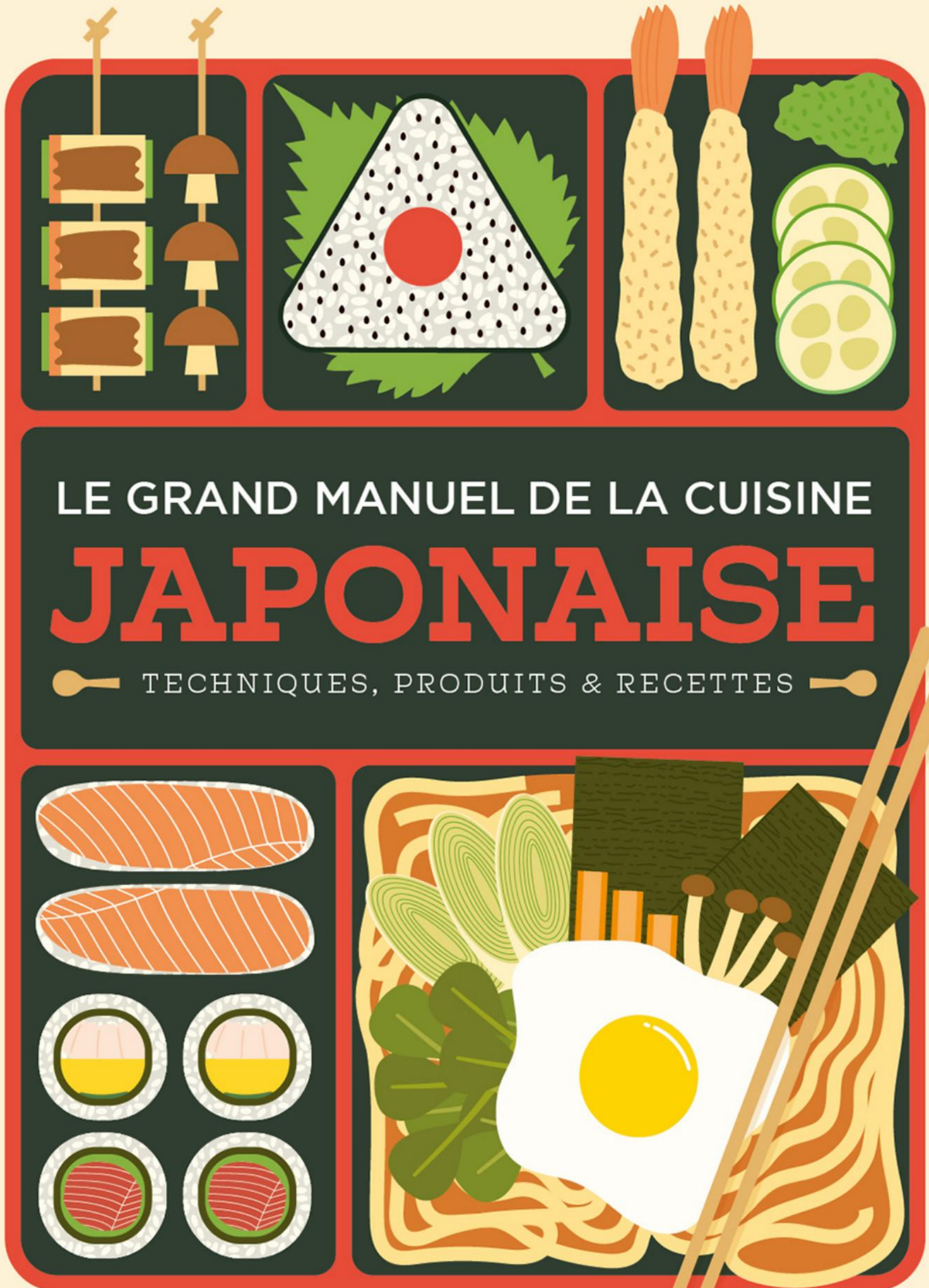


SACHIYO HARADA
CUISINE & PÉDAGOGIE

PHOTOGRAPHIES DE PIERRE JAVELLE
ILLUSTRATIONS DE YANNIS VAROUTSIKOS



MARABOUT

LE GRAND MANUEL DE LA CUISINE
JAPONAISE

SACHIYO HARADA

LE GRAND MANUEL DE LA CUISINE
JAPONAISE

COMPRENDRE, APPRENDRE & MAÎTRISER

PHOTOGRAPHIES DE PIERRE JAVELLE
ILLUSTRATIONS DE YANNIS VAROUTSIKOS
STYLISME DE ORATHAY SOUKSISAVANH

MARABOUT

SOMMAIRE

LES BASES

Riz & nouilles	10
Saveurs & produits	18
Techniques	32
Pâtes & sauces	44
Pickles	52

LES RECETTES

Wanmono, soupes	58
Tukuri, sashimi & tataki . . .	70
Yakimono, grillé & poêlé . .	84
Nimono, mijoté	110
Agemono, friture	124
Mushimono, vapeur	148
Aemono, salade	160
Gohan & men, riz & nouilles	170
Nabemono, marmites & fondues	234
Kanmi, sucré	250

LES ANNEXES

Ustensiles	278
Découpe des légumes . . .	280
Préparer le poisson	282
Basiques	283
Cuissons	284

COMMENT UTILISER CE LIVRE



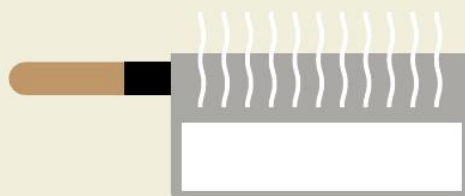
LES BASES

Découvrir toutes les recettes et produits de base de la cuisine japonaise
Pour chaque base : une infographie et des explications
sur les spécificités de la préparation.



LES RECETTES

Mettre en œuvre les bases et les assembler pour réaliser des recettes
japonaises. Pour chaque recette : des renvois vers les bases, une
infographie pour comprendre la composition de la préparation et des
photos pas à pas pour suivre la réalisation des différentes étapes.



LE GLOSSAIRE ILLUSTRÉ

Pour approfondir ses connaissances sur l'utilisation des ustensiles,
des produits, et découvrir en images les principaux gestes techniques.

CHAPITRE 1

LES BASES

RIZ & NOUILLES

Riz japonais	10
Riz à sushi	12
Nouilles udon	14
Nouilles soba	16
Nouilles somen	17

SAVEURS & PRODUITS

Umami	18
Shôyu, sauce soja	19
Tofu	20
Miso	21
Mirin	22
Mentsuyu	23
Vinaigre de riz	24
Saké de cuisine	25
Algues	26
Dashi	28
Shiitaké & autres champignons	30

TECHNIQUES

Préparer un maquereau/ un chinchard	33
Préparer une dorade, pour sashimi	34
Préparer des sardines	35
Préparer des gambas, pour tempura	36
Préparer des gambas, pour sushi	37
Préparer un poulpe	38
Préparer un calamar	39
Préparer une coquille saint-jacques	40
Katsuobushi	41
Désosser une cuisse de poulet	42

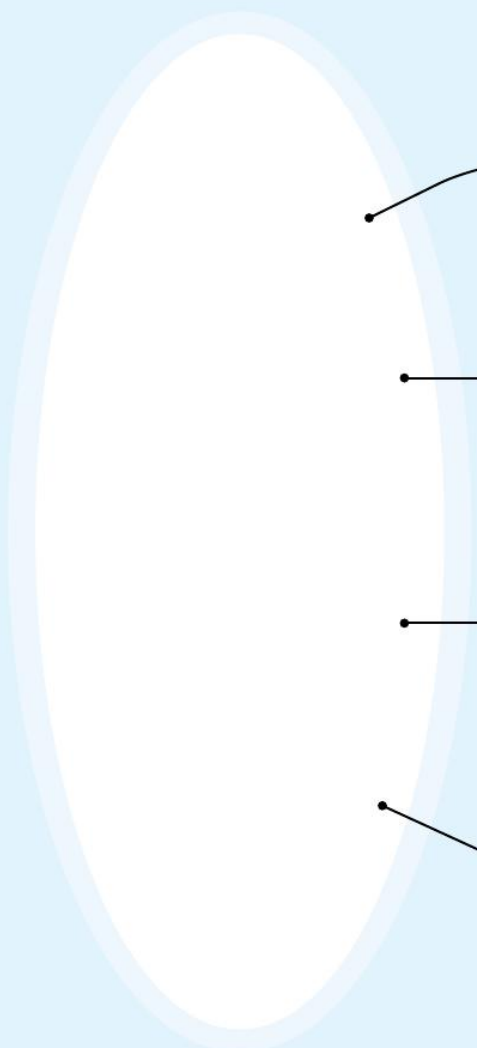
PÂTES & SAUCES

Anko, pâte d'azuki	44
Pâte à tempura	46
Vinaigrette kimisu	48
Vinaigrette sanbaizu	49
Goma dare, sauce sésame	50
Sauce ponzu	51

PICKLES

Mitsuwa zuke, pickles de radis	52
Gari, pickles de gingembre	54

RIZ JAPONAIS



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Grain de la céréale du même nom, de la famille des poacées, cultivé et consommé depuis des siècles au Japon. C'est l'élément de base de l'alimentation japonaise.

PARTICULARITÉS

De forme ovale, presque arrondie, riche en amidon, ce qui lui donne une texture collante à la cuisson, à la différence des riz à longs grains, et donc un moelleux particulièrement apprécié.

UTILISATIONS

Élément de base, le riz peut être servi à chaque repas, y compris pour les petits déjeuners traditionnels. Il est le plus souvent bouilli et sert d'accompagnement d'autres plats. Mélangé à du vinaigre, sucré et salé, ce riz vinaigré est la base des sushis réussis.

CONSEILS

- Mettre le minuteur, c'est pratique pour la cuisson.
- Le couvercle est très important pour que la vapeur ne s'échappe pas, sinon le riz sera sec.

CULTURE

La plantation du riz s'effectue au printemps et la récolte (*inokari*) en automne. Chaque année au printemps, le repiquage des premiers plants de riz s'accompagne de cérémonies pour assurer une récolte abondante et donne lieu à des célébrations.

Le riz est sacré pour les Japonais. Depuis l'Antiquité, il sert d'offrande aux dieux (*shinto*).

RIZ BLANC & RIZ BRUN

Riz blanc (*Uruchimai*) : c'est le plus consommé : il est obtenu en polissant le riz brun. Il est lavé puis cuit en autocuiseur, cocotte en terre cuite, ou cocotte en fonte. Il est blanc et collant.

Riz brun (*Genmai*) : riz complet, moins

poli, seule son enveloppe est enlevée et le son est gardé. C'est le plus nourrissant car il contient plus de fibres. Il est plus long à cuire et un peu plus croquant.

Tous les deux se trouvent déjà cuits sous vide, il suffit de les réchauffer au micro-ondes.

AUTRES VARIÉTÉS

Il existe plus d'une centaine de variétés de riz japonais, dont les plus consommés :

Riz Koshihikari : le plus connu et apprécié, une des meilleures variétés, aux caractéristiques de dégustation exceptionnelles ;

Riz Akitakomachi : riz haut de gamme dû à la qualité des terres de la préfecture d'Akita et de ses eaux ;

Riz Sasanishiki : sa particularité

est qu'il conserve le même goût même en refroidissant ;

Riz Yumepirika : se caractérise par une douceur riche et une saveur forte.

CONSERVATION

Cru : le riz est le plus savoureux quand il vient d'être récolté. Il est donc préférable de le consommer rapidement même s'il peut être conservé une fois le paquet ouvert plusieurs mois en le maintenant parfaitement au sec dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité et de la lumière.

Cuit : quand le riz est encore chaud, le séparer en portions égales et les envelopper dans du film alimentaire. Laisser refroidir à température ambiante puis congeler. Décongeler au micro-ondes 4 à 5 minutes à 600 W.

Apprendre



TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes
Trempage : 30 minutes en été, 1 heure en hiver
Repos : 15 minutes d'attente

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte avec couvercle
Spatule en bois

POUR 960 G DE RIZ CUIT

450 g de riz japonais
600 ml d'eau pour la cuisson

1 Laver le riz. Dans un bol, mettre le riz et verser beaucoup d'eau froide. Le remuer rapidement avec la main, puis jeter l'eau immédiatement. Remuer avec la main 1 minute, verser à nouveau de l'eau puis la jeter. Répéter l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire.

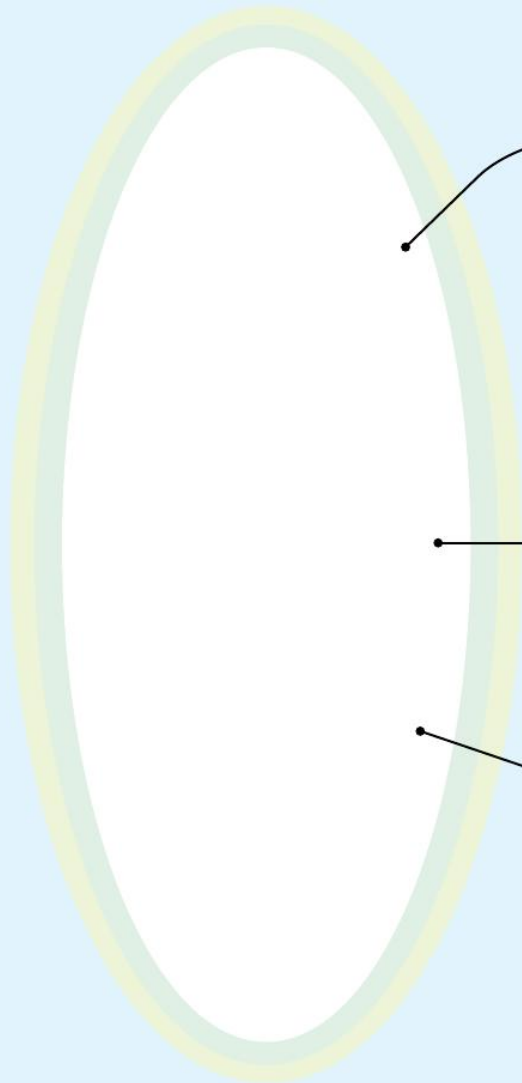
2 Couvrir le riz d'eau jusqu'à 3 cm au-dessus de la hauteur du riz. Laisser reposer afin que le riz absorbe bien l'eau (compter 30 minutes en été, 1 heure en hiver). Le riz doit blanchir et ne plus être translucide.

3 Égoutter le riz puis le mettre dans une cocotte. Ajouter l'eau de cuisson et couvrir la cocotte.

4 Faire cuire à feu vif, amener à ébullition puis laisser cuire environ 3 minutes. Baisser ensuite à feu doux et laisser frémir pendant 10 minutes. Arrêter le feu et laisser reposer 15 minutes avec le couvercle afin que le riz finisse de cuire dans sa vapeur sans jamais ouvrir la cocotte.

5 Enlever le couvercle, et remuer avec une spatule en bois humide.

RIZ À SUSHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le riz à sushi, *Sumeshi* (*su*= vinaigre, *meshi*= riz) est un riz assaisonné de vinaigre, de sel et de sucre. Il a une saveur unique et se caractérise par une excellente conservation (le vinaigre et le sucre ont pour effet d'empêcher le riz froid de durcir).

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 minute

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Bac à sushi*
Spatule en bois*

* environ 30 minutes avant l'utilisation, remplir d'eau un bac à sushi. Y tremper également la spatule. Cette technique permet d'éviter que le vinaigre ne soit absorbé par le bois du bac à sushi pendant qu'il est mélangé.

CONSEILS

Privilégier le riz non gluant à grains courts (riz rond blanc). Une fois cuit, il conserve sa forme ferme tout en devenant moelleux et collant. Pendant que le riz est encore chaud, verser le vinaigre sur le dessus puis mélanger rapidement. Une fois que le vinaigre à sushi a imbibé le riz, le laisser refroidir. Au Japon, on utilise traditionnellement un *Uchiwa* (un éventail en papier rond avec un manche) afin de refroidir le riz. Cette technique permet d'évaporer l'excès d'humidité sous forme de vapeur d'eau et d'éviter que la saveur du vinaigre ne disparaisse sous l'effet de la chaleur.

Apprendre



POUR 960 G DE RIZ CUIT

450 g de riz rond japonais
100 ml de vinaigre de riz ou de céréales
30 g de sucre
10 g de sel

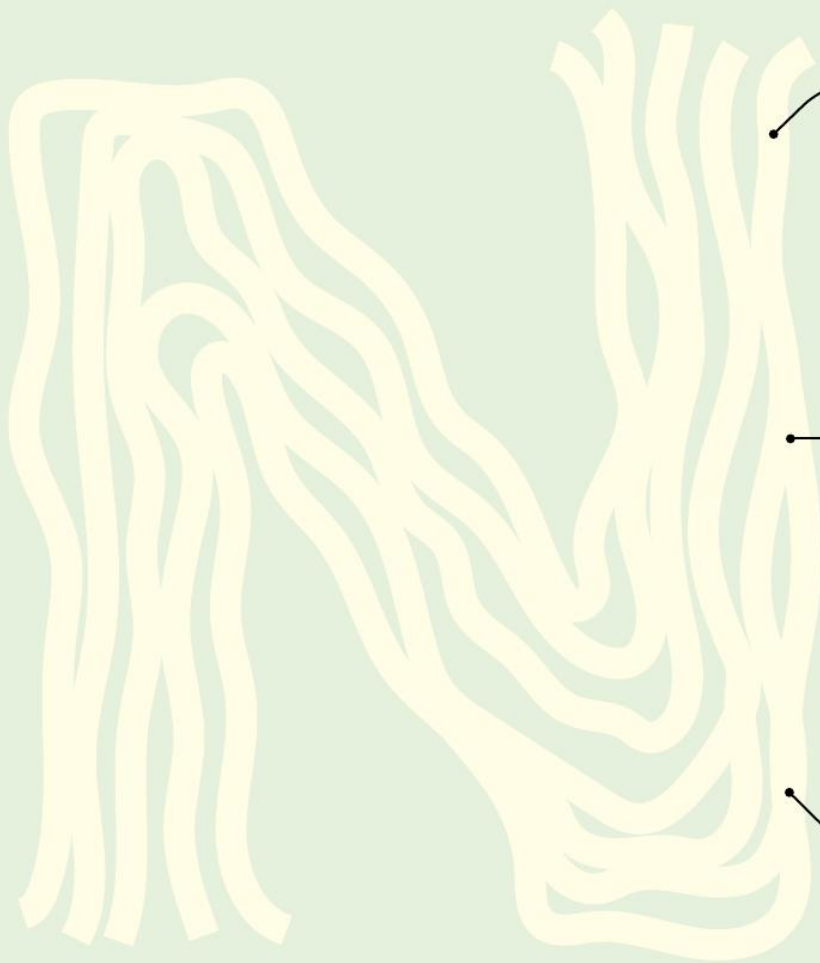
1 Cuire le riz (page 10). Dans une petite casserole, faire fondre à feu doux le sel et le sucre dans le vinaigre (sans laisser bouillir, sinon l'acidité et la saveur disparaîtront). Stopper le feu quand le sucre et le sel sont bien dissous. Laisser refroidir. Mettre le riz cuit encore chaud dans un bac à sushi humide et l'arroser de vinaigre à sushi.

2 Incorporer le vinaigre sans écraser le riz. Commencer par retourner le riz avec la spatule pour bien incorporer le vinaigre tombé au fond à l'ensemble du riz.

3 Puis couper le riz pour incorporer le vinaigre aux morceaux qui se sont formés. Ne surtout pas remuer le riz sinon il risque de s'écraser et deviendra gluant.

4 Couvrir avec un torchon humide et le laisser refroidir avant utilisation.

NOUILLES UDON



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pâte à base de farine de blé, d'eau et de sel. Ce sont les nouilles les plus consommées au Japon avec les soba.

CARACTÉRISTIQUES

Nouilles de 2 à 4 mm d'épaisseur, de couleur blanc crème et de consistance molle très agréable. On peut les trouver fraîches ou sèches.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

Repos : 4 heures

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Rouleau à pâtisserie
Couteau, udon kiri ou couteau nakiri

CONSERVATION

Les udon sèches comme les autres nouilles se conservent des mois dans leur emballage (s'il est ouvert à consommer dans l'année) à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité. Les udon fraîches se conservent 3 jours au réfrigérateur.

POINT DÉLICAT

La découpe : bien replier la pâte sur elle-même en trois comme le pliage d'une lettre, avant de la couper.

UTILISATIONS

Servies chaudes, dans un bouillon dashi (*nabeyaki udon*, page 220), agrémentées de tempura (*tempura udon*), de tofu frit (*kitsune udon*). Servies froides (udon froid poulet, page 216). Elles sont alors trempées dans une sauce mentsuyu.

CONSEILS

Il faut choisir une eau peu minéralisée dont la teneur en calcium et en magnésium est faible : moins de 3 mg/l pour le calcium et moins de 1,25 mg/l pour le magnésium. Ce sont des eaux minérales comme Montcalm, la Reine des roses ou Mont Roucoux.

VARIANTES

Les udon varient dans leur forme et leur épaisseur en fonction des régions du Japon : dans la préfecture de Gunma Himokawa les udon sont très fines et larges un peu comme des lasagnes. À Tochigi, on trouve des mini udon en forme d'oreille. À Hokkaido, la farine est aussi remplacée par de la féculé de pomme de terre (*gosetsu udon*).

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

400 g de farine T45
15 g de sel fin
190 ml d'eau
100 g de Maïzena pour amidonner

1 Verser l'eau dans un saladier, ajouter le sel et mélanger jusqu'à ce qu'il soit dissous. Mettre la farine dans un grand saladier, incorporer l'eau petit à petit en remuant. Mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

2 Pétrir 5 minutes et former une boule. Filmer et laisser reposer 1 heure.

3 Fariner le plan de travail. Y poser la pâte et l'étaler en la pétrissant 5 minutes un peu du bout des doigts (comme pour le pain). Former un disque.

4 Rouler ensuite à la main la pâte sur elle-même et l'écraser. L'entourer de film alimentaire et laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure.

