*: c'est Mme Han, souriante et chaleureuse comme une maman coréenne. Elle a l'air d'une gamine, mais elle en est déjà à sa deuxième carrière. Avant d'être chef à la campagne et de tenir l'une des meilleures tables de la région, Oeum-san-sanyacho-bapsang, elle était architecte à Séoul. « *J'avais besoin de nature, envie de retourner à des choses durables, simples et saines* », raconte-t-elle avec entrain tout en dressant la table, qui prend des allures de banquet. « *Aujourd'hui, je travaille avec les paysannes de la région, qui cueillent pour moi jusqu'à 40 kg de plantes sauvages par jour en saison. J'ai également mon potager, et je fais mes propres fermentations.* » Au menu du jour, qui rend hommage à la cuisine traditionnelle ▶

Galette aux champignons

Beoseot-jeon

POUR 1 GRANDE GALETTE PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 5 MIN

FACILE

400 g de champignons au choix
• 200 g de farine de blé • 20 cl d'eau
• 50 g de ciboule • 50 g de carotte râpée
• Sel, poivre • Huile végétale.
SAUCE • 2 c. à soupe de sauce soja
• ½ c. à soupe de vinaigre de riz.

• Émincez les champignons en tranches de 3 mm, coupez la ciboule tous les 4 cm. Mélangez la farine, l'eau, la ciboule, la carotte et la moitié des champignons. Salez et poivrez.
• Huilez une poêle chauffée à feu moyen, étalez-y rapidement la pâte,

disposez dessus des tranches de champignons. Enfoncez-les fermement avec une spatule. Laissez cuire 2 à 3 min, retournez la galette et laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Coupez-la en parts et servez-la sans attendre avec la sauce ■



15 min
+ 5 min



LE GOÛT DE LA FERMENTATION

Le goût des produits fermentés est fondamental dans la cuisine coréenne. Il y a bien sûr le *kimchi*, mais aussi de nombreuses boissons, des préparations aux poissons et fruits de mer et plusieurs produits à base de soja fermenté... La fermentation exige du temps et de l'espace et les particuliers abandonnent peu à peu cette pratique en ville. Elle se poursuit cependant à la campagne. Au temple Dorimsa (*ci-contre*), sur les hauteurs de Sangju, un petit groupe de nonnes confectionne des produits fermentés artisanaux (vinaigre de kaki, sauce soja d'exception, etc.) dans des centaines de grandes jarres que l'on peut admirer avant de dévaliser la boutique. *Ci-dessus*, la vénérable Tangong, la directrice du temple Dorimsa, prépare une dégustation des produits fermentés élaborés et vendus sur place.

locale avec une touche de modernité et la patte très personnelle de Mme Han, nous avons du bœuf de Hoeung-Seung, l'un des meilleurs de Corée, mariné dans une sauce sucrée-salée et cuit jusqu'à devenir merveilleusement fondant; on le mange enveloppé avec un peu de riz moelleux dans des feuilles croquantes d'ail des ours coréen pour une fête de saveurs et de textures. Un assortiment de préparations aux légumes sauvages variés garnit la grande table, permettant de goûter à des dizaines de végétaux locaux en un seul repas.

LE GINSENG, STAR DES PLANTES MÉDICINALES

Un peu plus au sud, dans la province du Gyeongsang-bukdo, une autre plante des montagnes est reine et possède même un marché dédié dans la petite ville de Punggi: le ginseng. Si l'alimentation est toujours considérée comme une manière de se soigner en Corée, le ginseng est la plus révéérée des plantes médicinales. Utilisé sous sa forme sauvage depuis trois millénaires pour ses vertus fortifiantes et aphrodisiaques, il commence à être domestiqué en Corée au XVI^e siècle. Sa culture est difficile et délicate, comme l'explique Hyeon-Geun Kim, qui en pro-

duit dans la campagne environnante. Ses champs en terrasse ont une drôle d'allure: ils sont surmontés d'épais filets noirs, ou ombrières, pour protéger les plants du soleil. « *Le ginseng est fragile et sa croissance est très lente. Il faut compter 5 à 6 ans pour obtenir une belle racine, puis attendre 4 à 10 ans pour en replanter sur les mêmes terres* », détaille-t-il en réparant les filets abîmés par la neige l'hiver dernier. Le produit obtenu se vend autour de 50 euros les 750 grammes au marché de Punggi. « *Ce chiffre vient de l'unité de mesure de l'or (3,75 grammes) multipliée par 200, car le ginseng est tout aussi prestigieux* », explique un vendeur en humidifiant ses belles racines. Il en soulève une dont la forme est étrangement anthropomorphique. « *Plus il ressemble à un homme, plus il est cher!* » Si la racine est exploitée pour faire des extraits concentrés, des boissons énergisantes et toutes sortes de produits dérivés, elle peut aussi être mangée comme un légume. C'est ce que propose le restaurant Yakseon-dang non loin de là. Le menu à rallonge permet de goûter au ginseng cru, en friture légère, ou donnant sa saveur caractéristique à la soupe de poule coréenne typique, appelée *samgyetang*. La racine rappelle le gin- ▶

Bol de riz aux cinq couleurs

Bibimbap

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 45 MIN

ASSEZ FACILE

400 g de riz japonica • 200 g de courgette coupée en allumettes • 6 shiitake émincés • 1 grande carotte coupée en allumettes • 4 œufs • 2 c. à café de graines de sésame toastées • Huile végétale • Sel, poivre.

