

Le surimi, les Français adorent ça ! Pourtant, ces petits bâtonnets au goût de poisson n'ont pas toujours bonne réputation. Okapi est allé y voir de plus près.

Surimi story

Le surimi s'inspire d'une spécialité japonaise, nommée kamaboko, qui permettait, il y a quatre siècles déjà, de conserver par salage des filets de poisson à chair blanche. Emiettés, lavés et

modelés dans du sel, ils étaient ensuite cuits à la vapeur. Aujourd'hui, ces petits rouleaux très colorés (rose, vert...), parfois en forme de personnages (Kitty, Pikachu), sont toujours utilisés dans la cuisine japonaise. Coupés en rondelles, ils agrémentent soupes et salades. Mais leur goût n'a rien à voir avec celui du surimi vendu en France !



Une composition variable

Au "surimi base", s'ajoutent plusieurs ingrédients :

30 à 40 % d'eau

5 à 10 % de féculé de pomme de terre et/ou d'amidon de blé

0 à 10 % de blanc d'œuf

3 à 6 % d'huile de colza

3 % de sucre et/ou de sorbitol

0,5 à 1,5 % d'additifs tels que sel, glutamate, arômes, extrait de paprika, etc.

Au final, le surimi ne contient que 28 à 40 % de chair de poisson !

* Source UFC-Que Choisir, qui a passé au crible la composition de 17 marques (mai 2014).



France/Japon C'EST LA FOLIE

Les Japonais sont les plus gros consommateurs de surimi au monde : 500 000 tonnes par an.

Les Français sont ceux qui en sont les plus friands en Europe : 55 332 tonnes avalées en 2014.



Choisis ton surimi

- Préfère le surimi qui contient un maximum de chair de poisson.

- Évite celui qui contient trop d'additifs. Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est.

- N'oublie pas que si tu trempe ton surimi dans des sauces, l'apport calorique augmente !



Secrets de fabrication



1. Les poissons (merlan bleu, colin) sont pêchés en haute mer par des bateaux-usines (Le Joseph-Roty II, de Saint-Malo par exemple.)



2. À bord, on prélève la chair des poissons pêchés.



3. Les restes (arêtes, peaux, têtes, nageoires...) sont rejetés à la mer, dans la chaîne alimentaire, ou sont transformés en farine ou en huile.



4. La chair est rincée à l'eau douce et hachée.



5. Une fois pressée en pains, on obtient ce que l'on nomme le "surimi base".



6. Ce "surimi base" est congelé jusqu'à son arrivée sur la terre ferme.



Ils sont frais mes bâtonnets !

En France, on le préfère frais : 99 % de la consommation, contre 1 % surgelé. Et on l'aime surtout en bâtonnets (92 %) alors que le surimi se déguste aussi en miettes, médaillons, bouchées...

VOS AVIS

"Médaille, c'est trop bon."
Anne Honyne
"J'en pince pour le goût crabe"
Gérard Manvussa
"Un stick de surimi et c'est reparti."
Jacques Scélére

Le menu santé

- Si certains surimis sont relativement riches en protéines, ils ne le sont pas autant qu'un filet de poisson.
- Ils contiennent une quantité non négligeable de glucides (sucre) et de sodium (sel).
- Il n'est pas recommandé de substituer le surimi à un morceau de viande ou de poisson lors d'un repas.
- En cas de petite faim, un bâtonnet de surimi est tout de même très préférable à un paquet de chips ou à une barre chocolatée !
- Le surimi a sa place, en complément, dans des salades faites maison.
- Il faut y ajouter d'autres protéines (saumon, thon, œuf), des légumes (maïs, haricots verts), du riz ou des pommes de terre, ainsi que des huiles de qualité (colza, olive).

Merci à Anthony Berthou, nutritionniste et Patrick Duval, rédacteur en chef de Wasabi. Chiffres : ADEPALE (Association des entreprises de produits alimentaires élaborés).