5 Pétrir à nouveau pendant 5 minutes puis former une boule et laisser reposer de nouveau pendant 1 heure.

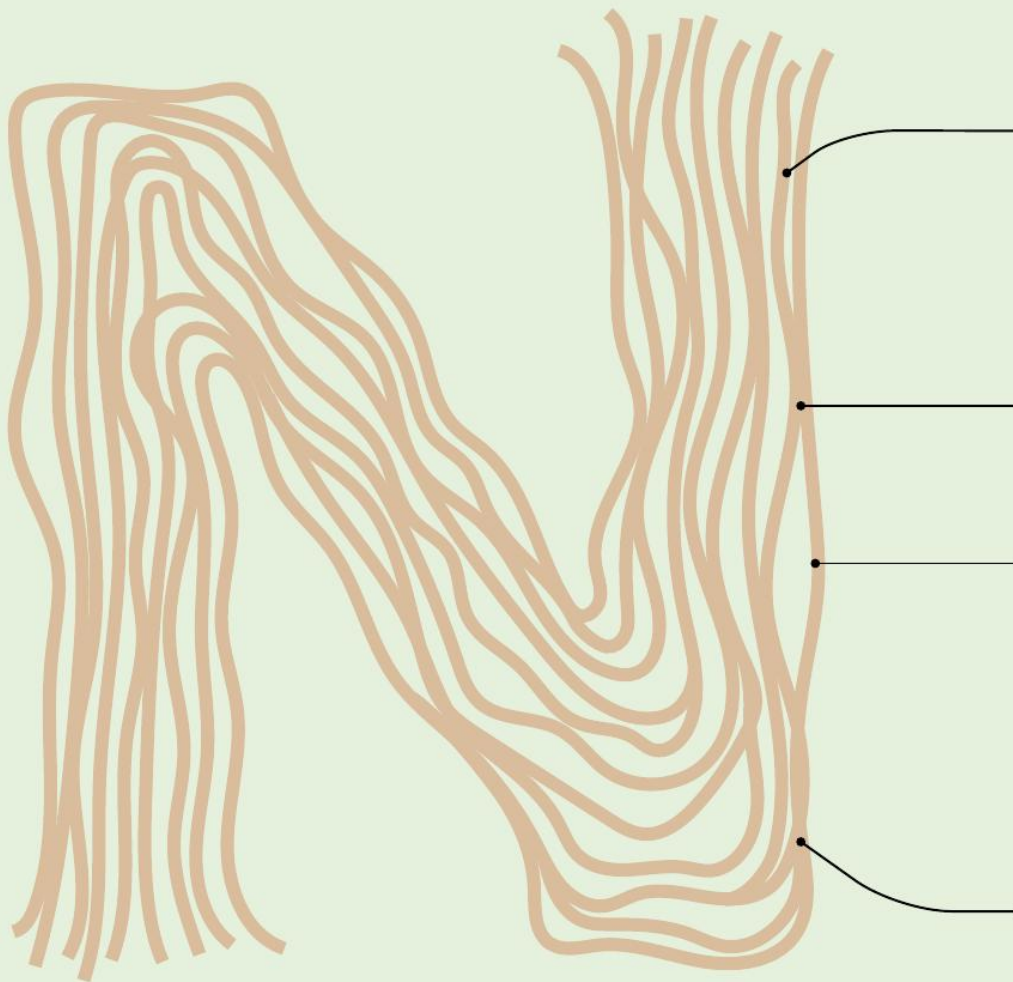
6 Fariner la planche, étaler la pâte en un grand carré, verticalement et horizontalement tout en la faisant tourner.

7 Étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur.

8 La fariner et la replier en trois sans appuyer. La détailler en tranches de 2 mm d'épaisseur avec un couteau bien aiguisé puis déplier les udon.

9 Fariner un bac et y déposer les nouilles udon.

NOUILLES SOBA



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Type de nouilles japonaises, parmi les plus populaires au Japon, confectionnées à partir de farine de sarrasin (principalement produite à Hokkaido) mélangée à celle de blé ordinaire en petite quantité.

ORIGINE

Elles sont spécifiquement japonaises.

CARACTÉRISTIQUES

Elles sont le plus souvent fines (environ 2 mm de diamètre) et de couleur brun clair. On les trouve sèches ou fraîches. Chaque année à la première récolte de sarrasin, des soba nouvelles sont affichées à la vente ou dans les restaurants sous l'appellation *shin* (nouveau) *soba*, celles-ci étant particulièrement appréciées des Japonais.

NUTRITION

Elles sont considérées comme diététiques car peu caloriques, nutritives (riches en fibres et protéines), aux effets antioxydants.

UTILISATIONS

Chaudes : dans un bouillon dashi, nature ou avec des tempura (*tempura soba*) ou du tofu frit (*kitsune soba*).
Froides : elles sont alors trempées dans une sauce mentsuyu.

CONSERVATION

Les soba sèches se conservent des mois dans leur emballage (s'il est ouvert, à consommer dans l'année) à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité. Les soba fraîches se conservent 3 jours au réfrigérateur.

CUISSON DE BASE

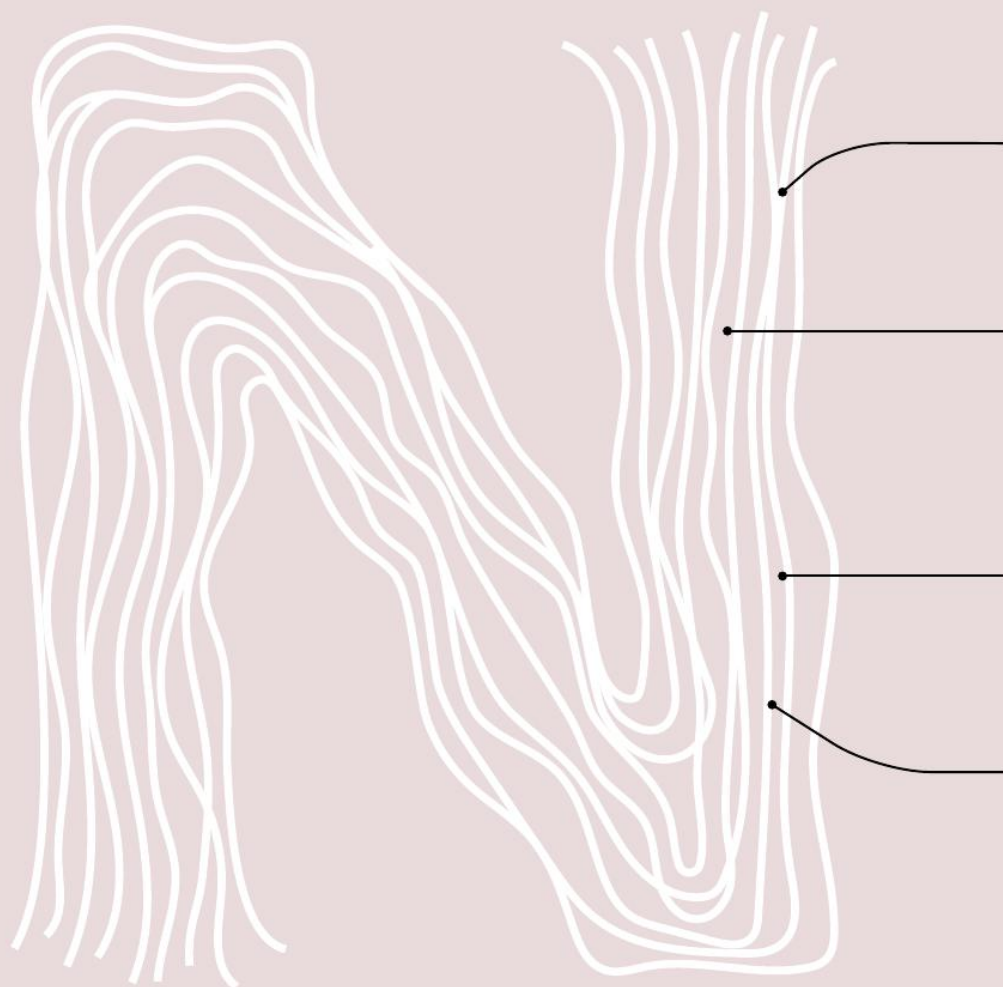
Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole. À ébullition, ajouter en éventail les nouilles soba. Remuer de temps en temps avec des baguettes et laisser cuire environ 5 minutes en fonction des indications sur le paquet. Égoutter les nouilles et les rincer à l'eau froide.

POINT IMPORTANT

Si les nouilles ne sont pas refroidies tout de suite, elles vont continuer à cuire, absorberont de l'eau supplémentaire, ce qui les fera gonfler et leur donnera une texture molle.



NOUILLES SOMEN



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Type de nouilles japonaises traditionnellement confectionnées à base de farine de blé, de sel et d'eau.

ORIGINE

Leur origine remonte à l'époque de Nara (710-794), où elles sont arrivées de Chine avec les moines bouddhistes. Leur fabrication s'est ensuite étendue à travers le Japon notamment au sud dans la région du Kansai.

PARTICULARITÉS

De couleur blanche, très fines (1,3 mm en moyenne), elles peuvent être utilisées dans des préparations chaudes ou froides. Elles se cuisent très rapidement (environ 1 minute).

UTILISATION

En été, lorsqu'il fait très chaud, ces nouilles très légères et fraîches sont juste trempées dans une sauce mentsuyu mélangée avec des condiments comme des oignons verts, du gingembre râpé, un peu de wasabi ou de graines de sésame. En hiver, les somen se servent dans une soupe dashi assaisonnée de sauce de soja, de mirin, et agrémentée de légumes, de crevettes... : ces nouilles s'appellent alors *nyu men*.

CONSERVATION

Les somen sèches se conservent des mois dans leur emballage (s'il est ouvert, à consommer dans l'année) à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

CUISSON DE BASE

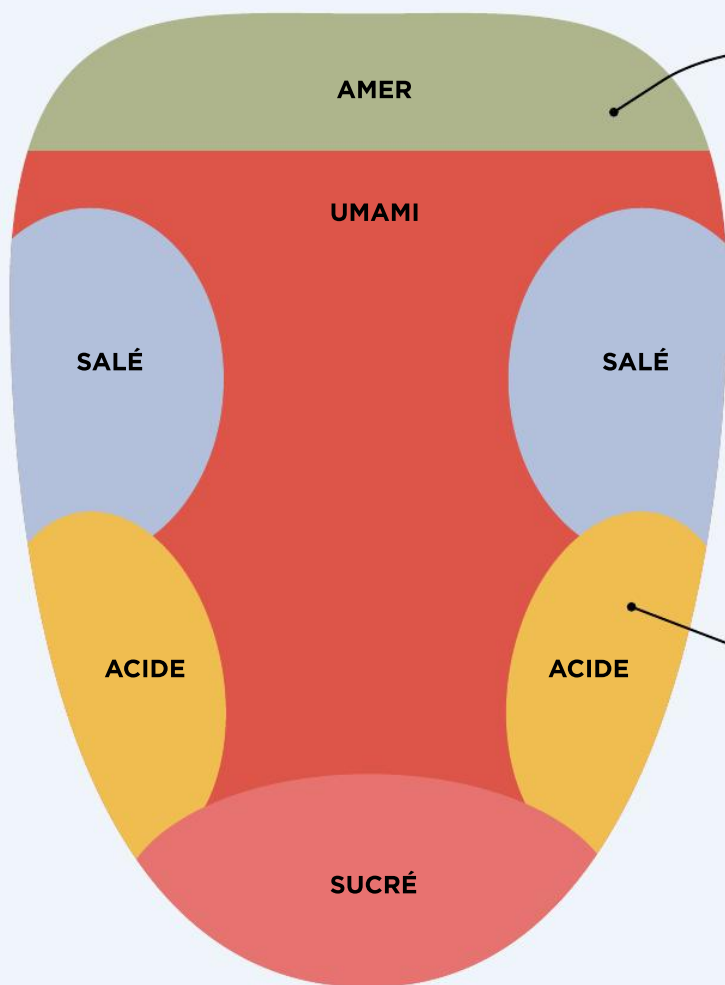
Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole. À ébullition, ajouter en éventail les nouilles. Remuer de temps en temps avec des baguettes et laisser cuire environ 1 à 2 minutes en fonction des indications sur le paquet. Égoutter les nouilles et bien les rincer en les malaxant dans l'égouttoir sous l'eau froide.

POINT IMPORTANT

Après cuisson, toujours rincer les somen à l'eau froide sinon l'amidon qui restera à la surface des nouilles les rendra gluantes et se dissoudra également dans la soupe, la rendant trouble.



UMAMI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Umami signifie en japonais goût savoureux : c'est une cinquième saveur qui vient s'ajouter aux saveurs sucré, salé, amer et acide. Liée à l'expérience de dégustation, cette saveur de fond apporte une rondeur en bouche qui enveloppe le palais et exhausse les goûts.

ORIGINE

L'umami a été identifié au Japon en 1908 par le chercheur japonais Ikeda Kikunae, après avoir consommé un bouillon d'algues. Ce goût provient d'un acide aminé, le glutamate, présent dans certains aliments. À l'état naturel, le glutamate est très bénéfique pour la santé car c'est un neurotransmetteur, qui permet aux cellules d'échanger de l'information. En revanche, le glutamate industriel en tant qu'additif est à déconseiller.

OÙ LE TROUVER ?

Les sauces et condiments japonais :

la sauce soja, la sauce ponzu, le mirin, les aliments fermentés comme la pâte de miso, les bouillons dashi, les bouillons de bœuf ou de poule.

Les poissons : la dorade ou le maquereau

Les viandes : la viande de bœuf contient beaucoup d'umami si elle n'est pas trop cuite.

Les légumes : les champignons comme les shiitakés, les oignons, les tomates cuites.

Les modes de préparation : fermentation, maturation, cuissons longues.

COMMENT DÉVELOPPER L'UMAMI ?

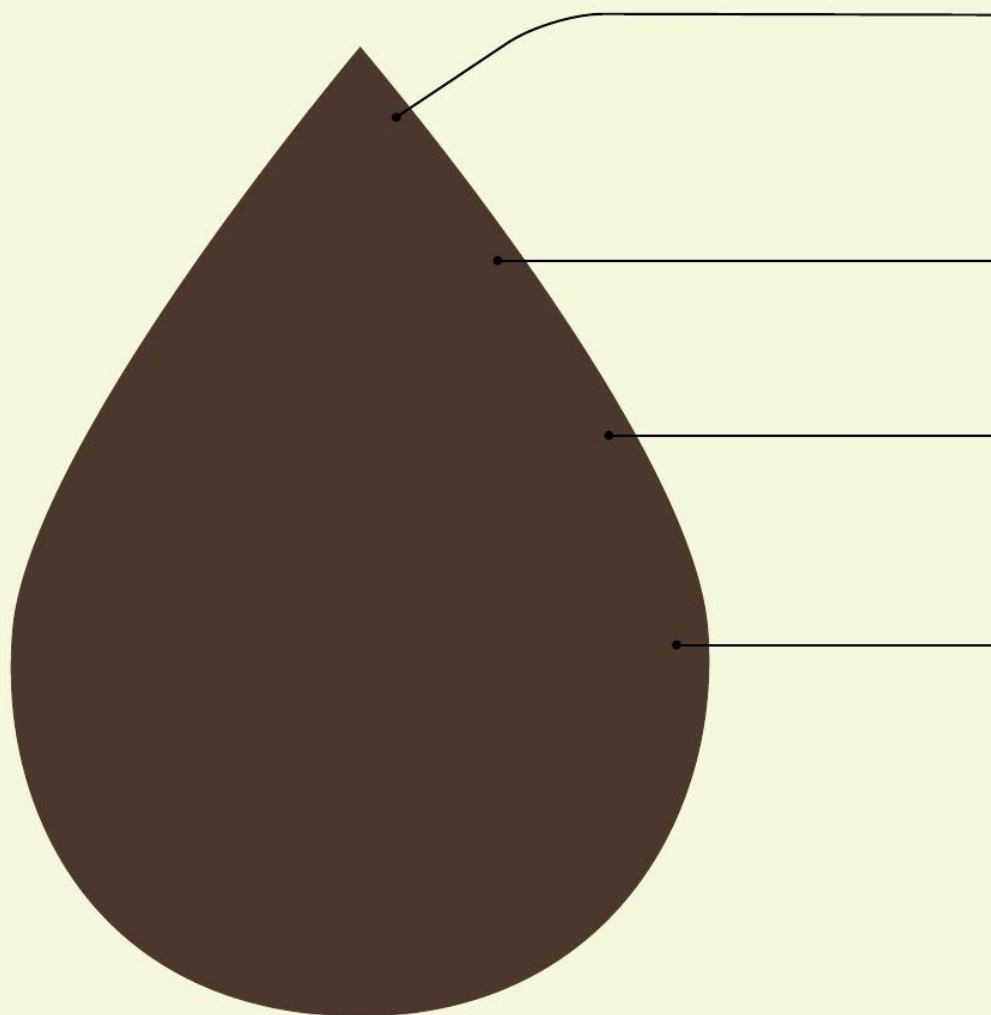
Des méthodes de cuisson spécifique permettent de conserver ou de développer l'umami :

Oka age (page 284) : méthode de cuisson qui consiste à cuire les ingrédients (principalement des légumes) à l'eau ou à les faire mijoter puis les laisser reposer dans une passoire, sans faire tremper dans l'eau. Le jus ou l'eau de cuisson sont ainsi égouttés pendant que les ingrédients refroidissent. Parce que l'eau est drainée et que l'umami des légumes ne s'échappe pas, les légumes développent de délicieuses saveurs.

Kobujimé (page 285) : méthode consistant à prendre en sandwich des filets de poisson entier ou coupés en sashimi entre des morceaux d'algues kombu pour donner au poisson une riche saveur umami.

SHÔYU

SAUCE SOJA



QU'EST-CE QUE C'EST ?

La sauce soja, ou *shôyu* en japonais, est un condiment fermenté indispensable à la cuisine japonaise. Elle est fabriquée à partir d'un mélange de graines de soja, de blé, de céréales et de sel marin.

PARTICULARITÉS

Riche en acides aminés « Umami », elle est de couleur brun sombre avec un goût salé et prononcé.

BIEN LA CHOISIR

L'indication « fermentation naturelle » sur la bouteille est un indice de qualité. Vérifier également que la sauce ne contient aucun autre ingrédient que le soja, le blé, l'eau et le sel.

CONSERVATION

Une fois ouverte la sauce soja naturellement fermentée se conserve 6 mois au réfrigérateur.

VARIÉTÉS

1. Koikuchi shôyu

C'est la plus commune et la plus répandue. Elle est utilisée dans de nombreuses recettes.

2. Shiro shôyu (sauce soja blanche)

C'est la plus claire des sauces soja. Elle a un goût léger mais un arôme unique et est utilisée dans les soupes claires et les *chawanmushi* (page 148).

3. Usukuchi shôyu (sauce soja claire)

Moins colorée et moins parfumée que la sauce Koikuchi, mais un peu plus salée. À utiliser pour des recettes sans coloration par exemple, *dashimaki* (omelette, page 84), *agebitashi* (page 140).

4. Saishikomi shôyu (sauce soja double fermentation Saishikomi)

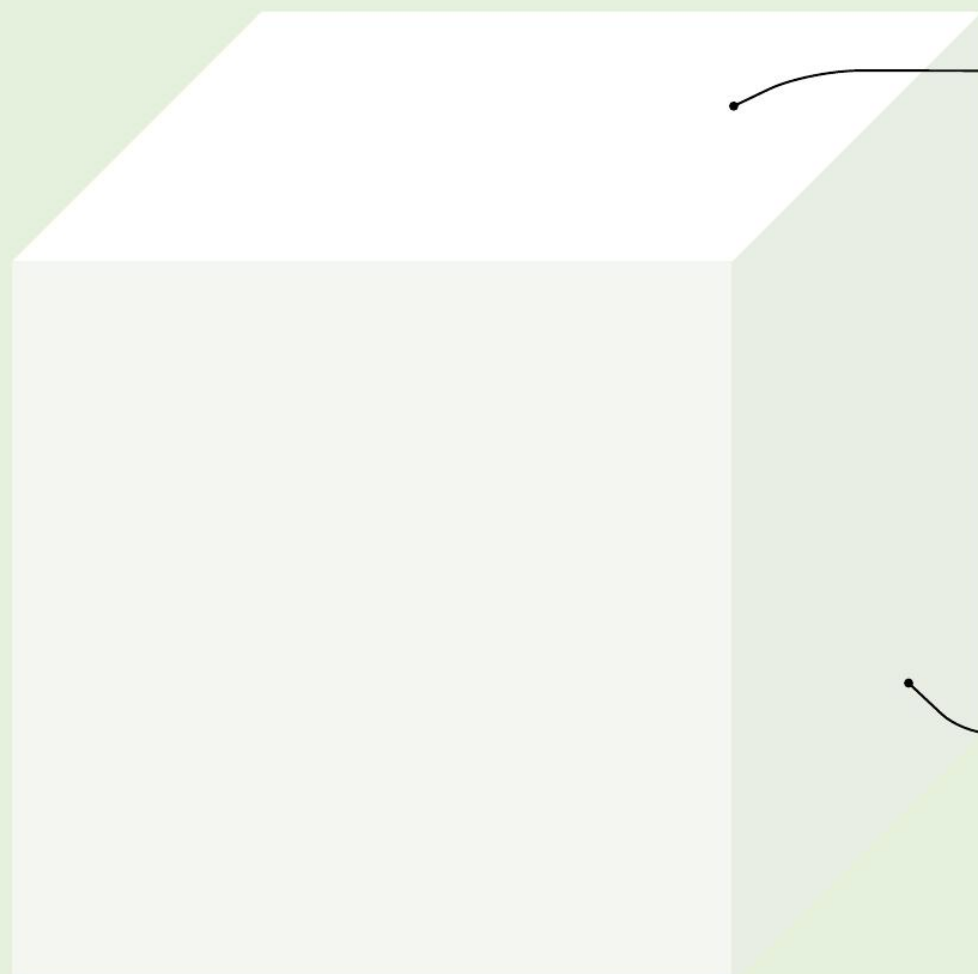
Après un premier cycle de fabrication, la sauce soja est remise à fermenter une seconde fois. Ceci développe des arômes complexes et une texture veloutée, pour un affinage total de 24 à 36 mois. C'est une sauce soja d'exception qui s'utilise avec les sashimis, sushis, tofus... pour en apprécier la saveur naturelle.

5. Tamari shôyu (sauce soja Tamari)

Elle utilise la partie de la sauce soja en surface dans la cuve de fermentation après une maturation naturelle et longue (18 mois). Elle est ensuite diluée avec de l'eau pour lui donner plus de fluidité (mais reste plus épaisse et visqueuse que la sauce Koikuchi). Le taux de sel est moins élevé. On l'utilise essentiellement pour les sushis et sashimis pour sa saveur intense.



TOFU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pâte composée de haricots de soja cuits avec de l'eau, réduits en purée, puis passés au tamis, et filtrés. La boisson de soja obtenue est ensuite coagulée avec du *nigari* (sel de mer traditionnel) puis placée en moule et pressée.

NUTRITION

Très nutritif, riche en protéine, calcium, il possède de nombreuses vertus (prévention des risques cardiovasculaires, ostéoporose, cancer, rajeunissement).

CONSEIL

Le kinugoshi tofu, très soyeux, est délicat et fragile, pas facile à cuisiner on l'utilisera plutôt nature.

CONSERVATION

Le tofu est vendu dans un emballage plastique hermétique : il se conserve au réfrigérateur jusqu'à la date d'expiration. Une fois ouvert, le tofu doit être recouvert d'eau et gardé au réfrigérateur dans un contenant fermé. On peut le garder 2-3 jours ou le consommer le plus tôt possible.

VARIÉTÉS

1. Kinugoshi

Tofu soyeux : très souple, lisse, doux
Utilisations : soupe miso (page 58), surinagashi (page 68), hiyayakko (page 160).