VIANDE MARINÉE • 200 g de filet de bœuf coupé en allumettes • 2 c. à café d'huile de sésame grillé • 2 c. à café de sauce de soja • 1 gousse d'ail hachée • 1 c. à café de sucre.

SAUCE AU GOCHUJANG • 80 g de gochujang (pâte de piment fermentée) • 3 cl d'eau • 1 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé • 2 c. à café de sauce soja • 1 gousse d'ail hachée.

● Rincez le riz plusieurs fois, égouttez. Mettez-le dans une casserole, ajoutez 54 cl d'eau et couvrez. Utilisez un couvercle transparent car il doit rester fermé pendant tout le processus. Laissez d'abord reposer 10 min, puis portez à ébullition à feu vif. Dès l'ébullition, baissez le feu au minimum. Laissez cuire jusqu'à absorption totale de l'eau, soit 7 à 8 min environ. Éteignez le feu et laissez reposer 10 min, toujours à couvert. Aérez le riz en le mélangeant délicatement avec une spatule et gardez-le au chaud.

● Mélangez tous les ingrédients de la marinade et ajoutez le bœuf. Salez

et poivrez, réservez. Faites cuire la carotte, la courgette et les champignons séparément pendant 2 min dans une poêle huilée. Salez et poivrez.

● Réservez les jaunes d'œufs. Salez les blancs et faites-les cuire sans les colorer dans une poêle à feu doux. Coupez-les en lanières. Faites cuire brièvement la viande dans une poêle chaude huilée.

● Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Dans de grands bols, disposez le riz, puis chacun des éléments de la garniture par-dessus. Placez un jaune d'œuf cru au milieu et saupoudrez de graines de sésame. Servez avec la sauce à doser au goût ■



30 min
+ 45 min



UNE TABLE SPÉCIALE POUR LES ALCOOLS

Les Coréens adorent boire pendant ou hors des repas. Mais traditionnellement, on utilise une petite table un peu spéciale appelée *juan-sang* pour servir l'alcool de manière formelle. Cette pratique est revisitée au restaurant 2 étoiles Kwonsooksoo à Séoul (*ci-contre*), où différents alcools coréens ou européens se dégustent avec une cuisine fine et créative. La version la plus authentique de cette pratique séculaire est offerte par Young-Han Kim dans la région d'Andong. Dans la magnifique demeure héritée de sa famille noble, elle fabrique encore de l'alcool de riz à l'ancienne (*songhwaju*) aromatisé au pin et aux chrysanthèmes, ou d'autres aux coings, au raisin, à l'azalée... Le public peut venir découvrir ses méthodes et goûter ses préparations servies comme il se doit. *Ci-dessus*, deux chefs à suivre à Séoul : Woo-Joong Kwon (à gauche), et Byung-Jin Kim (à droite), qui revisitent la tradition coréenne.

gembre, mais son arôme est moins vif et teinté d'amertume ; il laisse une agréable chaleur en bouche qui se diffuse vite dans tout le corps.

À LA RECHERCHE DU TEMPS PERDU

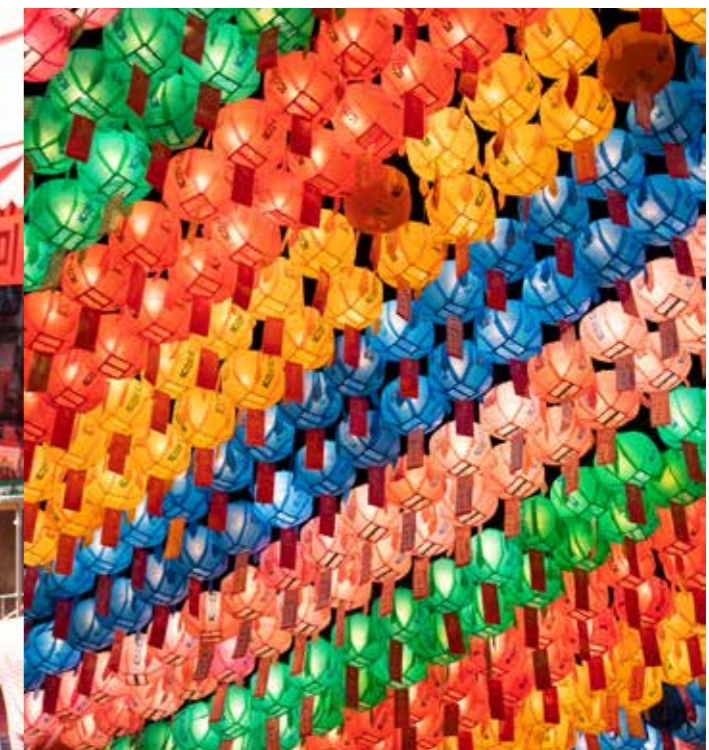
De retour à Séoul, c'est le choc des cultures. Après l'ambiance *slow food* des montagnes, la *fast food* est omniprésente et rappelle combien l'occupation japonaise et l'influence américaine ont transformé la cuisine coréenne. Elle est devenue quasi mutante : pizza par-ci, mayonnaise par-là et beaucoup de fromage industriel à la limite du plastique – voire un mélange des trois –, la fusion est étrange et parfois brutale. Certains chefs mènent toutefois une réflexion profonde et touchante sur le patrimoine culinaire coréen ancien et lui donnent un nouveau souffle. Woo-Joong Kwon, à la tête du restaurant 2 étoiles Kwonsooksoo, déplore l'omniprésence de la viande, de la friture ou du piment dans la cuisine coréenne contemporaine. « *Ce sont des goûts faciles, qui permettent de cacher la basse qualité des ingrédients. J'aime les produits moins demandés, comme les pissenlits.* » Il adore également mener des recherches sur les traditions coréennes en voie de disparition, comme la table d'alcool (voir encadré) – une