2. Momen

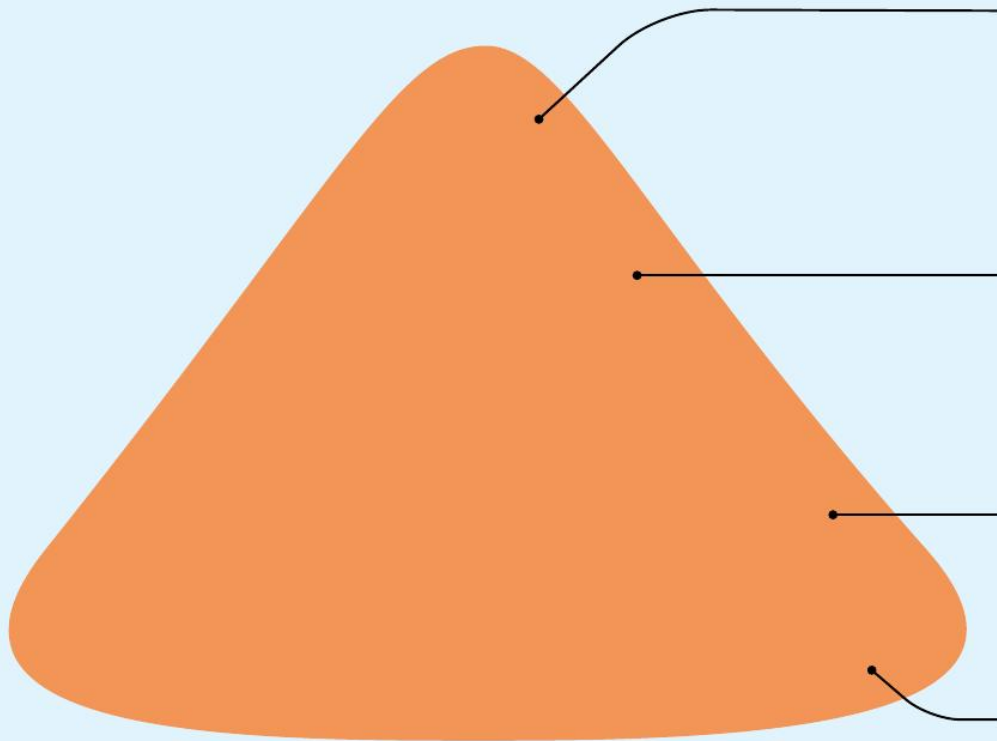
Tofu ferme : mi-ferme, moelleux, c'est la variété la plus courante
Utilisations : nabé (page 238), agedashi tofu (page 142), rouget vapeur (page 152), salades.

3. Dur

Tofu extra-ferme : contient moins d'eau
Utilisation : sauté, frit, etc.



MISO



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pâte fermentée arrivée à maturation fabriquée à partir de fèves de soja bouillies ou cuites à la vapeur, de riz ou d'autres céréales et d'un ferment appelé *koji* (unique au Japon).

ORIGINE

La pâte de miso est un condiment ancestral de la cuisine japonaise d'abord importé de Chine sous le nom d'Hishio pour se transformer au fil des siècles et devenir miso.

NUTRITION

Elle facilite la digestion par l'apport de ses enzymes et de ses probiotiques qui enrichissent la flore intestinale et renforcent l'immunité.

UTILISATIONS

C'est un condiment qui remplace le sel ou la sauce soja : le miso colore et apporte du liant, de la saveur, aux soupes notamment, aux bouillons (*miso ramen*). Il est alternatif aux bouillons cubes industriels. C'est aussi l'ingrédient phare de la soupe miso. Le miso est aussi utilisé en marinade de poisson ou de poulet et même en gâteaux.

CONSEIL

La pâte de miso s'ajoute au dernier moment dans les plats chauds, les soupes, en la délayant dans un peu d'eau chaude, afin de préserver ses enzymes et en l'ajoutant au fur et à mesure. Bien goûter entre chaque ajout.

CONSERVATION

La pâte de miso se conserve entre 6 mois et 2 ans au réfrigérateur.

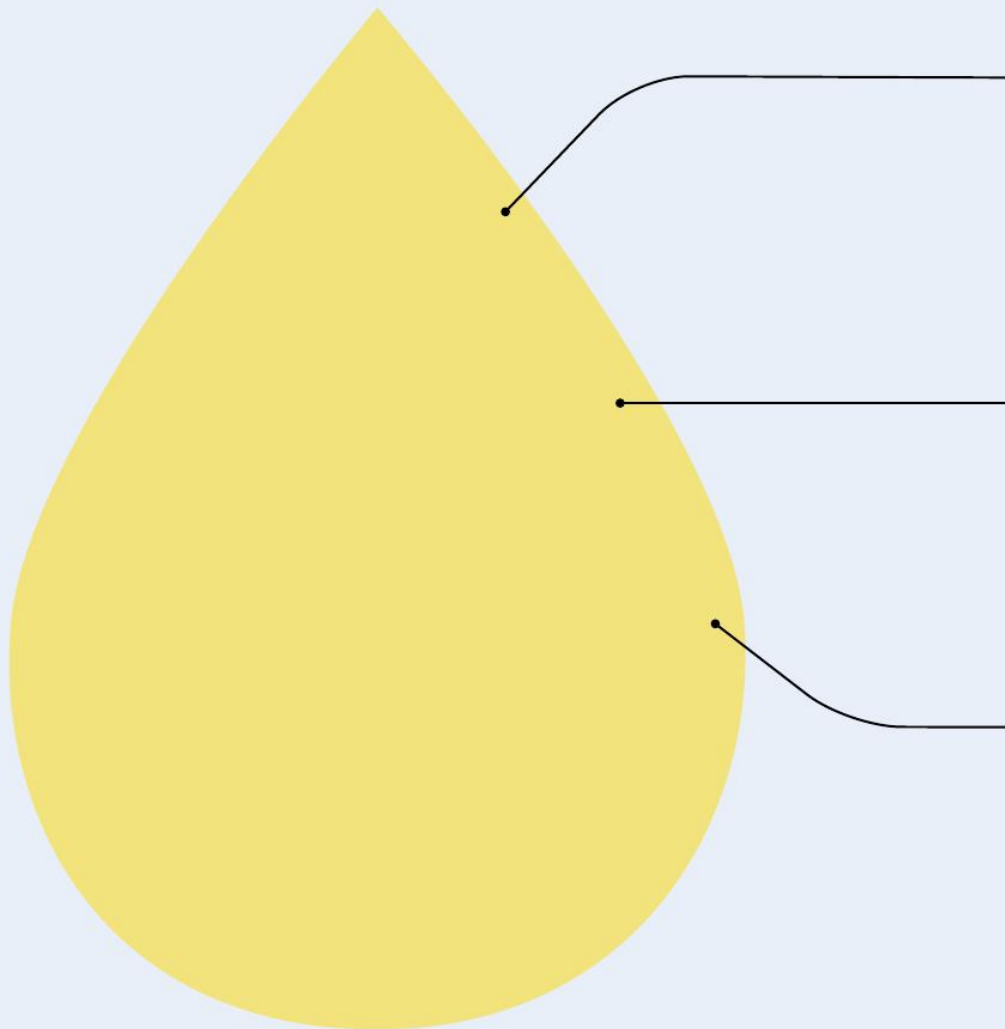
VARIÉTÉS

Les pâtes de miso diffèrent selon les céréales utilisées pour les fabriquer, leur saveur plus ou moins salée, leur couleur et la région de production :

1. **Miso de riz** : shiro miso, blanc.
2. **Aka miso** : miso rouge, de riz, salé
3. **Hacho miso** : miso de soja, 11% salinité, goût corsé. Il peut être utilisé seul ou mélangé avec d'autres miso dengaku (page 98)
4. **Inaka miso** : miso de blé, clair, doux
5. **Sendai miso** : miso de riz, rouge, salé
6. **Shinshu miso** : miso blanc de riz, parfois de blé



MIRIN



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Condiment essentiel de la cuisine japonaise à base de riz gluant cuit à la vapeur, distillé, auquel est ajouté du shôchu (eau-de-vie de riz à 25°- 42° d'alcool). La première fermentation est assurée par l'incorporation d'un ferment (koji) comme celui du saké ou du miso.

ORIGINE

Le mirin artisanal est fabriqué dans la région de Mikawa, préfecture de Aichi, connue pour son climat chaud et ses sources en eau de qualité, ce qui en fait un terroir idéal pour la confection d'un mirin. Sa maturation est d'au moins 12 mois et peut aller jusqu'à plusieurs années.

UTILISATIONS

Il apporte de la douceur et de l'umami au riz. L'éthanol contenu dans le mirin adoucit l'odeur de poisson et permet aux ingrédients de s'imprégner du goût tout en les empêchant de se désagréger lorsqu'ils sont cuits. De plus, le sucre contenu dans le mirin produit un arôme agréable lorsqu'il est chauffé.

Exemple de recettes :

Poisson : iwashi no kabayaki (sardines grillées), page 92

Mijotée : kabocha no nimono (mijoté de potiron), page 118

Sauce : mentsuyu, page 23

CONSEIL

Le mirin contient de l'alcool, quand on l'utilise comme assaisonnement sans cuisson, il faut d'abord faire s'évaporer l'alcool en le chauffant dans une casserole ou en le passant au micro-ondes.

CONSERVATION

Non ouvert : 360 à 540 jours lorsqu'il est conservé à température ambiante.
Après ouverture : 90 jours au réfrigérateur.

VARIÉTÉS

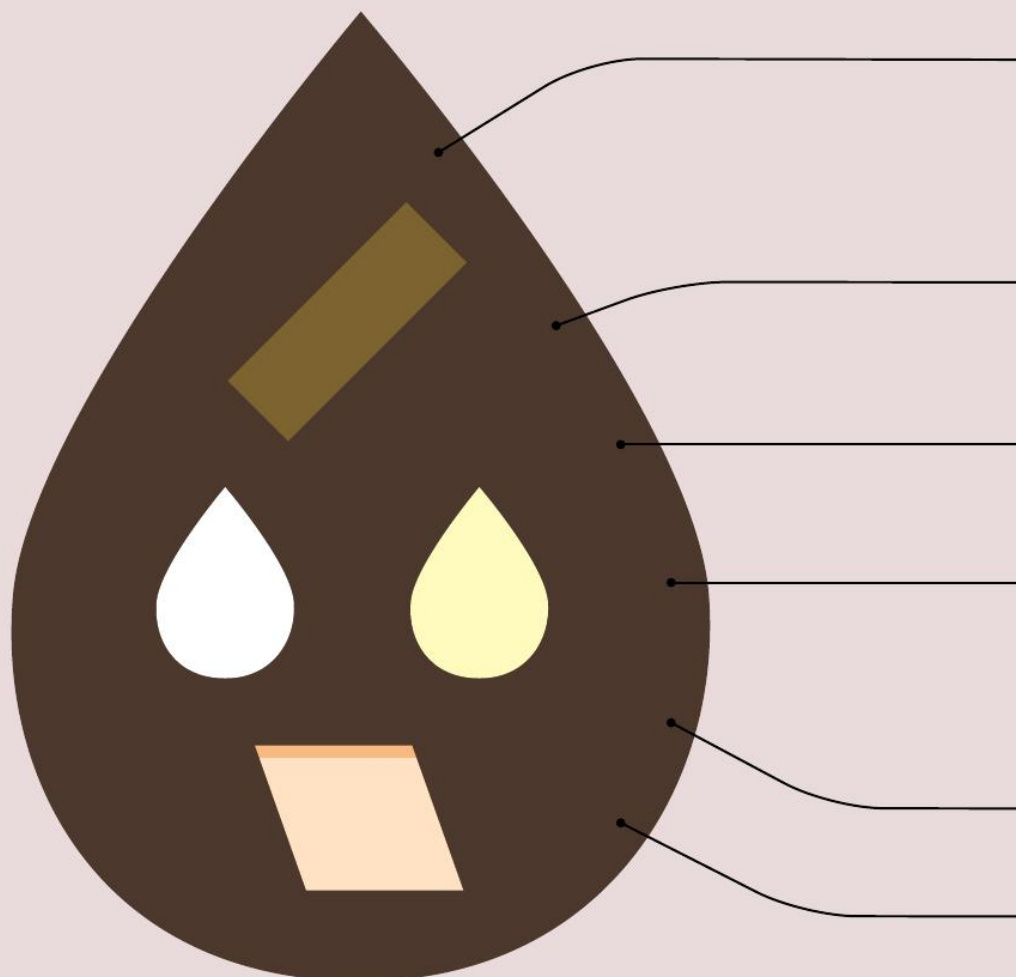
Il existe plusieurs types de mirin :

Hon mirin : réputé le meilleur et le plus authentique. Il est généralement le plus cher. Il a le temps de maturation le plus long et contient 14 % d'alcool.

Shin mirin : industriel, et généralement moins cher. Il est produit beaucoup plus rapidement et contient un faible degré d'alcool, de l'alcool artificiel et de l'amidon. Il a une maturation d'un jour à quelques semaines.



MENTSUYU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Assaisonnement à base de dashi, de sauce soja, de mirin (ou saké) et de sucre. On peut acheter le mentsuyu déjà prêt dans les épiceries asiatiques.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Repos : 1 nuit

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Passoire à maille fine inox

Bouteille de 500 ml avec bouchon

UTILISATIONS

Il est utilisé dans les plats de nouilles tels que le soba, l'udon et le somen. Également utilisé comme sauce pour les plats mijotés, sautés, tempura, le pilaf et pour la salade. C'est une sauce très polyvalente.

CONSERVATION

La sauce se conserve 3 mois au frais.

VARIANTE

Version froide : ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre et 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé pour 100 ml de sauce, et servir avec une salade ou des nouilles froides.

POUR 500 ML

300 ml de sauce soja

300 ml de mirin

15 g de kombu

20 g de katsuobushi (copeaux de bonite séchée)

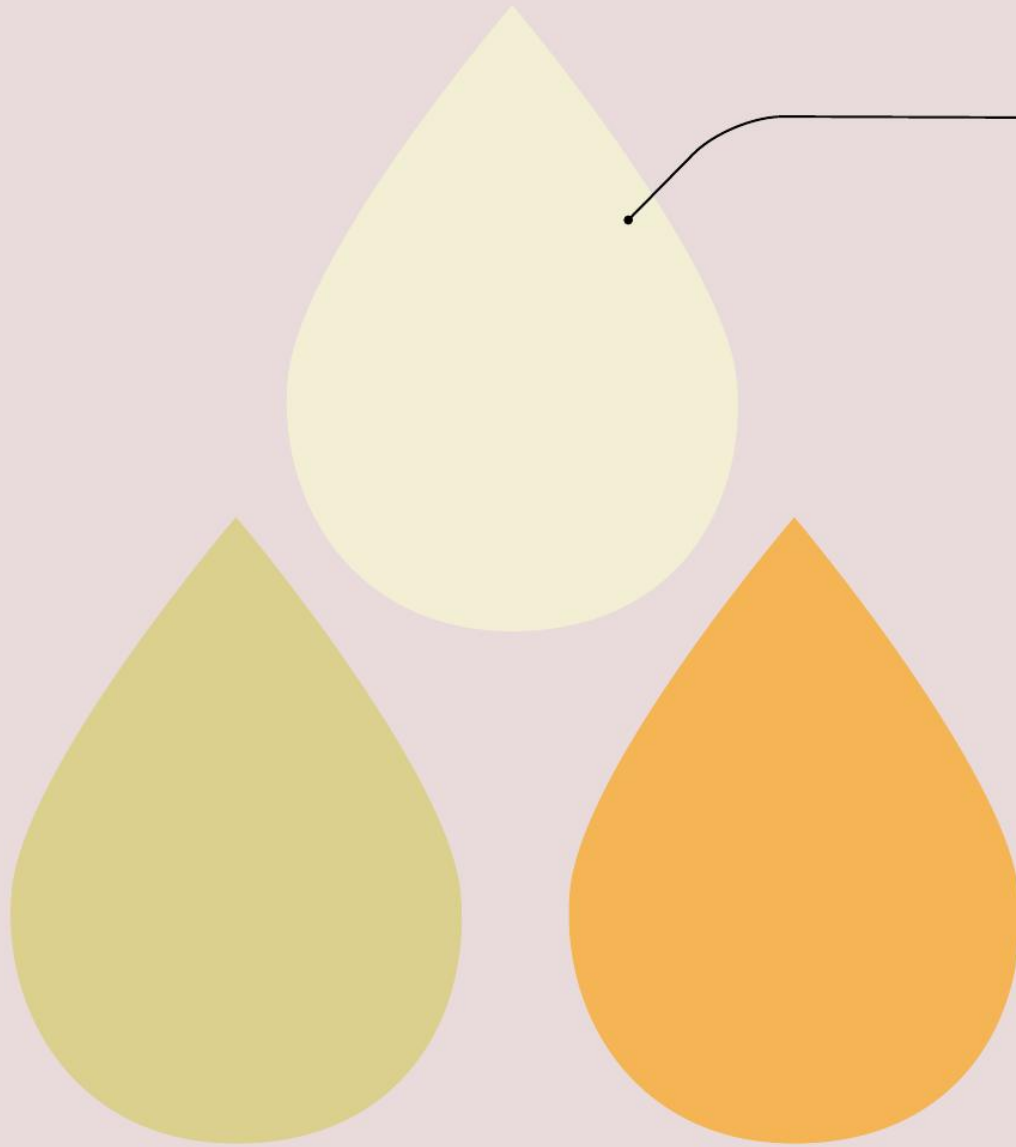
1 Dans une casserole, verser la sauce soja, le mirin et ajouter le kombu. Filmer et laisser à température ambiante 1 nuit.

2 Faire chauffer doucement à feu doux et amener à petite ébullition. Ajouter le katsuobushi, laisser cuire environ 3 minutes et retirer du feu. Laisser refroidir.

3 Filtrer la sauce et verser le jus dans une bouteille.



VINAIGRES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le vinaigre est incontournable en cuisine japonaise : on l'utilise comme assaisonnement, pour les marinades. Il a aussi pour effet de resserrer les chairs du poisson, de la viande, a un effet stérilisant et permet de conserver sur une longue durée les produits.

VARIÉTÉS

En cuisine japonaise, 3 différents types de vinaigre sont utilisés en fonction des plats et ont des compositions et goûts différents :

1. Le vinaigre de céréales

C'est un vinaigre brassé à partir d'un mélange de blé, de lies de saké, de riz et de maïs, très populaire pour la cuisine au quotidien. Il est moins cher que le vinaigre de riz. Il a un goût assez doux.

2. Le vinaigre de riz

Le vinaigre de riz est un des principaux assaisonnements de la cuisine japonaise. Plus qualitatif et onéreux, le vinaigre de riz pur est obtenu uniquement à partir de riz pur et d'eau. Il est de couleur

ambrée, son goût doux et moelleux rehaussera n'importe quel plat.

Ce vinaigre est particulièrement adapté à la préparation des marinades de poisson, par exemple celle faite pour le sushi de maquereau (page 208), pour le riz à sushi et la salade. Il peut aussi être utilisé pour la confection de tsukemono (légumes marinés, page 170), Gari (page 54).

3. Le vinaigre à sushi

Le vinaigre de riz à sushi est déjà assaisonné (sel et sucre) et prêt à l'emploi. Il parfume le riz. Il est aussi utilisé comme assaisonnement de salades et de crudités, auxquelles il apporte un peu de fraîcheur.

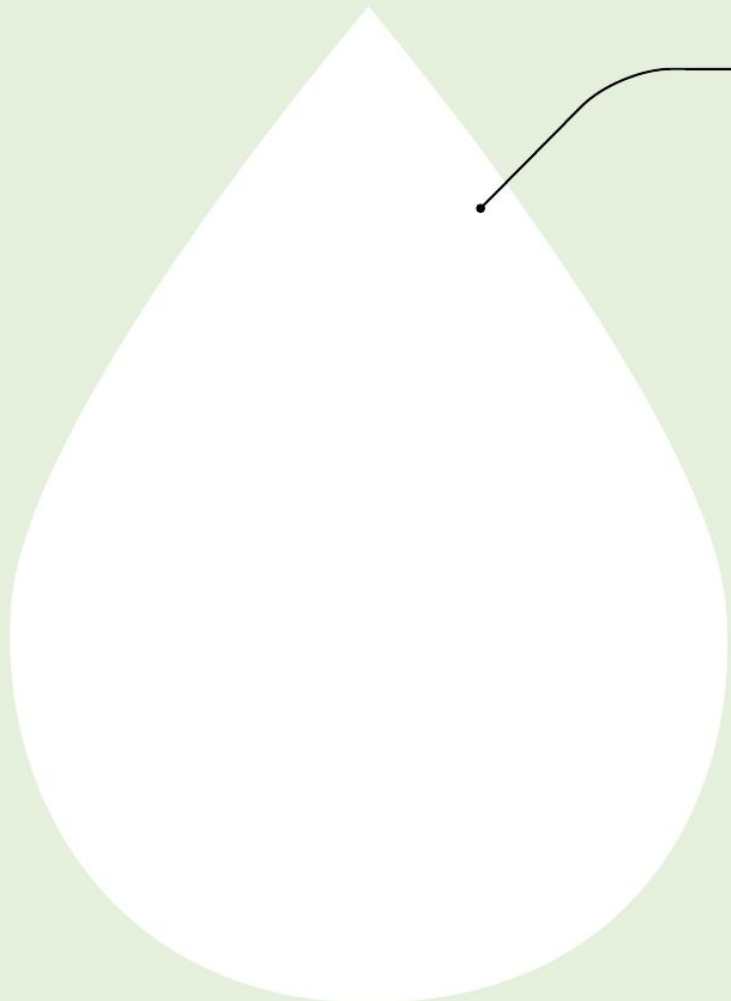


1

2

3

SAKÉ DE CUISINE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Mélange de riz cuit à la vapeur, auquel la levure koji (unique au Japon) est ajoutée pour la fermentation. Le mélange mûri est ensuite pressé et filtré. Le produit de filtrage est chauffé et distillé pour donner le saké.

Le saké de cuisine est un saké auquel a été ajouté à la fin 3 % de sel. Il présente ainsi l'avantage d'être moins taxé que le saké de dégustation. Il est uniquement utilisable pour la cuisine.

UTILISATION

Le saké de cuisine est indispensable pour la réalisation de nombreuses recettes de cuisine japonaise, comme le vin ou les alcools forts peuvent l'être en cuisine française. Il donne du goût, de la saveur et de l'umami :

- il est utilisé pour les marinades de poisson, de viande (karaage, page 132) ajouté à d'autres ingrédients ;
- on l'ajoute également pour amplifier le goût dans les fondues (marmite, page 234 et suivantes) ;
- en préparation de produits comme avec le poisson afin de diminuer l'odeur (préparer le poisson, page 33 ; rougets, tofu et shiitakés vapeur au saké, page 156) ;

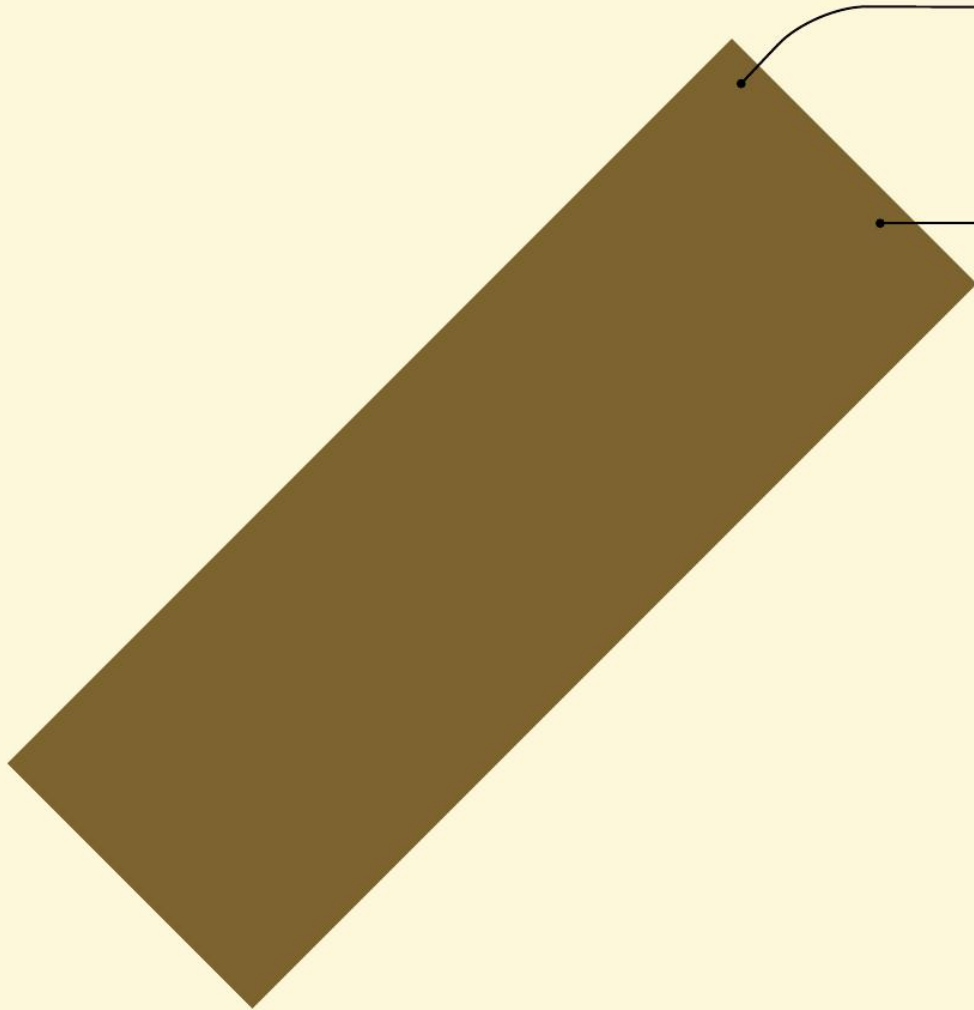
- dans les desserts pour rehausser le goût (dorayaki page 262).

CONSERVATION

Le saké de cuisine non ouvert peut être conservé pendant environ 9 mois à 1 an. Après ouverture, il se conserve environ 2 mois.



ALGUES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Produit de la mer comestible, les algues sont essentielles à la cuisine japonaise. Elles font le lien entre la nature et la mer qui caractérise le Japon.

NUTRITION

Elles apportent de nombreux nutriments, oligo-éléments et vitamines (iode, fer, magnésium, calcium, vitamine C).

1. AOSA NORI

Algues séchées en petits flocons.

Utilisation : agrémente et accompagne de très nombreuses préparations telles que les okonomiyakis (page 88), le riz sauté (*chahan*).

2. WAKAMÉ

De couleur verte et d'une longueur de 1 ou 2 mètres, cette algue pousse sur les rochers immergés avant d'être coupée et séchée. Riche en vitamine, sans matière grasse, c'est une algue particulièrement diététique. On peut trouver également un mélange d'algue wakamé et d'autres algues.

Utilisation : conditionnée sous vide, elle redevient souple une

fois trempée 15 minutes dans de l'eau tiède. Elle agrémentera alors les soupes ou des salades.

Conservation : séché, le conserver dans un sac hermétique dans un endroit frais.

3. NORI

C'est la plus connue. Algue séchée sous forme de feuille très fine, elle provient d'un varech brun orangé lavé à l'eau fraîche et séché au soleil. Riche en protéines végétales, vitamines et minéraux, on la trouve facilement conditionnée en paquets de 5 ou 10 feuilles.

Utilisation : en feuille pour rouler les makis et préparer des sushis, envelopper les onigiris ou en paillettes pour la décoration par exemple des nouilles soba.





KOMBU

Laminaire géante au goût iodé, qui pousse au nord du Japon à Hokkaido dans différentes parties de l'île.

4. Rausu kombu : de forme large, on le trouve sur la côte pacifique de l'île d'Hokkaido au niveau de la ville de Rausu. C'est l'ingrédient de base du dashi qui produit un bouillon légèrement trouble au goût intense, idéal pour les soupes miso ou de nouilles.

5. Hidaka kombu : d'un arôme très marqué, il est très apprécié dans des plats mijotés. Il est aussi recommandé roulé en maki, ou coupé en julienne et cuit avec des légumes de saison ou encore pour les oden.

6. Shiraita kombu : c'est une algue kombu dont la texture extérieure a été rabotée à l'aide de la lame d'un couteau. Récoltée sur l'île de Hokkaido elle macère dans du vinaigre d'alcool pendant une journée complète.

7. et 8. Makombu (ou yamadashi) : provient de la partie sud de Hokkaido près de la ville d'Hakodate. Il permet de réaliser un *kobujimé*, un dashi clair de haute qualité moins fibreux que le kombu rishiri. Il s'utilise aussi mijoté (*nikonbu*) particulièrement apprécié dans la région d'Osaka.

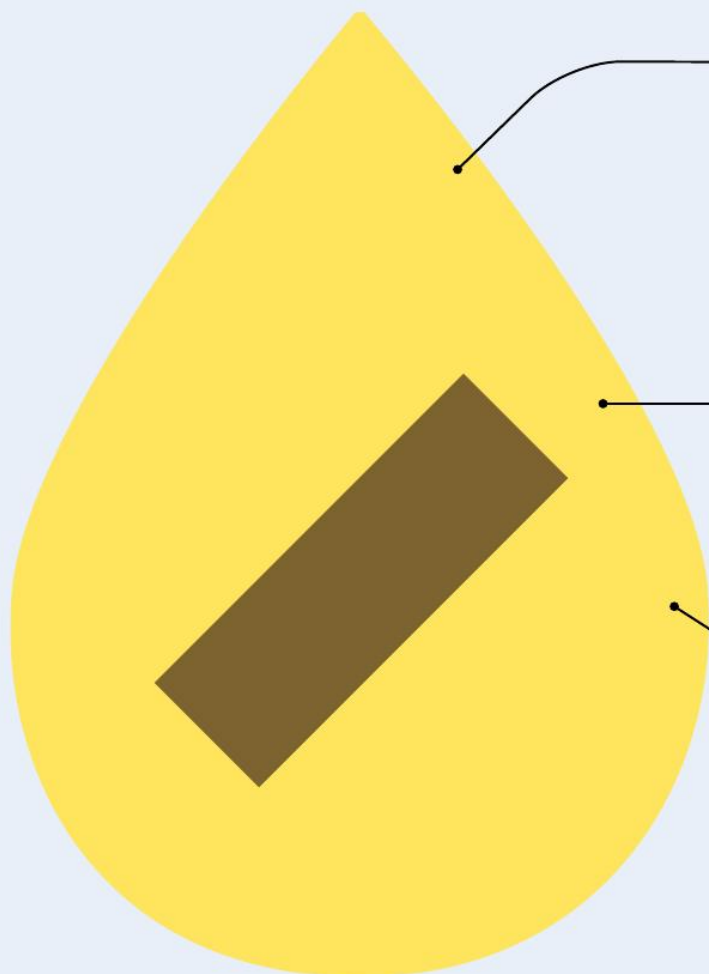
9. Rishiri kombu : récolté au nord d'Hokkaido dans la région de Soya Misaki près de la ville de Wakkanai et dans les îles proches de Rebut et Rishiri,

c'est un kombu premium qui donne un dashi très clair utilisé par exemple dans la cuisine traditionnelle de Kyoto.

10. Shio Kombu : algue kombu finement séchée et taillée en lamelles cuites dans de la sauce soja, avec du sel et du sucre. Il est utilisé pour les onigiris, le tsukemono (page 170), les ochazuke et dans les salades.

Le kombu séché : l'essuyer avec un linge humide avant de le tremper dans l'eau pour l'attendrir afin d'éliminer la poussière et les dépôts sans enlever la pellicule blanche. Cette pellicule est semblable à une poudre appelée « mannit » et est le composant umami du varech. Il est donc important de faire attention à ne pas l'enlever.

DASHI BOUILLON



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Algues kombu trempées dans l'eau chauffée, agrémentée de katsuobushi (copeaux de bonite séchée) puis filtrée afin d'obtenir un bouillon limpide. C'est une des principales bases de la cuisine japonaise.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 30 + 3 minutes

UTILISATIONS

Dashi premier (*ichiban dashi*) : dashimaki tamago (page 84)

Dashi second (*niban dashi*) : soupe miso (page 58), les mijotés et la cuisine au quotidien

Kombu dashi : pour la fondue (page 234)

Shiitaké dashi : chawanmushi (page 148)

CONSEILS

Afin de ne pas perdre l'umami, le kombu et les katsuobushi utilisés pour le premier dashi ne sont pas jetés mais réutilisés dans un deuxième. Plus le kombu trempe longtemps, meilleur sera le dashi. Certains chefs conseillent donc de faire tremper l'algue jusqu'à 24 heures à l'avance.

DIFFÉRENTS DASHIS

Kombu dashi : à l'algue kombu uniquement.

Katsuo dashi : au katsuobushi (bonite séchée) uniquement.

Awase dashi : un mélange de kombu et de katsuobushi. C'est le dashi le plus fréquemment utilisé.

AUTRES TYPES

Il existe également aujourd'hui de nombreuses préparations industrielles en poudre, liquide ou en sachet, qui sont utilisées comme substitut pour une préparation rapide et économique. Ils sont très populaires au Japon :

- le dashi déshydraté en paquet (extrait lyophilisé de bouillon dashi à base de kombu et katsuobushi) ;
- le dashi liquide (par exemple le Shiro dashi, composé d'extraits de kombu, de katsuobushi, de sauce de soja claire, de mirin et de sucre) ;
- le dashi sachet comme le thé en sachet, mélange de poudre de kombu, de katsuobushi et parfois de shiitaké séché.

CONSERVATION

Dashi frais : 3 jours au réfrigérateur.

Dashi liquide : 2 semaines à 1 mois, au réfrigérateur, une fois ouvert.

Dashi en poudre ou en sachet : environ 2 semaines, une fois ouvert.

Apprendre



POUR 900 ML DE BOUILLON PREMIER ET 800 ML DE BOUILLON SECOND

DASHI PREMIER

1 l d'eau
20 g de kombu
30 g de katsuobushi (copeaux de bonite séchée)

DASHI SECOND

1 l d'eau
Le kombu du bouillon premier
15 g de katsuobushi (copeaux de bonite séchée)

LE DASHI PREMIER

1 Nettoyer délicatement le kombu avec un chiffon légèrement humidifié.

2 Verser 1 l d'eau dans un saladier, ajouter le kombu et le laisser tremper : en été pendant 30 minutes, en hiver pendant 2 à 3 heures au moins.

3 Verser dans une casserole. Faire cuire au moins 10 minutes à feu doux.

4 Retirer le kombu avec une écumoire et le réserver pour le bouillon second. Porter à ébullition, et ajouter 30 g de katsuobushi. Mettre hors du feu. Laisser reposer 5 minutes, jusqu'à ce que le katsuobushi se dépose au fond de la casserole.

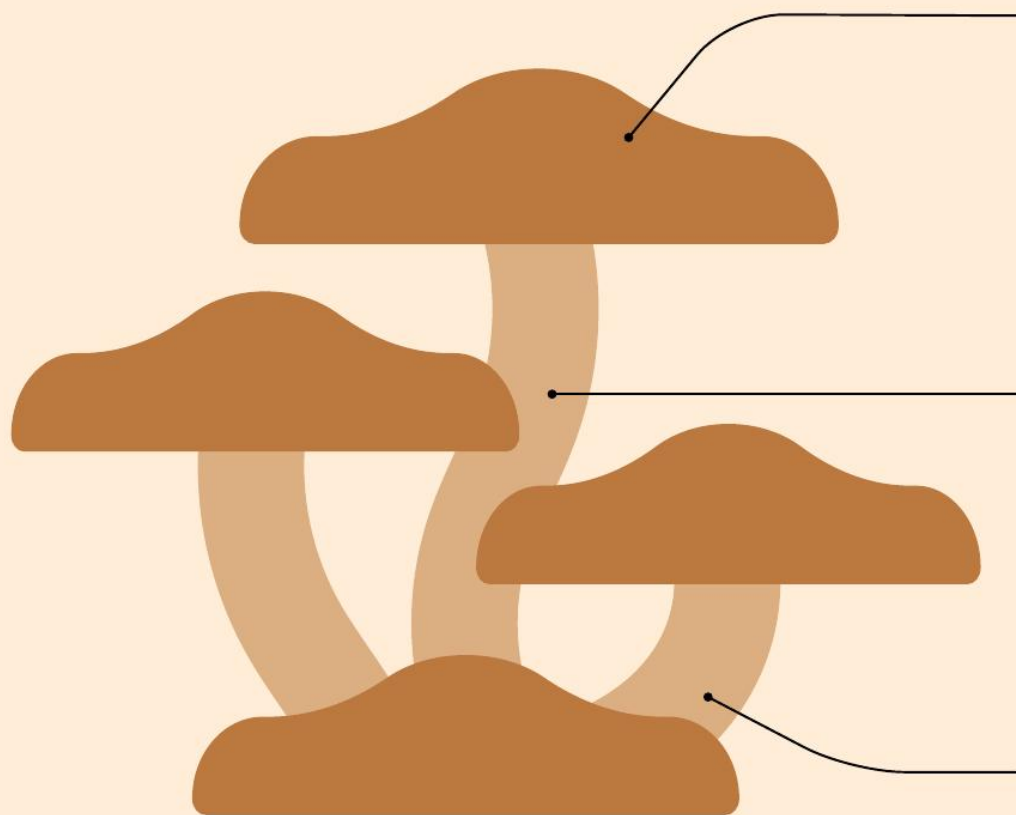
5 Filtrer le bouillon à l'aide d'une passoire tout en réservant le katsuobushi pour réaliser le bouillon second.

LE DASHI SECOND

1 Verser 1 l d'eau dans une casserole et ajouter le kombu ainsi que le katsuobushi du dashi premier. Porter à ébullition, puis laisser frémir à feu doux pendant 15 minutes ; le bouillon doit réduire d'environ un tiers. Ajouter 15 g de katsuobushi et retirer du feu.

2 Laisser reposer pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le katsuobushi se dépose au fond de la casserole. Filtrer le bouillon.

SHIITAKÉ & AUTRES CHAMPIGNONS



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Appelé lentin ou lentin de chêne en France, le shiitaké est une variété de champignon très utilisée dans la cuisine japonaise.

NUTRITION

Les champignons sont riches en vitamines du groupe B, ils ont une action antioxydante et anti-cholestérol.

CULTURE & RÉCOLTE

Le shiitaké pousse deux fois par an au printemps et en automne, sous les arbres. La géographie montagneuse et le climat chaud et humide du Japon sont favorables à la pousse des champignons. Les shiitakés peuvent se trouver frais ou secs.

CONSEIL

Laisser sécher les champignons frais avant de les utiliser permet de rehausser leur saveur et leur umami. Les placer entiers ou en tranches, bien espacés, sur un panier en bambou ou un tamis afin de laisser l'air circuler et laisser sécher à l'air libre pendant 2 ou 3 jours.

1. SHIMEJI

Caractéristiques : il pousse en automne sous forme de bouquets. Ils sont de couleur brune ou blanche au goût de noisette.

Préparation : couper les racines à environ 3 cm et laver à l'eau froide.

Utilisations : ils doivent être consommés cuits. Le plus souvent sautés, ils peuvent aussi servir d'ingrédients pour les plats de riz, de nouilles, de tempura et de fondues.

2. ENOKITAKE

Caractéristiques : il se présente sous la forme d'un bouquet composé de champignons avec un petit chapeau blanc et un pied très fin. Ils ont une saveur douce et fruitée et se marient bien

avec les algues et les pousses de soja.

Préparation : couper les racines à environ 3 cm et laver à l'eau froide.

Utilisations : ils doivent être consommés cuits. Utilisés en accompagnement, dans des fondues ou marmites japonaises. Ils peuvent aussi être sautés dans un peu d'huile 1 à 2 minutes avec un filet de sauce soja.

3-5. SHIITAKÉ

Caractéristiques : il existe de nombreuses variétés locales. Les plus connus sont : le champignon de shii (une essence d'arbre japonaise) (5), les meilleurs ont un chapeau brun, foncé, velouté. Ils sont appréciés pour leur saveur boisée et texture douce ;



le donko shiitaké (champignon d'hiver) (3), possède un petit chapeau crevassé, il est charnu, gonflé, au parfum boisé, c'est le plus apprécié des shiitakés.

Utilisations : les shiitakés accompagnent les viandes, essentiellement de bœuf. Ils peuvent être grillés ou frits en beignets. Les shiitakés secs sont plutôt cuits en sauce, ajoutés à d'autres légumes mijotés, par exemple dans des chawanmushi ou avec du riz (page 148).

Préparation : à l'aide d'un papier absorbant, bien enlever toute trace de terre et couper la partie la plus dure des pieds. Pour les shiitakés secs, les faire tremper dans l'eau tiède 2 à 3 heures ou 30 minutes dans l'eau chaude.

Attention : les shiitakés peuvent entraîner une intoxication s'ils sont consommés crus.

4. KIKURAGE

Caractéristiques : champignon noir qui a la forme d'une oreille. On le trouve le plus souvent séché.

Préparation : les tremper dans de l'eau environ 15 à 30 minutes, rincer et égoutter.

Utilisations : croquants et fermes ils n'ont pas de goût prononcé : ils s'imbibent cependant facilement des saveurs des autres aliments et apportent une texture et consistance au plat. Ils se mangent cuits et se marient parfaitement aux soupes, nages ou aux nouilles sautées et pourront servir de base à la préparation de sauces.

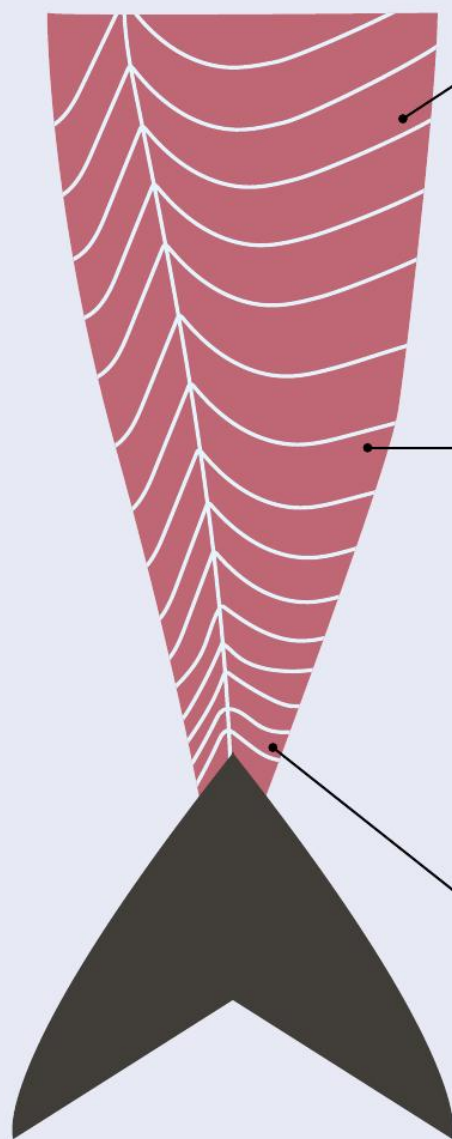
6. ERINGI

Caractéristiques : champignon de la famille des pleurotes originaire du sud de l'Europe et cultivé au Japon à partir des années 1990 qui se consomme à l'automne et en hiver. Les choisir avec le pied bien blanc et le chapeau lisse.

Préparation : laver rapidement et trancher ou émincer selon les recettes.

Utilisations : bien qu'ils ne soient pas trop parfumés ils sont appréciés pour leur texture charnue et peuvent être sautés ou grillés ou servir de garniture pour les soupes, les pâtes, le riz, les tempuras et les marmites (pages 234 à 246).

PRÉPARER LE POISSON



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Gestes techniques visant à nettoyer, vider le poisson avant de l'utiliser en cuisine.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Couteau
Brosse
Pince à épiler
Écailleur

UTILISATION

C'est une méthode de découpe de poisson qui s'appelle *Daimyou oroshi*. On l'utilise pour des poissons comme le chinchard, les sardines, les petits poissons.

Préparer un maquereau / un chinchard



ÔTER LE ZEIGO DU CHINCHARD

À l'aide d'un couteau, retirer les écailles dures (*zeigo*) propres à ce poisson : faire glisser la pointe du couteau sur le dos, de la queue vers la tête, et déplacer le couteau de haut en bas en appuyant légèrement. Le *zeigo* est plus important vers la tête du poisson.

PRÉPARER LE MAQUEREAU / LE CHINCHARD

1 Entre la nageoire pectorale et la nageoire ventrale du poisson, en tenant la lame du couteau perpendiculairement à la

planche à découper, couper jusqu'à l'arête centrale. Retourner le poisson et placer le couteau dans la même position que précédemment : inciser et couper la tête.

2 Faire une incision ventrale et enlever les organes internes. Inciser la membrane de la moelle épinière qui contient beaucoup de sang à l'aide d'un couteau tout le long de l'arête centrale. Nettoyer soigneusement avec une brosse l'intérieur et laver avec de l'eau. Essuyer avec du papier absorbant.

LEVER LES FILETS

3 Côté tête, insérer un couteau et le faire glisser sur l'arête centrale. Tout en tenant le poisson de la

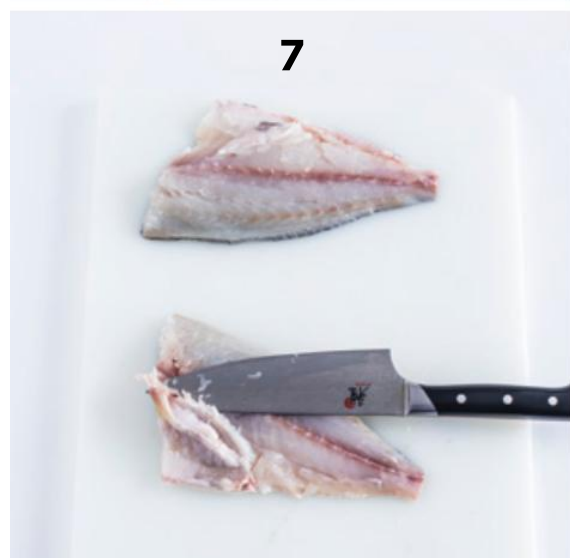
main gauche, le couper d'un coup et séparer au niveau de la queue.