belle manière d'exploiter sa cave débordant de références d'exception, coréennes ou européennes. Le chef Byung-Jin Kim va encore plus loin. Son restaurant 3 étoiles, Gaon, est une ode aux produits locaux, qu'il utilise exclusivement, sans folklore ni chauvinisme, en poussant le raffinement et l'élégance des saveurs à leur paroxysme. « *Je cherche à offrir une expérience singulière de la cuisine coréenne. On a perdu le goût de l'essentiel pour le sensationnel, il faut se débarrasser de la surcharge ; trop de produits, trop d'épices...* » Il revient aux origines sans être passéiste, et son travail est remarquable par son dépouillement mesuré. Il met en valeur des ingrédients simples ou nobles avec la même exquise justesse, des ormeaux aux œufs en passant par le *gochujang*, la pâte de piment fermentée. Le sien, fait maison, est rond et savamment relevé, avec un petit goût de noisette. Originaire du Gangwondo, il fait aussi une place importante aux *sannamul* dont il apprécie le fond d'amertume. Au menu, on se délecte d'une soupe de poulet tendre aux fougères, d'inoubliables nouilles fines au jaune d'œuf ou de racines de platycodon confites au sucre, une célébration des saveurs variées du terroir coréen. Ji-Young Kim, la chef du restaurant bouddhiste étoilé Balwoo-gong-



UNE RUE BIEN HUILÉE

Selon le mythe fondateur, le premier Coréen serait né de l'union du fils de Dieu et d'une ourse transformée en femme après avoir passé 100 jours dans une grotte en ne mangeant que des herbes amères et de l'ail. Le goût de l'amertume et de l'ail n'a pas quitté les Coréens ; leur cuisine est également caractérisée par la forte présence de la ciboule et du piment rouge, frais ou séché en flocons. Mais l'une des odeurs les plus appétissantes des repas coréens est sans doute celle de l'huile de sésame ou de pérille. Les graines sont torréfiées avant d'être moulues, donnant un saveur exceptionnelle à ces huiles qui parfument la plupart des plats. Au marché Moran (*ci-dessus*), à l'extérieur de Séoul, une rue entière est consacrée à leur fabrication et leur mise en bouteille.



yang, continue, quant à elle, à écrire la tradition de la cuisine des temples au présent, bien qu'elle ne soit pas nonne. L'établissement fait face à l'immense temple zen Jogyesa, décoré de milliers de lanternes multicolores pour la fête de la naissance de Bouddha. À table, le menu se fait en plusieurs services intégralement végétariens ; les plats ne contiennent également aucune alliacée, aucun produit transformé industriellement, et jamais d'alcool. « *La cuisine de temple sert à atteindre la santé spirituelle et physique* », explique Ji-Young. « *Elle est le fruit de la générosité de la nature et du travail des hommes ; il faut se rappeler que la nourriture est précieuse et qu'elle constituera notre "intérieur".* » Ses assiettes sont autant de petits bijoux aux formes et couleurs soignées, mais aucun ingrédient n'est superflu ou simplement décoratif. Et malgré les préceptes bouddhistes qui visent la recherche de l'équilibre, du contentement et le rejet du désir, le plaisir est là pour les clients du restaurant. Un simple plat de champignons frits après un séchage partiel très technique offre des textures insoupçonnées et des arômes intenses ; une salade de légumes sauvages printaniers à la gelée de haricot mungo émeut par sa délicate fraîcheur. Cette cuisine mêlant tradition et créativité est à l'image de ce que la Corée a de plus beau à offrir. En renouant avec sa culture millénaire tout en gardant son ouverture sur l'avenir, ce pays à l'identité fracturée par un lourd passé retrouve le goût du temps, des montagnes et de la simplicité qui font son humble richesse ■

REMERCIEMENTS

Ce reportage a été réalisé avec le soutien de l'**Office de tourisme coréen** et de l'**agence de voyages Awateha**, qui propose des séjours en Corée sur les thèmes de la culture, la gastronomie et le bien-être. Pour préparer votre voyage, plus d'informations sur <http://french.visitkorea.or.kr> et www.awateha.com.