4 Retourner le poisson et découper l'autre côté de la même manière.

DÉSARÊTER

5 À l'aide de la pointe d'un couteau, inciser et séparer la chair des arêtes abdominales en faisant glisser le couteau. Utiliser une pince à épiler pour enlever les petites arêtes tout en vérifiant avec les doigts qu'il n'en reste plus.

Préparer une dorade pour sashimi



1 Enlever les écailles en utilisant un écailleur à poisson. De petites écailles restent sur les côtés des nageoires : passer un couteau en grattant avec la pointe. Laver le poisson et essuyer avec du papier absorbant.

2 Faire une incision au niveau des branchies. Derrière la nageoire pectorale (au niveau des branchies) en allant vers la nageoire ventrale du poisson (au niveau abdomen), en tenant la lame du couteau perpendiculairement à la planche à découper, couper jusqu'à l'arête centrale.

3 Retourner et placer le couteau dans la même position que précédemment, inciser et couper la tête. Poursuivre l'incision jusqu'au niveau ventral : enlever les

branchies et les organes internes. Inciser la membrane de la moelle épinière qui contient beaucoup de sang à l'aide d'un couteau tout le long de l'arête centrale.

4 Nettoyer soigneusement avec une brosse l'intérieur et laver avec de l'eau. Essuyer avec du papier absorbant.

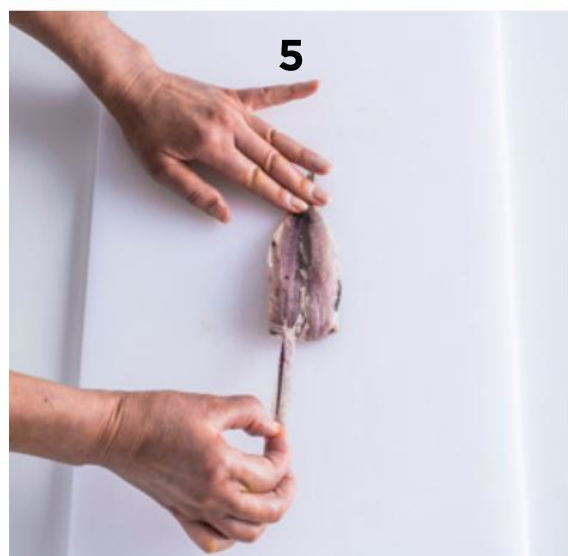
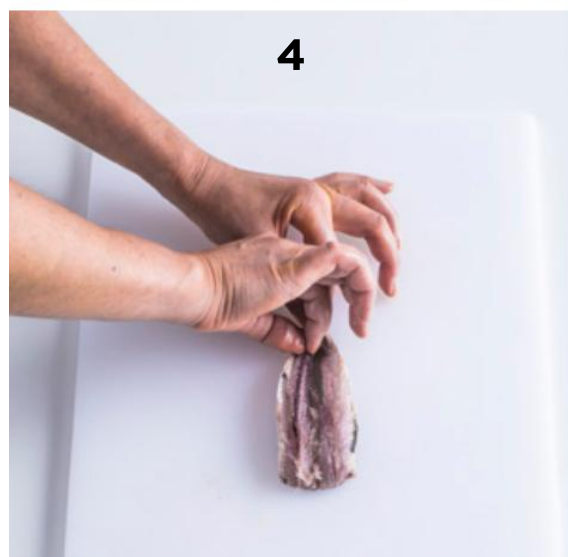
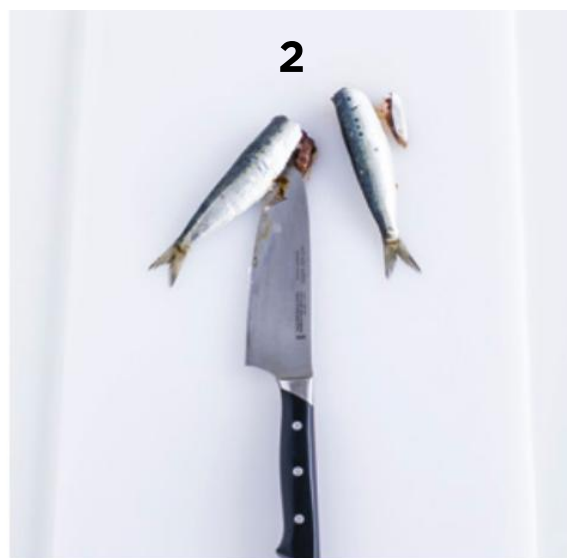
5 Faire une incision tout le long de l'abdomen jusqu'à la queue. Faire une autre incision perpendiculaire à la base de la queue.

6 Tout en soulevant la chair, insérer le couteau jusqu'à l'arête centrale et le faire glisser le long pour couper et retirer la chair en filet.

7 Retourner le poisson et couper le dos le long de la nageoire dorsale jusqu'à ce qu'il atteigne l'arête centrale. Faire une incision à la base de la queue. Puis, faire glisser le couteau le long des arêtes pour couper et retirer la chair pour le deuxième filet.

8 À l'aide de la pointe du couteau, inciser et séparer la chair des arêtes abdominales en faisant glisser le couteau. Utiliser une pince à épiler pour enlever les petites arêtes dorsales tout en vérifiant avec les doigts pour voir s'il ne reste pas de petites arêtes.

Préparer des sardines



1 Retirer les écailles en passant délicatement la lame du couteau le long du poisson à rebrousse-poil sans l'entailler. Gratter avec la pointe du couteau les écailles restantes. Placer le couteau à l'arrière de la tête et la couper.

2 Inciser la partie inférieure du ventre dans la longueur et évier les organes internes avec la pointe d'un couteau ou l'index de la main en le glissant le long de l'arête centrale. Laver le poisson sous l'eau et essuyer l'intérieur et l'extérieur avec du papier absorbant.

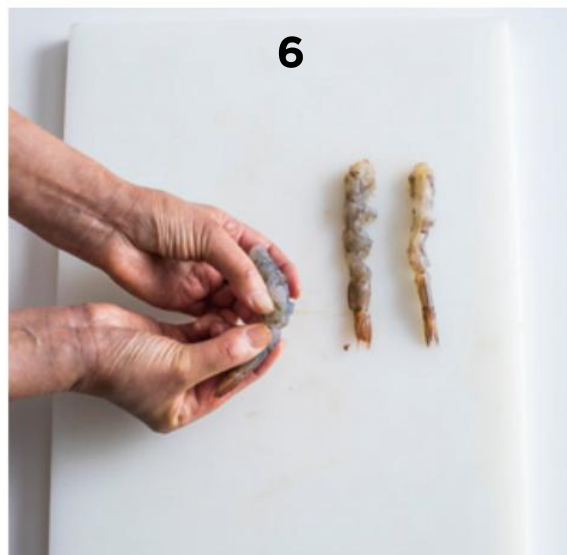
3 Insérer le pouce gauche dans le ventre de la sardine et le faire glisser en appuyant délicatement le long de l'arête centrale en remontant petit à petit vers la queue de manière à ouvrir la sardine en deux sans la déchirer. Puis, faire la même chose en direction de la tête.

4 Pincer ensuite l'arête centrale à la base de la queue avec les doigts.

5 La dégager et tirer doucement pour la séparer de la chair.

6 Sur les côtés de la sardine, glisser la lame d'un couteau d'un mouvement vers l'extérieur afin de retirer les arêtes abdominales.

Préparer des gambas pour tempura



1 Ôter la tête des gambas.
Les décortiquer sauf la queue.

2 Poser la gambas sur une planche à découper, enlever l'extrémité supérieure de la queue et tailler le bout de la queue en biais.

3 Poser la gambas sur le ventre et en glissant la pointe du couteau sur la queue, à plat, éliminer l'eau.

4 Inciser le dos légèrement et enlever la veine noire.

5 Poser une gambas sur le dos dans sa longueur parallèlement au bord de la planche à découper. Faire quelques incisions (4 ou 5) sur le ventre. Pour éviter de découper complètement mettre en appui la lame du couteau sur le bord de la planche lors de la découpe.

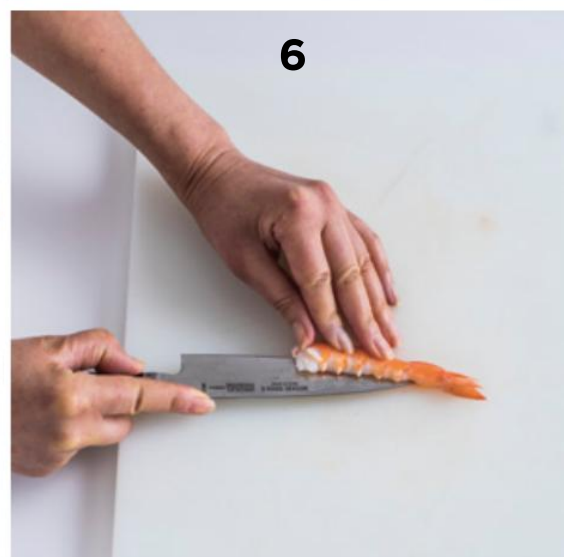
6 Avec les doigts, couper le nerf et étirer délicatement le corps dans la longueur afin d'éviter qu'elle ne s'enroule à la cuisson. Faire de même pour les autres gambas.

7 Les réserver sur papier absorbant et les mettre au réfrigérateur.

CONSEILS

Le choix des gambas est important pour la réussite des tempuras : la taille est idéalement entre 12 et 15 cm de long. Sélectionner de préférence des gambas sauvages, fraîches, non congelées, la pleine saison se situant entre juin et septembre.

Préparer des gambas pour sushi



1 Ôter la tête des gambas et piquer une brochette de bambou entre la peau ventrale des gambas et la chair, dans la longueur, en commençant par le haut du corps et en finissant par la queue. Préparer de l'eau glacée dans un saladier, réserver.

2 Dans une casserole verser environ 500 ml d'eau et porter à ébullition. Ajouter 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de vinaigre de riz ou de céréale. Y plonger les gambas. Laisser cuire environ 3 minutes.

3 Égoutter, plonger dans l'eau glacée et laisser refroidir 3 à 5 minutes. Une fois les gambas bien refroidies, les égoutter.

4 Enlever les piques, puis décortiquer les gambas sauf la queue.

5 Placer une gambas sur une planche à découper. Tailler le bout de la queue en biais.

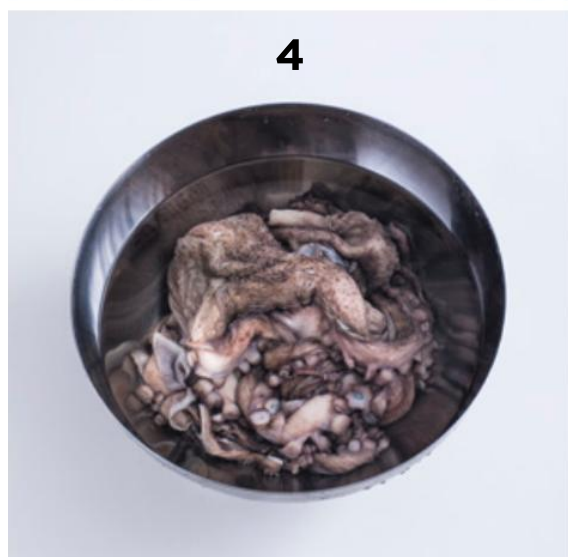
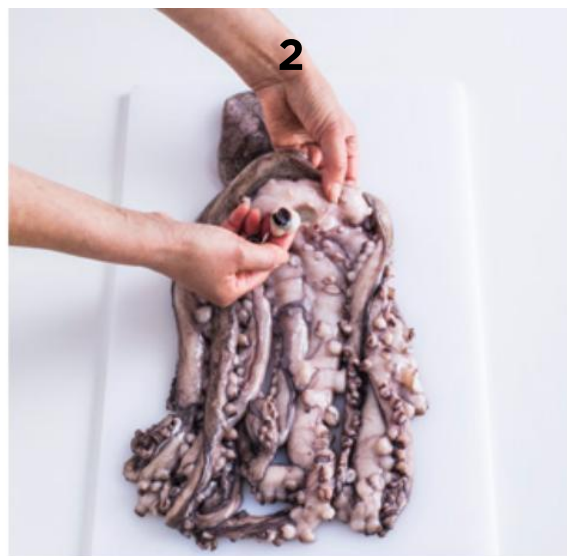
6 Poser les gambas de côté sur la planche à découper avec le ventre vers la droite. Inciser dans la longueur.

7 Retourner la gambas, avec le couteau, sur le dos et taper d'un coup sec sur la planche de haut en bas un peu à la manière d'un mouvement de hachoir, en dosant afin de ne pas couper la gambas en deux.

8 Verser de l'eau froide dans un bol, laver les gambas et enlever la veine noire du dos. Les égoutter.

9 Réserver les gambas dans une assiette sur du papier absorbant et filmer. Les mettre au réfrigérateur.

Préparer un poulpe



POUR 1 POULPE

1 poulpe (environ 1,2 kg)
40 g de gros sel pour nettoyer
20 g de gros sel pour la cuisson
1 sachet de thé vert pas utilisé

1 Si le corps du poulpe, qui contient des organes internes, n'a pas été vidé, retourner l'intérieur (partie ronde) et retirer les organes à l'aide d'un couteau ou à la main. Rincer abondamment à l'eau courante. Couper les globes oculaires avec un couteau

2 Enlever le bec avec les doigts.

3 Mettre le poulpe et 40 g de sel dans un bol. Frotter et masser avec les mains pendant environ 5 à 10 minutes pour enlever les impuretés et la partie visqueuse.

4 Laver le poulpe à l'eau pour éliminer les dernières impuretés. Laver également l'intérieur des ventouses.

5 Dans une casserole, faire chauffer 2 litres d'eau avec 20 g de gros sel. Lorsque l'eau bout, en prenant le poulpe par la tête plonger le bout des tentacules dans l'eau bouillante et les ressortir. Répéter plusieurs fois cette opération afin que les tentacules ne se mélangent pas. Plonger ensuite le poulpe entier dans l'eau et attendre que

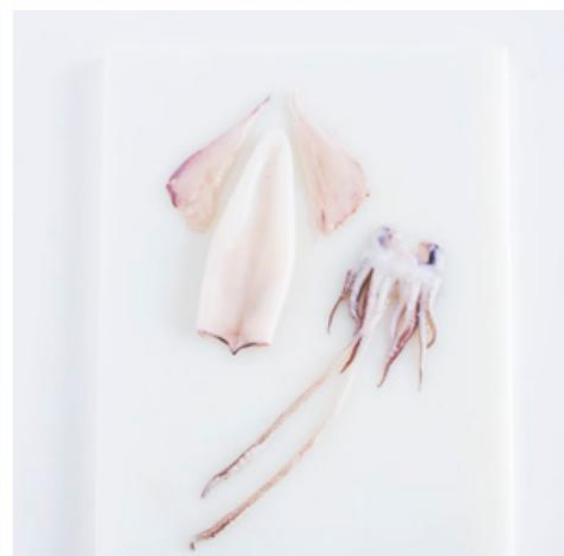
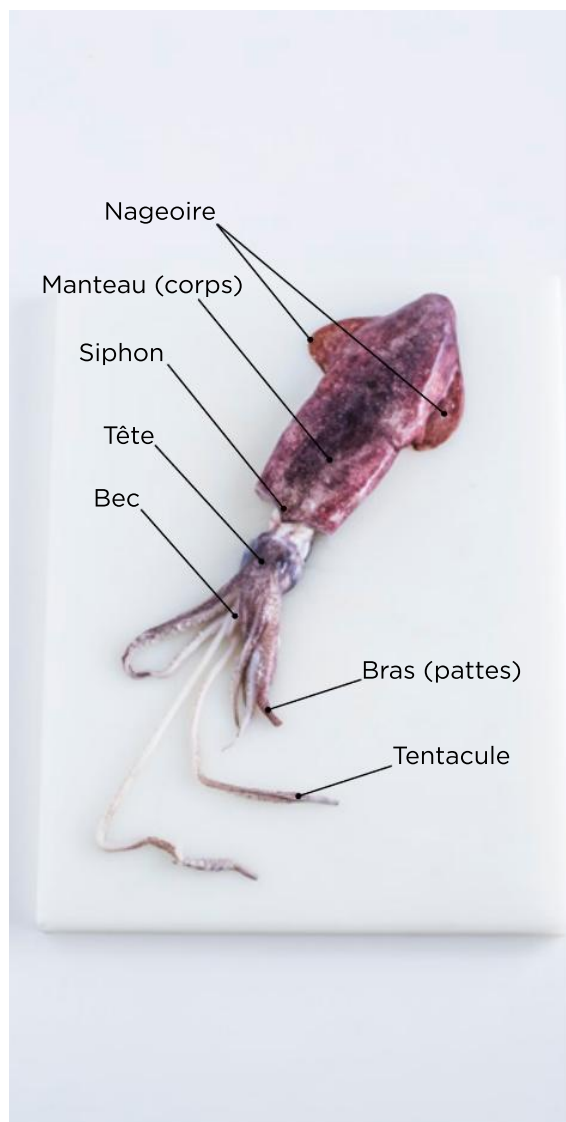
l'eau recommence à bouillir. Faire cuire à feu doux ensuite pendant 5 à 10 minutes, selon la taille. Environ 1 à 2 minutes de la fin, retourner le poulpe tête en bas.

6 Égoutter et plonger le poulpe dans l'eau froide puis égoutter. Laisser refroidir dans une passoire.

CONSEIL

Adapter le temps de cuisson du poulpe selon son poids, compter 5 minutes pour 1,2 à 1,3 kg et 8 minutes pour 2 kg.

Préparer un calamar



TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 5 min

POUR 1 CALAMAR

1 calamar
1 cuillère à soupe de gros sel

1 Insérer le pouce dans le corps (manteau) au niveau de la tête, soulever et retirer progressivement les entrailles en tirant sur les pattes du calamar.

2 Couper au-dessus de la tête derrière les yeux. Faire une incision verticale entre les yeux et retirer le bec.

3 Retirer les globes oculaires et les placer dans un bol d'eau pour empêcher l'encre de seiche d'éclabousser.

4 Gratter les grandes ventouses des pieds avec un couteau.

5 Mettre les pieds dans un bol et les saupoudrer de 1 cuillère à soupe de sel. Presser chaque patte du calamar avec les doigts pour enlever les dernières petites ventouses. Rincer.

6 Tirer sur les nageoires vers le corps afin d'enlever la peau du calamar dans sa totalité. Finir d'enlever la peau avec du papier absorbant. Faire de même pour retirer la peau des nageoires. Retirer les organes internes restants du corps du calamar et le laver soigneusement à l'eau.

Préparer une coquille saint-jacques



TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 5 min

POUR 1 SAINT-JACQUES

1 Tenir la coquille avec le côté plat vers le haut et le côté bombé, concave, dans la paume de la main. Insérer un couteau sur le côté de la coquille et le déplacer le long du plafond jusqu'à ce qu'elle entre en contact avec la noix (muscle adducteur) : détacher la noix de la partie haute en glissant la lame du couteau vers le haut afin d'ouvrir la coquille.

2 Retirer le haut de la coquille et vérifier chaque partie. Ôter toutes les franges, les viscères et les parties sablonneuses. Retirer l'uro, la partie noire (glande de l'intestin moyen) et les branchies en tirant avec les doigts et jeter.

3 Détacher la noix et le corail à l'aide d'une cuillère.

4 Le corail : ôter toutes parties noirâtres avec un couteau.

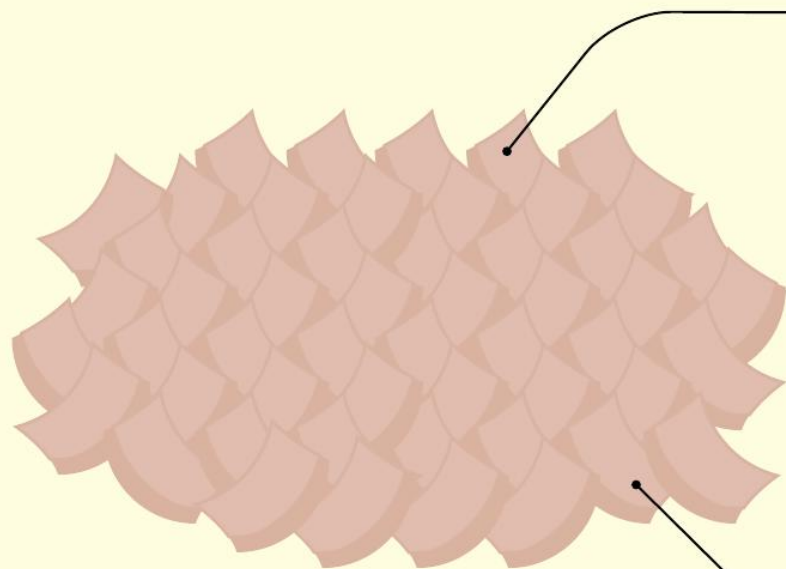
5 Tout en ouvrant la frange avec les doigts, appliquer doucement la pointe du couteau pour gratter la partie visqueuse sur une planche à découper.

6 Mettre la frange dans un bol, saupoudrer de 1 cuillère à café de sel et mélanger avec la main. Lorsque la partie visqueuse est enlevée, rincer en changeant l'eau plusieurs fois et égoutter. Égoutter tous les éléments : la noix, le corail, les franges et poser sur du papier absorbant.

CONSEIL

Une saint-jacques est fraîche si elle est vivante : quand elle est bien fermée ou que, ouverte, elle se referme aussitôt quand on la touche. Éviter les coquilles sans réaction, celles recouvertes de parasites ou encore ébréchées.

KATSUOBUSHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Condiment japonais à base de bonite à ventre rayé, bouillie puis séchée, fermentée et fumée. Elle est ensuite taillée finement pour obtenir des copeaux appelés *hanakatsuo*. C'est un des ingrédients principaux du dashi. La saveur umami des flocons de bonite est très développée et provient de la teneur élevée en acide inosinique qui se combine avec le glutamate du kombu et renforce l'umami.

ORIGINE

Le Katsuobushi est le nom japonais, *katsuo* = bonite, *bushi* = poissons bouillis et séchés qui ont été coupés, il s'appelle *bushi* ou *fushi*. La bonite est consommée par les Japonais depuis l'Antiquité. On pense que la bonite séchée a été utilisée dès le 5^e siècle. Au cours de la période Edo, la méthode de torréfaction s'est popularisée et des flocons de bonite similaires à ceux que nous consommons aujourd'hui ont commencé à être fabriqués.

AUTRES FORMES

- Différentes variétés de poisson peuvent être utilisées à la place de la bonite avec le même procédé de fabrication : maquereau, thon, chinchard, anchois, sardines, etc.
- Il existe de nombreuses préparations industrielles de katsuobushi en poudre : mélange de kombu, dashi déshydraté, liquide ou en sachet, utilisés comme substitut pour une préparation rapide et économique.
- On peut aussi acheter des filets de bonite séchée et les râper en copeaux à l'aide d'un mini-rabot spécial en bois que l'on trouve dans le commerce. Les flocons auront alors encore plus de goût.

UTILISATIONS

Dashi : c'est l'un des ingrédients clé avec le kombu. On l'utilise aussi pour la soupe miso (page 58), les Nabeyaki udon (page 220) et la sauce mentsuyu (page 23).
En condiment : on peut en saupoudrer directement sur le tofu frais, la salade, l'okonomiyaki (page 88). Il sert aussi par exemple d'ingrédient pour les onigiris (page 170).

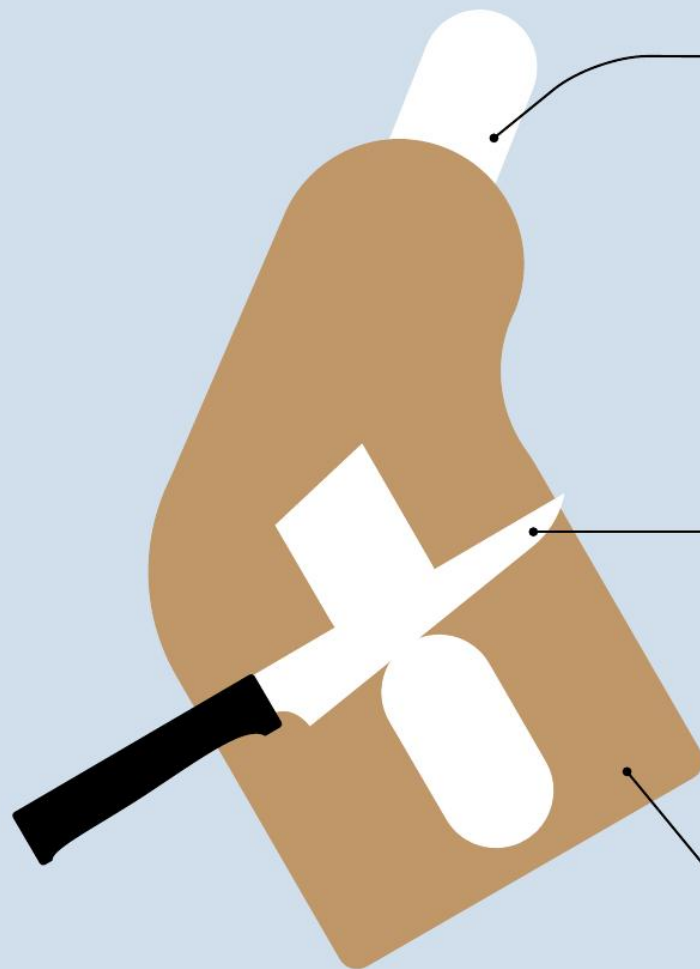
CONSEIL

Lors de la préparation du dashi, il est préférable d'utiliser de l'eau douce peu calcaire, car l'eau dure inhibe l'extraction des composants umami tels que l'acide glutamique et l'acide inosinique. Le parfum de katsuobushi est l'élément essentiel de cet ingrédient, alors il est conseillé d'utiliser rapidement un paquet entamé.

CONSERVATION

Un paquet se conserve 1 an. Une fois entamé, fermer le paquet par un élastique en chassant un maximum d'air et conserver au réfrigérateur, idéalement pas plus de 1 mois et jusqu'à 6 mois.

DÉSOSSER UNE CUISSE DE POULET



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Technique de découpe de haut de cuisse de poulet en la désossant et en gardant la peau.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 5 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Couteau désosseur

GESTE À MAÎTRISER

Cette technique, assez simple, nécessite un peu de pratique et de bien dégager les parties osseuses.

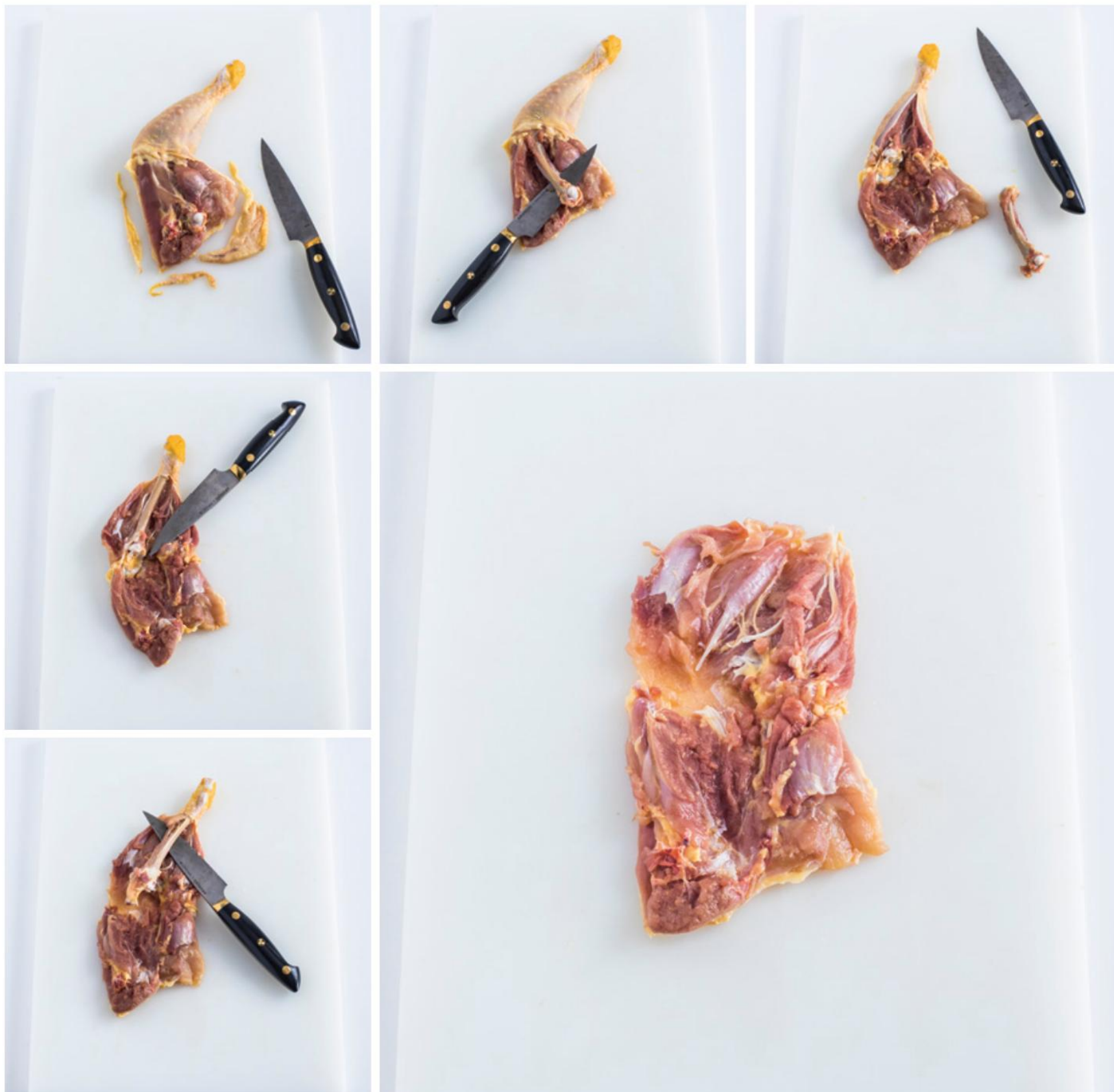
CONSEILS

Après avoir désossé les cuisses de poulet, les os peuvent être utilisés pour le bouillon de poulet.

UTILISATIONS

Pour les karaage (beignets de poulet frits), les yakitoris (boulettes de poulet pour fondue).

Apprendre



POUR 1 HAUT DE CUISSE

1 cuisse de poulet

1 Enlever l'excédent de peau et de graisse jaune sur le côté de la cuisse à l'aide du désosseur.

2 Le haut de cuisse est composé de deux os : le pilon et le contre pilon (la partie la plus large) avec une jointure entre les deux. Inciser d'abord dans la longueur au milieu de la partie la plus large (le contre pilon) et dégager le fémur en grattant la chair, le long. Découper ensuite la chair de chaque côté de cet os dès qu'il apparaît de manière à le dégager.

3 Passer le couteau sous l'os et séparer la chair. Dégager tout autour de la jointure, couper le reste de chair et enlever ce premier os.

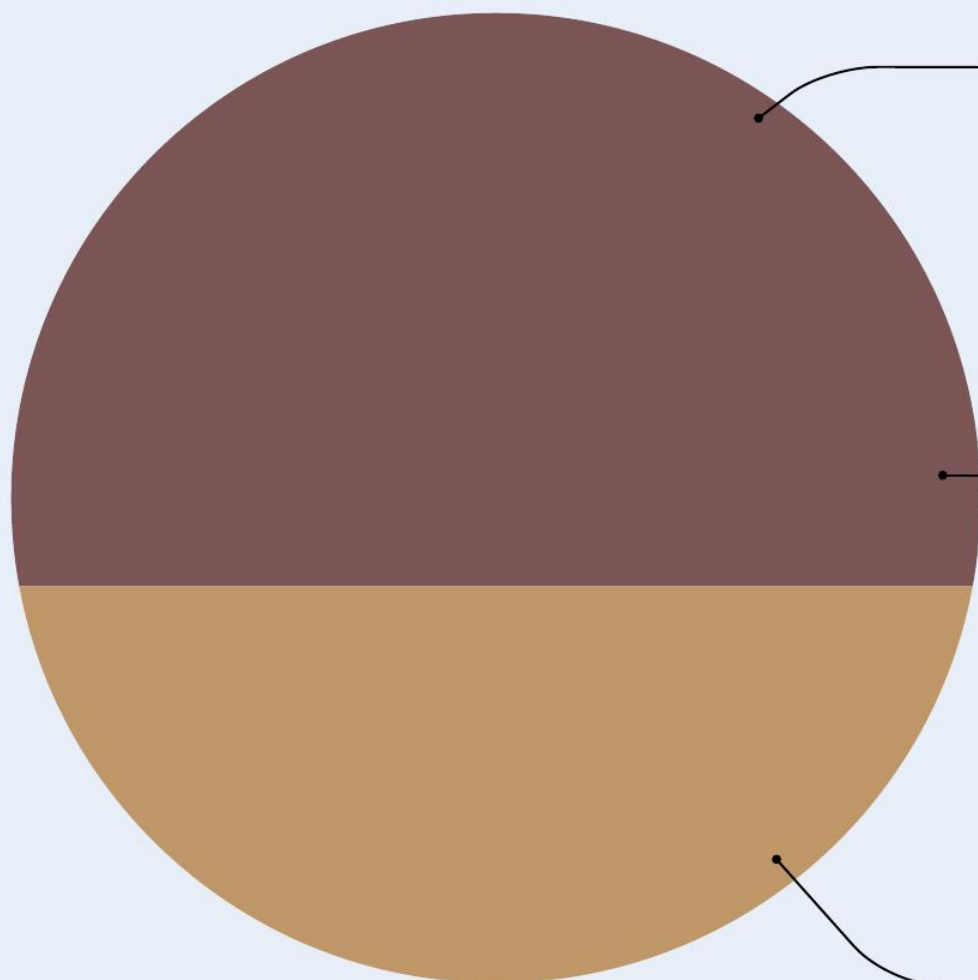
4 Pour le deuxième os : couper la chair au milieu de l'os, de la patte à la jointure.

5 Inciser de chaque côté comme pour le premier os. Dégager la chair de chaque côté et passer le couteau sous l'os.

6 Dégager jusqu'à la jointure.

ANKO

PÂTE D'AZUKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pâte de haricots rouges appelés « azuki », une variété japonaise, mijotés avec du sucre.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 2 heures

Repos : 30 minutes + 1 nuit

Conservation : Après refroidissement, séparer en portions et les envelopper avec le film alimentaire. Pour décongeler compter 4 à 5 min à 600W au micro-ondes. Congelée, la pâte d'azuki se garde environ 2 mois.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte
Torchon

UTILISATIONS

Gâteaux japonais.

CONSEILS

Pour aller plus vite, il est possible de cuire les azukis préalablement blanchis dans un autocuiseur pendant 20 minutes à compter de la mise sous pression.

Ensuite, il ne reste plus qu'à les mixer, à ajouter le sucre et à mélanger.

Il existe plusieurs consistances, selon la finesse du broyage des haricots azuki.

Il est recommandé de tamiser les haricots afin d'obtenir une pâte très lisse.

Il est préférable de sélectionner les haricots azuki de récolte récente en regardant sur l'emballage la date de fabrication. Ils seront plus souples et la cuisson sera plus rapide.

S'ils sont trop durs à la cuisson, ajouter 1 cuillerée à café de bicarbonate de sodium.

Apprendre



POUR 800 G DE PÂTE

300 g de haricots azuki
200 g de sucre de canne roux
Eau

1 Faire tremper les azukis dans un grand volume d'eau pendant 1 nuit.

2 Égoutter les azukis puis les verser dans une cocotte dans un grand volume d'eau et porter à ébullition à feu vif. À ébullition, égoutter les haricots et jeter la première eau de cuisson. Remplir de nouveau la cocotte d'eau, remettre les haricots. Répéter l'opération deux fois en renouvelant l'eau à chaque cuisson.

3 Dans la cocotte, mettre les azukis et verser de l'eau à hauteur. Porter à ébullition à feu vif puis baisser à feu doux. Couvrir et laisser cuire pendant 1 heure. Ajouter l'eau de temps en temps si nécessaire, les azukis doivent rester recouverts d'eau.

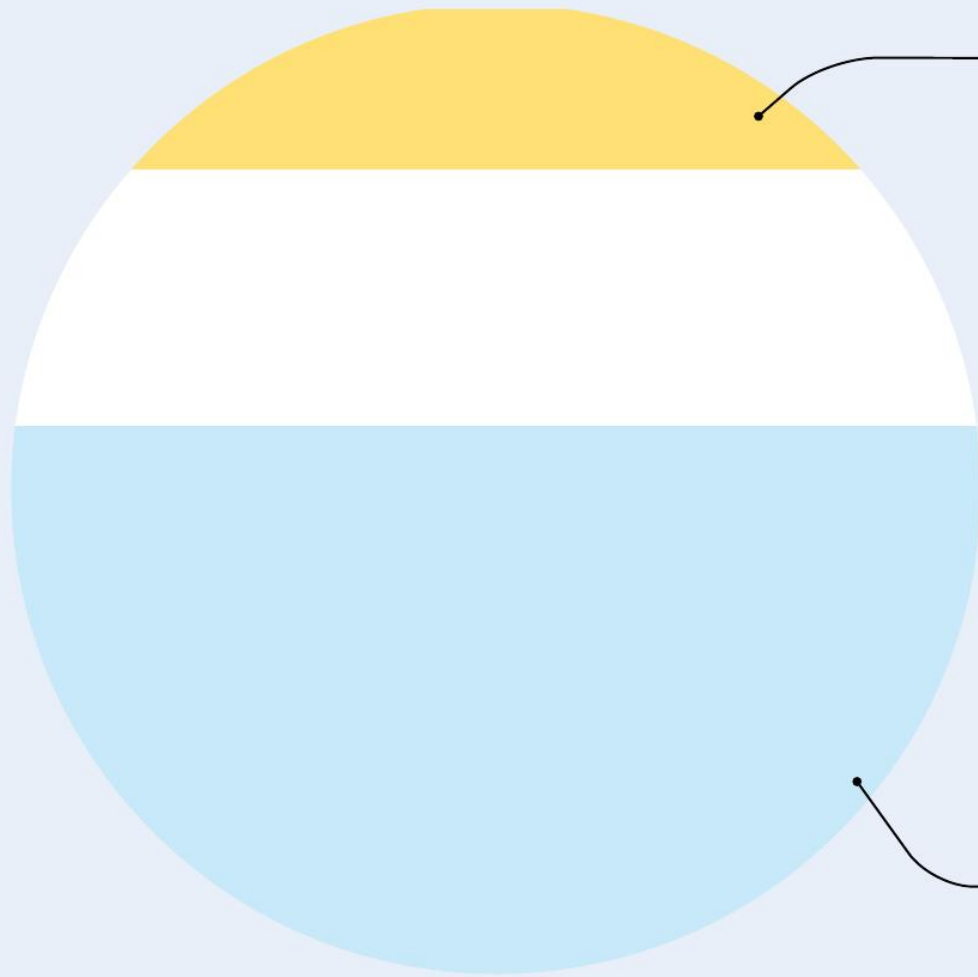
Vérifier la cuisson des haricots, on doit pouvoir les écraser avec les doigts.

4 Quand les azukis sont cuits, les égoutter dans une passoire garnie d'un torchon pour éviter qu'ils ne passent à travers.

5 Remettre les haricots dans la cocotte. Ajouter le sucre et laisser cuire à découvert environ 10 minutes à feu doux, en remuant régulièrement et en écrasant avec une spatule.

6 Lorsque l'eau s'évapore et que la pâte devient épaisse comme une purée, retirer du feu. Laisser refroidir à température ambiante avant de réserver au frais.

PÂTE À TEMPURA



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pâte à base de farine, d'œuf et d'eau, qui, à la friture, forme une pâte fine et croustillante autour des ingrédients.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 5 minutes

CONSEILS

Pour un résultat bien croustillant, utiliser de l'eau bien froide et mettre tous les ingrédients et les récipients au réfrigérateur jusqu'au moment de faire la pâte. Préparer la pâte juste avant utilisation.

Apprendre

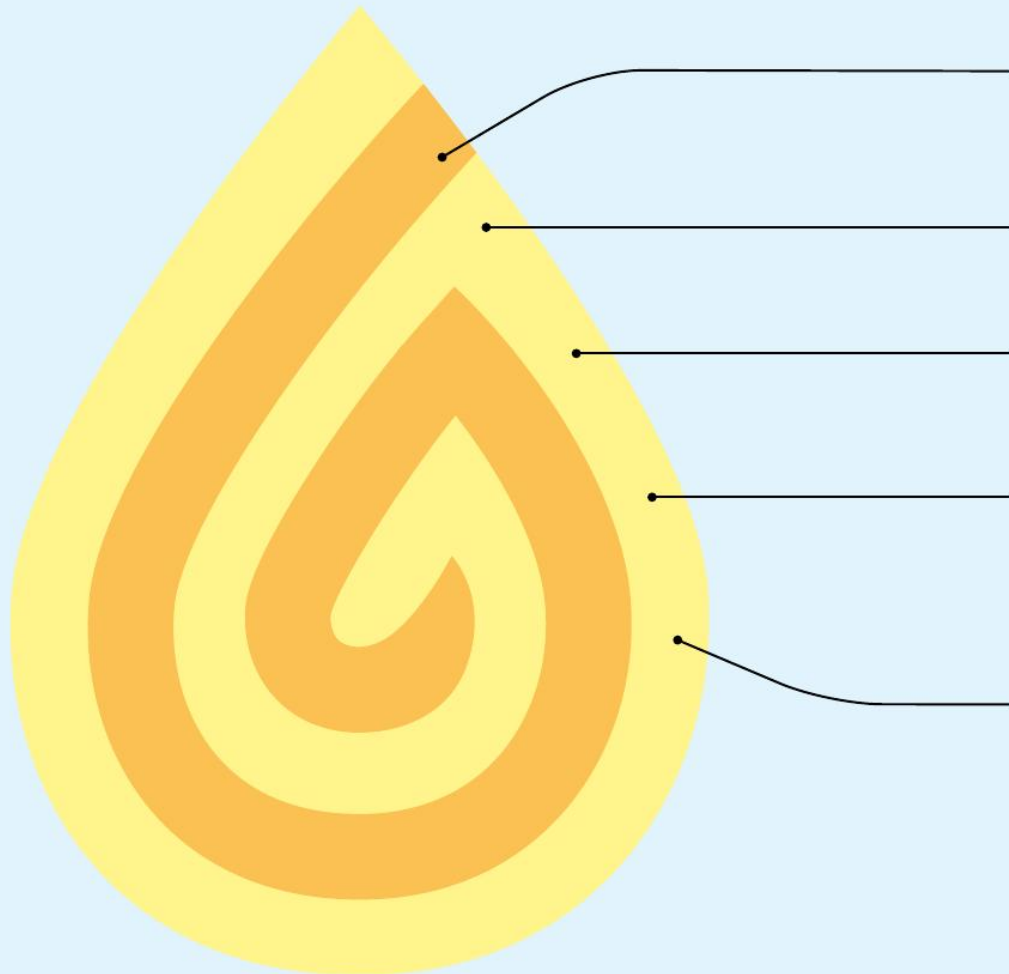


POUR 4 PERSONNES

100 g de farine T45
1 œuf
150 ml d'eau froide
Une pincée de sel

- 1 Dans un saladier, tamiser la farine et 1 pincée de sel.
- 2 Dans un autre bol, verser 200 ml d'eau froide, ajouter l'œuf bien battu et mélanger avec des baguettes jusqu'à ce que des bulles apparaissent. Le mélange doit être bien liquide.
- 3 Ajouter au saladier de farine. Mélanger rapidement à l'aide des baguettes, sans trop travailler la pâte, elle doit encore contenir quelques grumeaux.

VINAIGRETTE KIMISU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Émulsion cuite puis refroidie à base d'œufs, de dashi, de vinaigre de riz et de sauce soja.

ORIGINE

Kimi su kimi = jaune d'œuf, *su* = vinaigre.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Conservation : 3 jours au frais

UTILISATIONS

Cette sauce agrmente les salades, les coquillages, les crevettes et les autres fruits de mer, un peu comme la mayonnaise. Sa couleur jaune se marie avec les asperges, les légumes verts de printemps.

DÉCLINAISONS

Su miso : ajouter 1 cuillerée à café de miso blanc.

Goma su miso : ajouter 1 cuillerée à soupe de pâte de sésame blanc ou tahin.

Karashi su miso : ajouter 1 cuillerée à café de karashi (moutarde japonaise).

POUR 180 ML

3 jaunes d'œufs très frais

60 ml de dashi réhydraté

20 ml de vinaigre de riz
(ou autre céréale)

1 cuillerée à soupe de mirin

1 cuillerée à soupe de sauce soja claire

1 cuillerée à soupe de sucre

1 pincée de sel

1 cuillerée à café de jus
de yuzu ou citron

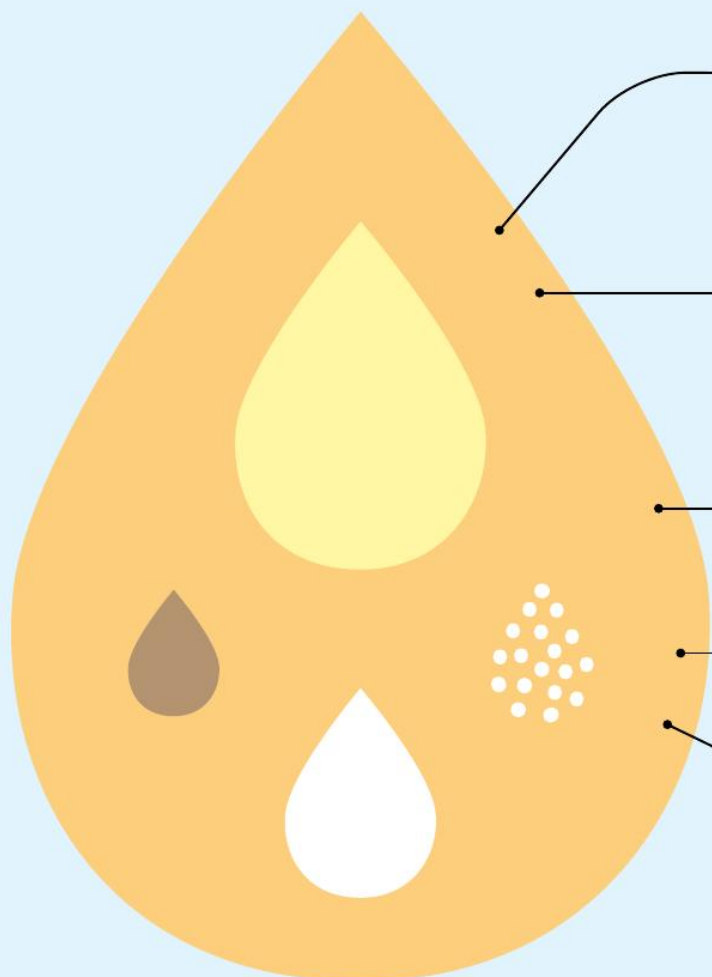
1 Dans une petite casserole, tamiser les jaunes d'œufs avec une petite passoire à maille fine et une petite spatule. Ajouter tous les autres ingrédients sauf le jus de yuzu, et mélanger avec un fouet (sans fouetter).

2 Préparer un bol d'eau glacée. Faire cuire la vinaigrette au bain-marie à feu doux-moyen en remuant sans cesse avec une spatule pendant environ 3 minutes. Quand la vinaigrette devient onctueuse, retirer du feu.

3 Ajouter le jus de yuzu et mélanger. Verser dans un bol et laisser refroidir, puis placer le bol de vinaigrette dans le bol d'eau glacée pour bien refroidir la préparation. Réserver au réfrigérateur.



VINAIGRETTE SANBAIZU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Émulsion à base de vinaigre de riz, de dashi, de sauce soja et de sucre chauffée puis refroidie.

ORIGINE

Sanbai = 3 éléments (vinaigre, dashi, sauce soja claire) et *zu* = vinaigre. Vinaigrette composée de 3 éléments.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 minutes

UTILISATIONS

Cette vinaigrette se mariera avec les fruits de mer, les légumes.

CONSEIL

Il faut utiliser un dashi de bonne qualité, le goût du dashi étant important pour la vinaigrette.

DÉCLINAISON

Ajouter du jus de gingembre à la vinaigrette pour donner un goût différent. Du jus de yuzu, des graines de sésame peuvent aussi être ajoutées.

POUR 4 PERSONNES

100 ml de dashi de bonne qualité
50 ml de vinaigre riz
30 ml de sauce soja claire
1 cuillerée à café de sucre

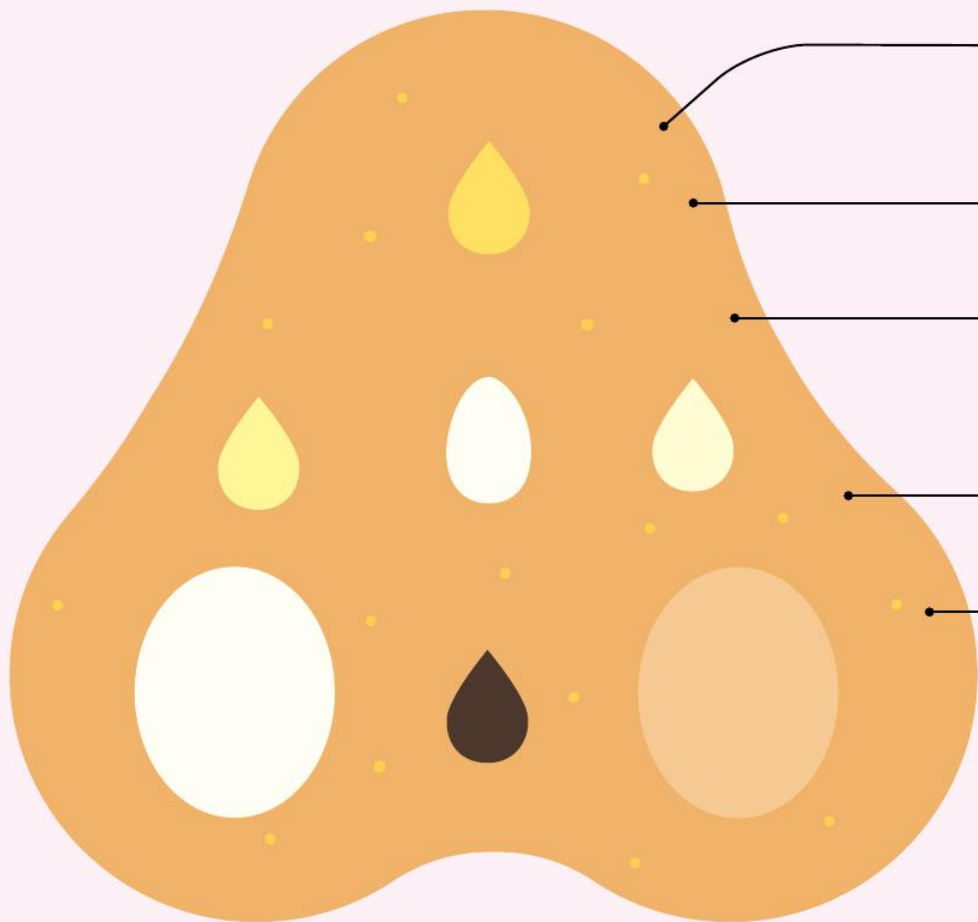
1 Dans une petite casserole, verser le dashi, la sauce soja, et le sucre. Porter à ébullition, ajouter le vinaigre et retirer du feu.

2 Placer la casserole dans un bol avec de l'eau glacée et laisser refroidir. Verser dans un bocal. Réserver au frais.



GOMA DARE

SAUCE SÉSAME



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sauce à base de pâte de sésame blanc chauffée puis refroidie.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 2 minutes

UTILISATIONS

S'utilise pour la sauce du shabu shabu (pag 234), avec du poulet cuit en vapeur ou poché, en assaisonnement de salades, de nouilles froides en été...

CONSEIL

Se conserve 1 semaine au frais dans un récipient hermétique.

VARIANTES

Tahin : remplacer la pâte au sésame blanc par la même quantité de tahin.

Épicée : remplacer l'ail et le gingembre par 1 cuillerée à café de wasabi ou ajouter un peu de pâte de piment ou de poudre de piment.

POUR 250 ML

4 cuillerées à soupe de pâte de sésame blanc
2 cuillerées à soupe de miso blanc
120 ml de dashi (page 28)
2 cuillerées à soupe de sauce soja
2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
2 cuillerées à soupe de mirin
1 gousse d'ail
10 g de gingembre frais
2 cuillerées à café d'huile de sésame grillé

1 Éplucher et râper l'ail et le gingembre.

2 Dans une petite casserole, mettre la pâte de sésame blanc et le miso blanc, verser le dashi petit à petit en remuant avec un fouet pour bien délayer la préparation.

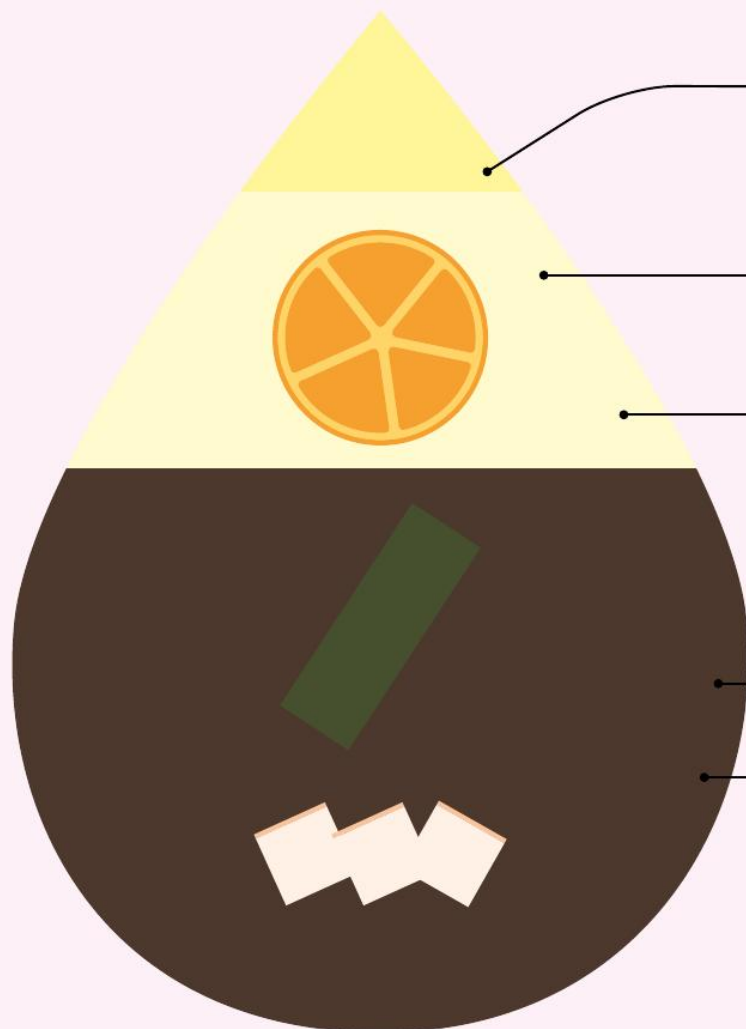
3 Ajouter le reste des ingrédients sauf l'huile de sésame et porter à ébullition.

4 Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante. Ajouter l'huile de sésame et mélanger.

5 Verser dans un récipient hermétique. Conserver au réfrigérateur.



SAUCE PONZU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sauce vinaigrette à base de jus d'agrumes agrémentée de kombu et de bonito qui apporte de l'umami.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 minute

Repos : 6 heures à 1 nuit

UTILISATIONS

Elle a un goût et un arôme acidulé, rafraîchissant, et même les ingrédients gras peuvent être consommés avec légèreté. On peut l'utiliser pour la sauce du shabu shabu, les salades, les nouilles froides, le poisson grillé, la viande, et les légumes ; c'est une vinaigrette polyvalente.

CONSEILS

On peut la conserver environ 1 mois au frais.

VARIANTES

On peut ajouter 1 cuillère à soupe d'huile de sésame et 1 cuillère à café de jus de gingembre. Les oranges peuvent être remplacées par d'autres agrumes : jus de yuzu frais ou en bouteille, jus de citron jaune, etc.

POUR 600 ML

2 oranges bio
150 ml de vinaigre de riz
(ou autre céréale)
50 ml de mirin
230 ml de sauce soja
10 g de kombu
10 g de katsuobushi (copeaux
de bonito séchée)

1 Dans une petite casserole, faire bouillir le mirin et laisser refroidir à température ambiante.

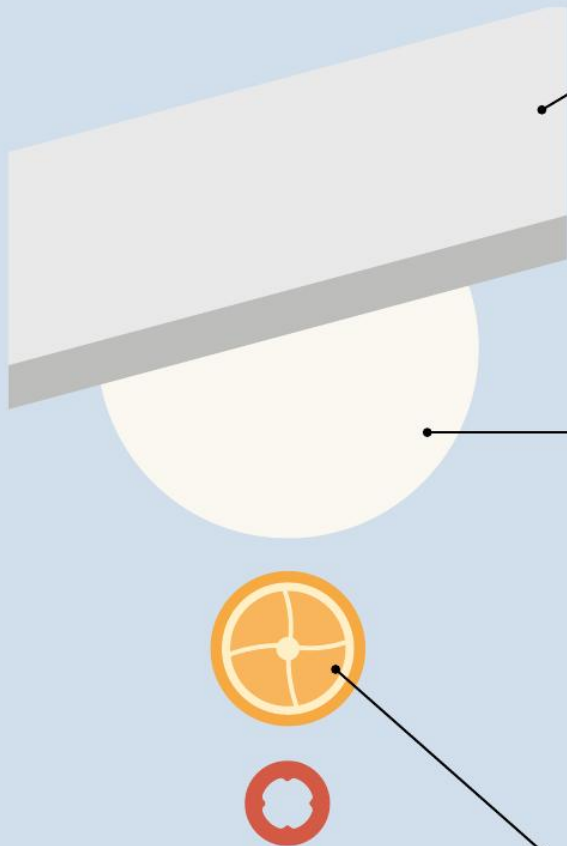
2 Presser 2 oranges, filtrer et récupérer 200 ml de jus.

3 Mettre tous les ingrédients dans un récipient, mélanger et laisser au minimum 6 heures (idéalement 1 nuit au frais). Verser dans un bocal. Conserver au frais.



MITSUWA ZUKE

PICKLES DE RADIS



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Radis blanc japonais mariné avec du saké et de la sauce soja.

ORIGINE

Recette de l'époque d'Edo.
Mitsu = 3 et *Wa* = rond.
Mitsuwa signifie 3 ronds et *Zuke* = mariné.
Mitsuwa zuke est donc une sauce à base de 3 légumes ronds marinés.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 minute
Repos : 2 heures minimum

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

DÉGUSTATION

Les pickles japonais que l'on appelle « Tsukemono » en japonais, sont incontournables au Japon. Il en existe beaucoup de variétés et de fermentation possible.

CONSEIL

Réaliser cette recette en automne/hiver, saisons du radis.

DÉCLINAISON

Utiliser des carottes, des concombres à la place des radis à condition de les couper en rondelles.

VARIANTES

Traditionnellement le yuzu est utilisé au Japon. En France, vous pouvez le remplacer par des kumquats ou du citron.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

3 navets marteau ou 300 g de radis japonais daïkon
1 piment rouge
2 kumquats

NIKIRI SAKÉ

50 ml de saké de cuisine
25 ml de sauce soja
¼ de cuillerée à café de jus de yuzu ou citron

- 1 Pour la sauce, verser le saké dans un récipient résistant à la chaleur. Le mettre au four à micro-ondes sans filmer et chauffer à 600 W pendant 50 à 60 secondes pour faire s'évaporer l'alcool.
- 2 Mélanger avec la sauce soja et le jus de yuzu. Réserver.
- 3 Éplucher et trancher le radis en rondelles de 1 mm d'épaisseur à l'aide de la mandoline. Couper le piment finement en rondelles avec des ciseaux. Trancher les kumquats en rondelles de 2 mm d'épaisseur.

- 4 Étaler les radis sur une assiette creuse, verser la sauce. Puis déposer le piment et les kumquats.
- 5 Filmer et placer au réfrigérateur au minimum 2 heures idéalement 1 nuit.

GARI

PICKLES DE GINGEMBRE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Fines tranches de gingembre marinées au vinaigre de céréales, avec du sucre et du sel.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Repos : 1 nuit

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

UTILISATIONS

En accompagnement de sushi, etc.

GESTES À MAÎTRISER

Repos façon *okaagé* (page 284)

CONSERVATION

Environ 1 mois au frais dans un bocal bien fermé.

VARIANTES

Au gingembre nouveau : réaliser la même recette avec du gingembre nouveau blanchit, sans faire dégorger les tranches de gingembre, le pickle sera plus doux.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

300 g de gingembre frais

MARINADE

250 ml de vinaigre de riz
(ou autre céréale)

50 ml d'eau

60 g de sucre en poudre

10 g de sel fin

1 Émincer le gingembre à l'aide de la mandoline sur 1 mm d'épaisseur et mettre les tranches dans un grand bol puis rincer plusieurs fois en changeant d'eau.

2 Saupoudrer avec 1 cuillerée à soupe de sel fin, et malaxer. Laisser reposer 2 heures. Puis rincer à l'eau.

3 Essorer le gingembre à la main et le faire cuire dans l'eau bouillante 2 à 3 minutes. Égoutter et laisser refroidir dans une passoire façon *okaagé* (page 284).

4 Mettre tous les ingrédients de la marinade dans une petite casserole, faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre et le sel soient bien dissous, puis retirer.

5 Mettre le gingembre dans la marinade encore chaude. Laisser refroidir à température ambiante, puis verser le tout dans un bocal. Placer au réfrigérateur 1 nuit avant dégustation.

CHAPITRE 2

LES RECETTES

WANMONO, SOUPES

Soupe miso palourdes & wakamé.	58
Nage de tofu	60
Tonjiru	64
Surinagashi de fèves	68

TUKURI, SASHIMI & TATAKI

Tai no kobujimé.	70
Maguro no tataki	74
Sashimi de saint-jacques	76
Namérou.	78
Tataki de bœuf mariné au ponzu	80

YAKIMONO, GRILLÉ & POÊLÉ

Dashimaki tamago & radis râpés	84
Okonomiyaki	88
Iwashi no kaba yaki	92
Saikyouyaki	94
Dengaku	98
Yakitori	102
Gyoza	106

NIMONO, MIJOTÉ

Butano kakuni	110
Niku jyaga	114
Kabocha no nimono	118
Curry rice	120

AGEMONO, FRITURE

Tempura gambas & légumes	124
Kakiagé.	128
Karaage poulet	132
Nanban zuke	136
Agebitashi	140
Agedashi tofu	142
Tonkatsu	144

MUSHIMONO, VAPEUR

Chawanmushi	148
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi	152
Shiitakés farcis au cabillaud	156

AEMONO, SALADE

Hiyayakko de tofu	160
Gomaé	164
Kimisu aé	166
Sudako	168

GOHAN & MEN, RIZ & NOUILLES

Onigiri & tsukemono	170
Onigirazu	174
Taikomi gohan.	176
Donburi.	180
Tai chazuke	184
Taimeshi	186
Hoso maki	190

Futo maki.	194
Tazuna sushi	198
Chirashi sushi	202
Maze gohan de saumon grillé	206
Saba no bou zushi	208
Temari sushi.	211
Udon froid, poulet & légumes	216
Nabeyaki udon	220
Ramen.	224
Somen froid.	228
Sudachi soba.	232

NABEMONO, MARMITES & FONDUES

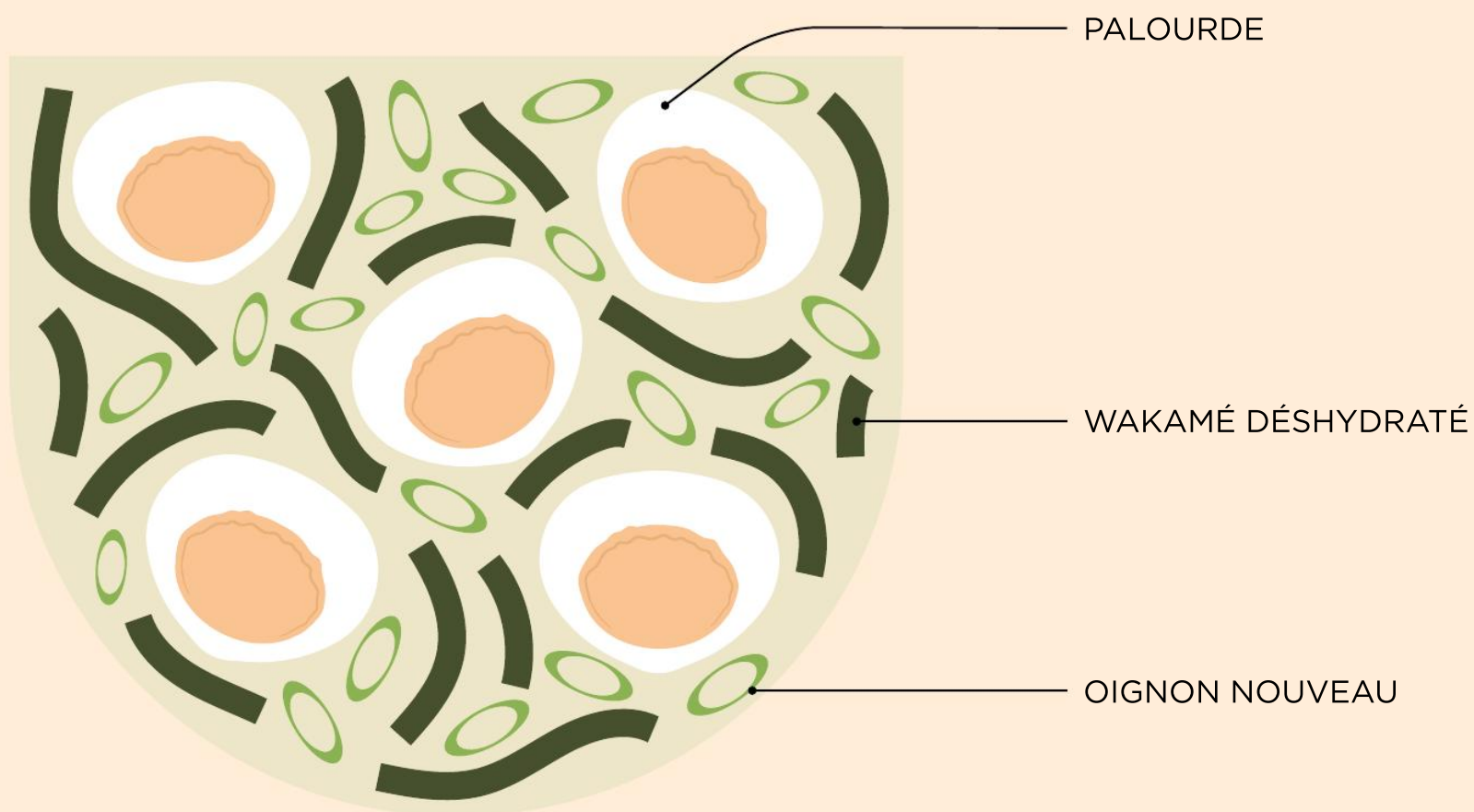
Shabu shabu	234
Tori nabé.	238
Kamo nabé.	242
Ankou nabé.	246

KANMI, SUCRÉ

Ichigo daifuku	250
Nerikiri.	254
Mushi pan.	256
Oshiruko & shiratama-dango.	260
Dorayaki	262
Glace au sésame noir	266
Castella.	268
Roll cake thé matcha & figues.	272

SOUPE MISO

PALOURDES & WAKAMÉ



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Base de dashi garni de miso, de palourdes et de wakamé.

ORIGINE

Elle date de l'époque des Samouraï et constituait l'un des plats de base notamment au petit déjeuner, ensuite étendue à l'ensemble de la population. Au Japon, il y a beaucoup de variétés. Chaque région du Japon possède sa déclinaison, selon les saisons et le type de miso choisi.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

GESTES À MAÎTRISER

Préparer le dashi (page 28)
Réhydrater le wakamé (page 283).

DÉGUSTATION

La soupe miso se sert à presque tous les repas dans la cuisine quotidienne. Au restaurant, presque tous les menus la proposent agrémentée de légumes de saison.

CONSEILS

Le goût et la salinité du miso varient selon le type et le fabricant, alors il est préférable de goûter et d'ajuster à chaque fois que vous l'utilisez. Ajouter la pâte de miso au dernier moment et ne pas laisser bouillir afin de préserver la saveur du miso.

VARIANTES

Printemps : asperges + oignons nouveaux
Été : tomates cerise + courgettes
Automne : aubergines + champignons
Hiver : kabocha + poireaux

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

300 g de palourdes
2 cuillerées à soupe
de wakamé déshydraté
2 tiges d'oignons nouveaux
ou ¼ de botte de ciboulette
2 cuillerées à soupe de miso blond
2 cuillerées à soupe de saké
de cuisine (facultatif)
800 ml de dashi

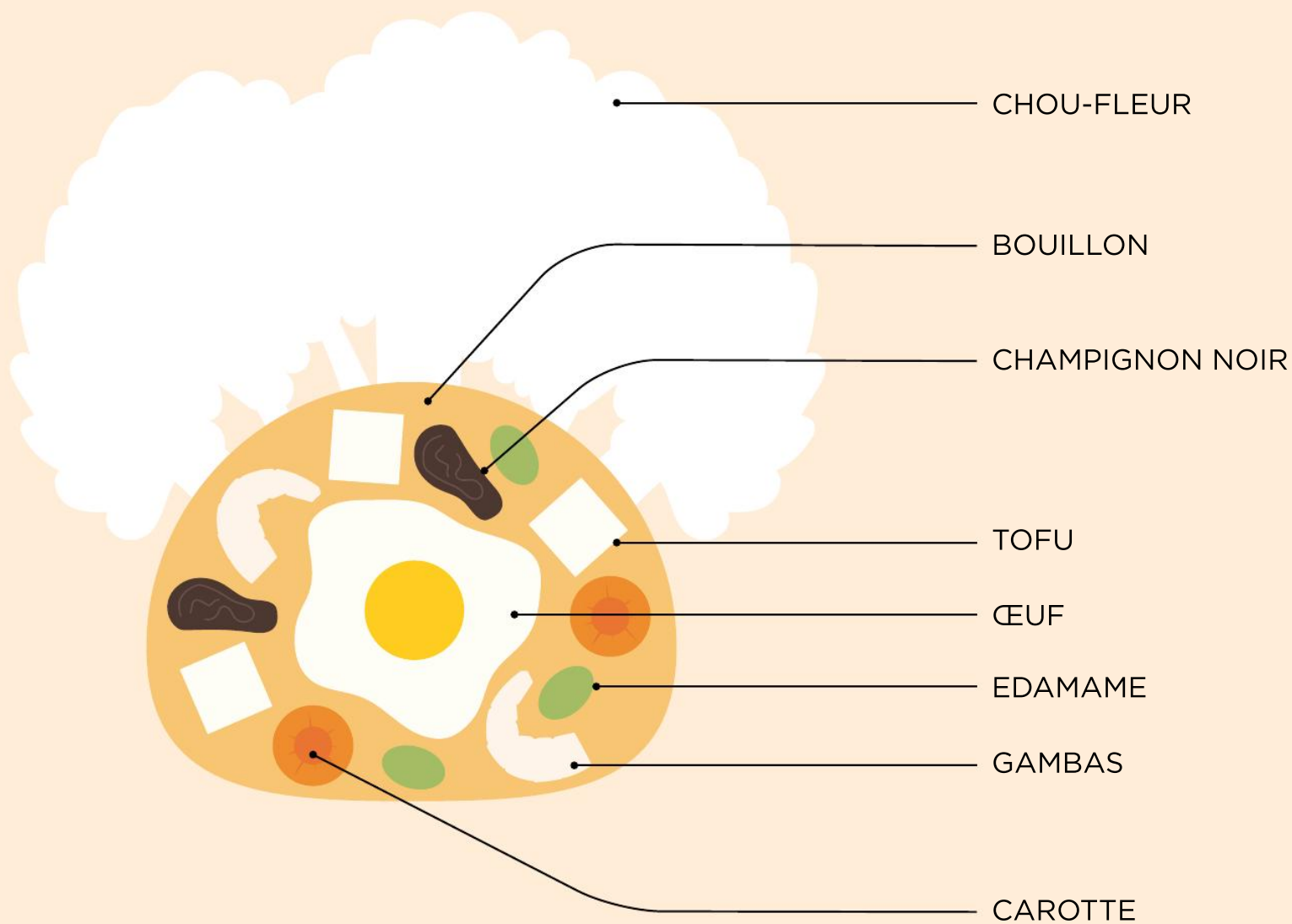
1 Nettoyer les palourdes : bien les laver à l'eau et les frotter entre les mains. Rincer et égoutter. Préparer le dashi (page 28). Réhydrater le wakamé (page 283).

2 Dans une casserole, mettre les palourdes et verser le dashi et le saké. Porter une ébullition à feu doux : quand les palourdes s'ouvrent, écumer et arrêter le feu.

3 Délayer le miso dans une louche avec un peu de bouillon chaud à l'aide d'un petit fouet, puis verser dans la casserole et ajouter le wakamé. Faire cuire à feu doux pendant 1 ou 2 minutes, retirer avant ébullition (ne pas cuire trop longtemps, sinon les palourdes vont durcir).

4 Servir dans des bols individuels en parsemant d'oignons verts.

NAGE DE TOFU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouillon de boulettes de tofu, aux gambas frites et au chou-fleur au sanshou (épice).

ORIGINE

Le tofu frit (*ganmodoki*), base de la recette originale est un plat de l'époque Edo (xvi^e siècle) des moines bouddhistes, végétariens, en substitut de plats de viande.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 1 heure

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline
Sauteuse
Presse-purée ou robot mixeur

GESTES À MAÎTRISER

Couper les légumes (page 280)
Couper façon *hari-shouga* (page 281)
Préparer la friture (page 284)

CONSEILS

On peut arroser d'eau bouillante les croquettes de tofu refroidies, puis les égoutter ; ainsi, elles perdront l'excédent de gras lié à la cuisson en friture et le bouillon sera plus léger.

VARIANTES

Dans la nage de tofu on peut ajouter des udon, des soba ou des somen.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

BAIES DE SANSHO

Baies aux saveurs proches de la citronnelle avec des notes mentholées et boisées.



KIKURAGE

Champignons noirs séchés qui ont la particularité de s'imprégner des saveurs des autres aliments.



EDAMAME

Fève de soja récoltée immature.



POUR 4 PERSONNES

BOULETTES

- 500 g de tofu nature dur ou extra-ferme
- 6 gambas crues
- 1 cuillerée à soupe de saké de cuisine
- 100 g d'edamames écosés
- 50 g de carotte
- 5 g de kikuragé
- Huile de colza
- 1 cuillerée à café de sauce soja
- ½ cuillerée à café de sel fin
- 2 cuillerées à soupe de Maïzena
- 1 œuf
- Huile de colza pour friture

BOUILLON

- 600 ml de dashi premier
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe de mirin
- Un peu de sel
- 200 g de chou-fleur

POUR SERVIR

- 30 g de gingembre frais
- ¼ de cuillerée à soupe de baies de
- Sansho vertes entières ou en poudre



1 Faire tremper le kikuragé dans l'eau tiède. Laisser reposer 20 minutes, puis égoutter. Déposer le tofu dans une passoire et placer dessus une assiette. Lester l'assiette (avec une boîte de conserve, par exemple) et réserver durant 1 heure au frais pour éliminer toute l'eau du tofu.

2 Éplucher la carotte et la ciseler (page 280). Égoutter les champignons kikuragé et enlever les parties dures avec un couteau, puis émincer. Couper finement le gingembre (page 281), le faire tremper dans l'eau froide et égoutter. Réserver pour le service.

3 Préparer les gambas. Enlever la tête et les décortiquer. À l'aide d'un couteau, inciser légèrement le dos et ôter le boyau

qui court tout le long du dos. Les couper en petits morceaux d'environ 1 cm, mettre dans un bol et mélanger avec 1 cuillerée à soupe de saké ; filmer et réserver.

4 Couper le tofu en morceaux, le mettre dans un saladier et l'écraser avec un presse-purée ou mixer avec un robot mixeur. Ajouter l'œuf, la Maïzena, 1 cuillerée à café de sauce soja et ½ cuillerée à café de sel fin puis mélanger. Ajouter les gambas, le saké, la carotte ciselée, les edamames, et les kikuragé émincés, puis mélanger. Réaliser 18 petits tas de pâtes de tofu (environ 2 cuillerées à soupe par tas). Les déposer sur une planche. Enduire ses mains d'huile de colza, façonner les boulettes et les déposer au fur et à mesure sur une plaque.

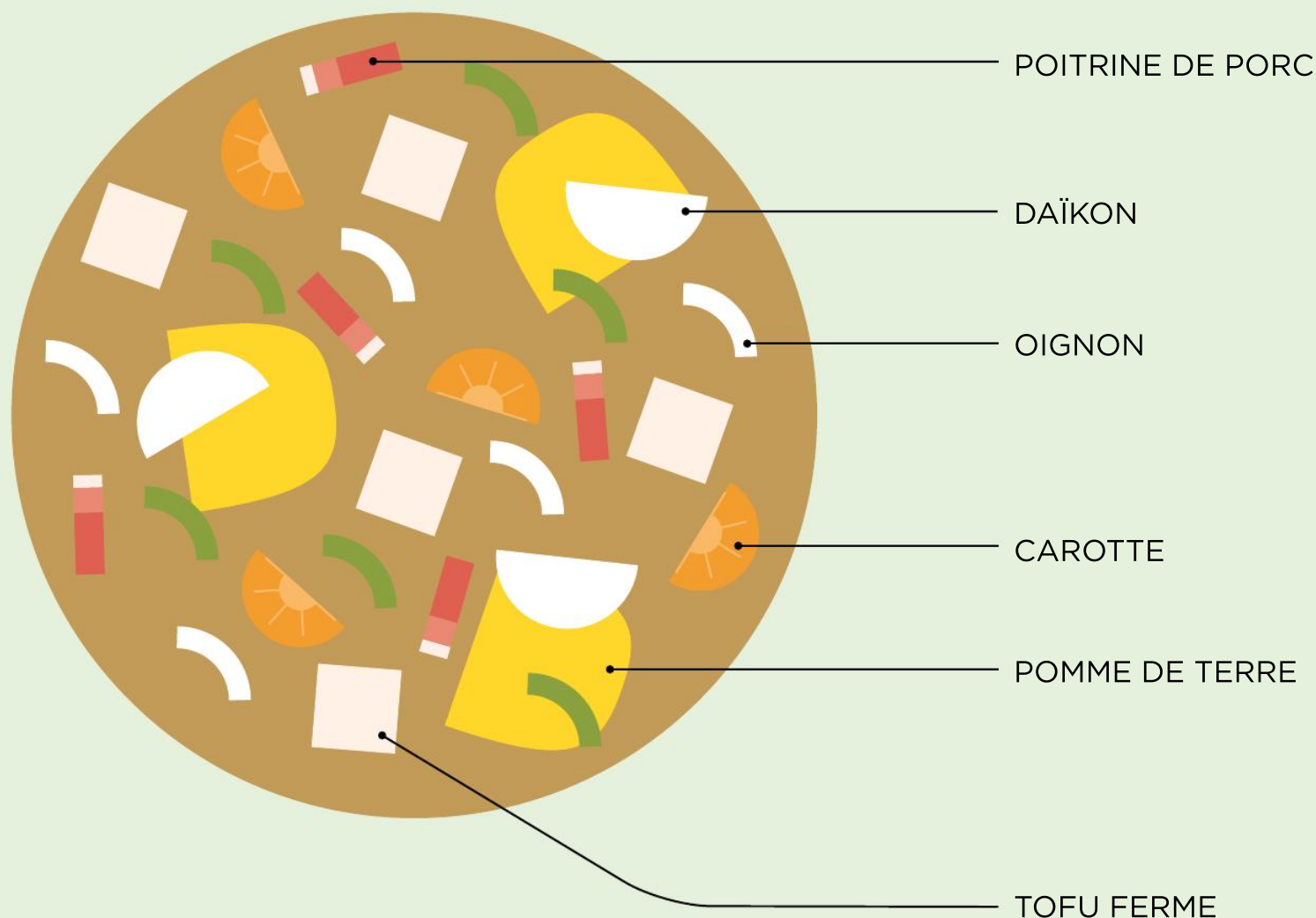
5 Verser l'huile de cuisson dans une sauteuse (5 cm de hauteur), et faire chauffer à 160 °C. Faire frire les boulettes 6 par 6 pendant 5 minutes. Les égoutter et les réserver sur du papier absorbant.

6 Pour le bouillon, laver le chou-fleur, l'émincer à l'aide de la mandoline sur 2 mm d'épaisseur.

7 Porter à ébullition le dashi premier dans la casserole, ajouter le chou-fleur et laisser cuire 3 minutes. Ajouter les boulettes de tofu, 1 cuillerée à soupe de sauce soja, 1 cuillerée à soupe de mirin, et du sel. Laisser cuire 2 à 3 minutes à feu doux. Répartir les boulettes et le bouillon dans 4 bols. Parsemer de gingembre ciselé et de baies ou de poudre de sanshou. Servir bien chaud.



TONJIRU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Soupe au miso garnie de légumes et de porc.

ORIGINE

Ton = porc, *jiru* = soupe. Au Japon, on le prend dès que le froid arrive, avec beaucoup de légumes racine pour se réchauffer.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

DÉGUSTATION

Plat d'hiver du quotidien ou lors d'événements festifs de saison (fête de la neige, compétitions sportives...).

GESTE À MAÎTRISER

Découper les légumes (page 280)

CONSEILS

Ajouter le miso en dernier et ne pas laisser bouillir afin de préserver ses saveurs. Le goût et la salinité du miso varient selon le type et le fabricant, alors goûter et ajuster au fur et à mesure.

DÉCLINAISON

Kenchin jiru la version végétarienne sans porc, qui se mange dans les temples zen (végétarien).

VARIANTES

Version crémeuse : ajouter 400 ml de dashi et 200 ml de boisson de soja.
Version champignons : ajouter des légumes de saison comme 40 g de shiitakés avec les autres légumes.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

DAÏKON

Radis blanc
juteux et doux.



SHICHIMI TOGARASHI

Appelé aussi piment
aux 7 épices, on y
trouve notamment du
piment, des graines
de sésame et de
pavot, de l'algue nori,
des baies de sansho,
du gingembre, du
shiso, des graines
de chanvre et du
Chenpi (écorce
de clémentine).



MISO BLANC

Pâte de fèves
de soja très peu
fermentée (entre
2 à 8 semaines).
Doux et peu salé.



KONNYAKU

Pâte de konjac
(un tubercule).
Disponible dans les
épicerie asiatiques.



POUR 4 PERSONNES

GARNITURE

- 200 g de poitrine de porc
- 1 oignon
- 150 g de daïkon (radis japonais)
- 2 pommes de terre
- 1 carotte
- 1 paquet de konnyaku (bloc de konjac)
- ½ poireau
- 1 bloc de tofu ferme (250 g)
- 10 g de gingembre frais
- Shichimi togarashi

BOUILLON

- 600 ml de dashi (page 28)
- 2 cuillerées à soupe de miso blanc
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame



1



2



3



4



5



6

1 Couper le konnyaku en petits cubes puis les faire blanchir dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 2 minutes et égoutter.

2 Peler les pommes de terre, les couper en deux puis couper des tranches de 1 cm d'épaisseur. Les réserver dans un saladier d'eau froide jusqu'à utilisation. Couper l'oignon en deux puis l'émincer finement. Éplucher le radis japonais et le couper en deux dans la longueur et dans l'épaisseur. Détailler ensuite des tranches moyennes. Couper la carotte en deux dans la longueur puis l'émincer finement. Émincer le poireau.

3 Couper le tofu en petits cubes. Peler le gingembre et le ciseler. Couper les oignons verts nouveaux en fines lamelles et les réserver dans un bol. Émincer la poitrine de porc.

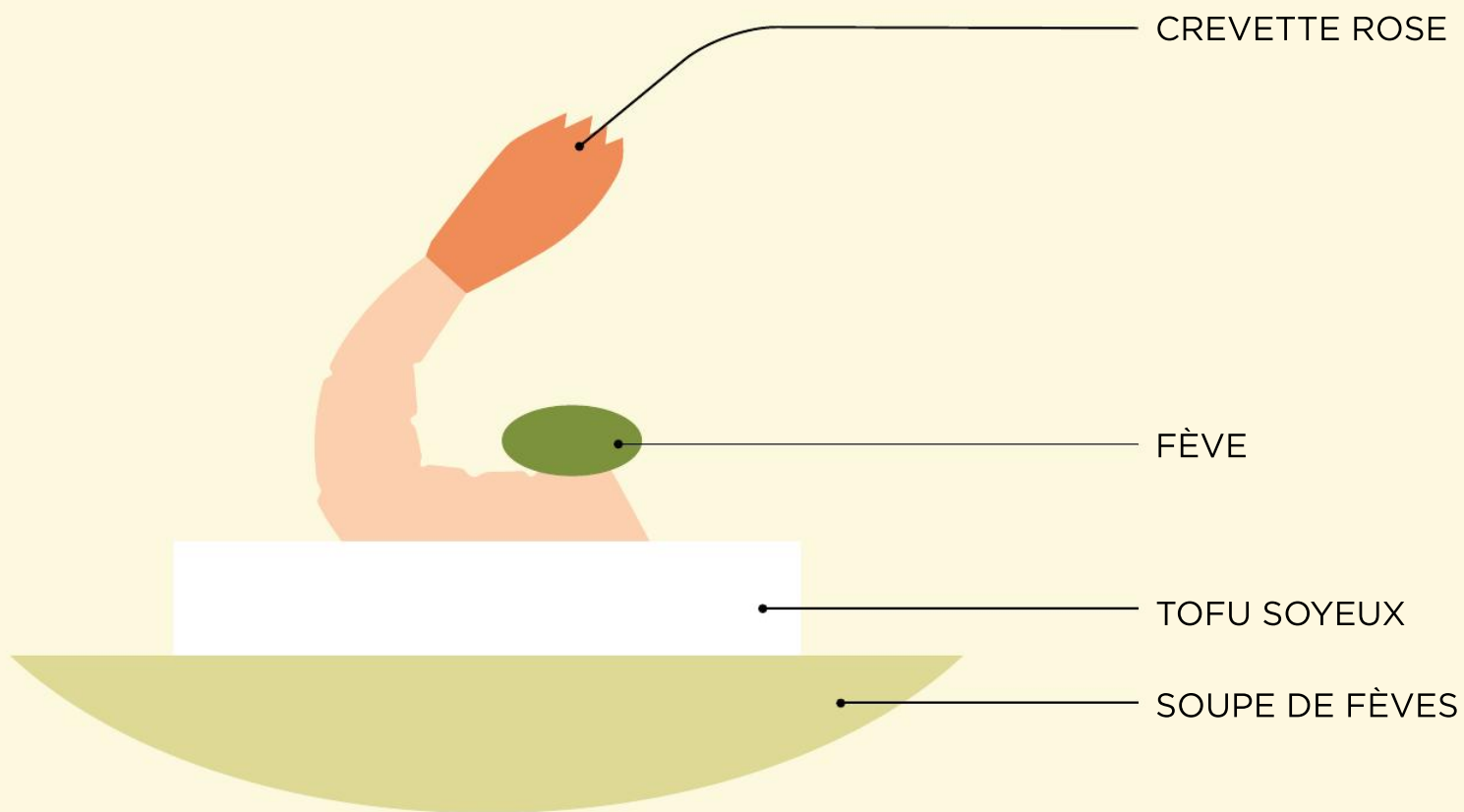
4 Préchauffer une cocotte à feu moyen. Ajouter l'huile de sésame. Faire revenir les morceaux de poitrine de porc environ 2 minutes, ajouter les oignons et les faire revenir. Mettre les carottes, le daikon, les poireaux et les pommes de terre et mélanger. Verser le dashi jusqu'à couvrir tous les ingrédients. Mélanger, porter à ébullition et baisser le feu. Écumer. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits soit environ 15 minutes.

5 Ajouter les morceaux de tofu et le gingembre émincé.

6 Délayer la pâte miso dans une louche de bouillon. La verser dans le bouillon. Servir dans des bols et parsemer d'oignons verts émincés et de shichimi togarashi.



SURINAGASHI DE FÈVES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Soupe froide à base de fèves écrasées au mortier et mélangées avec du dashi.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 8 minutes

Repos : 2 heures

DÉGUSTATION

Le *surinagashi* est une soupe d'été servie dans un bol en laque appelé *wanmono* ou un bol en verre dans la cuisine japonaise traditionnelle (*kaiseki ryori*).

CONSEIL

Cette soupe est servie surtout en été : il est conseillé de la faire en avance et de la mettre au réfrigérateur.

VARIANTES

Aux asperges blanches :

l'assaisonnement se fait avec du miso blanc et du lait de soja.

Aux edamames : l'assaisonnement se fait avec de la sauce soja blanche. Les edamames sont mixés.

POUR 4 PERSONNES

250 g de fèves écossées

BOUILLON

200 ml de dashi réhydraté

200 ml de boisson de soja

1 cuillère à soupe de saké de cuisine

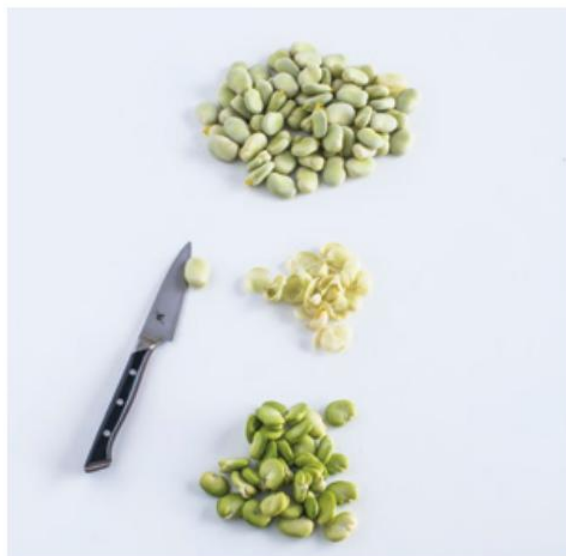
1 cuillère à soupe de miso blanc

Un peu de sel fin

1 cuillère à soupe de féculé de kuzu

1 cuillère à soupe d'eau

Apprendre



GARNITURE

150 g de tofu soyeux
4 crevettes roses cuites
4 brins de ciboulette
1 citron bio

1 Retirer la peau fine des fèves. Faire bouillir 1 litre d'eau avec 1 cuillère à café de sel puis y plonger les fèves pendant 2 à 3 minutes, égoutter et plonger dans l'eau froide afin de garder leur couleur. Les égoutter et réserver 4 fèves à part pour servir.

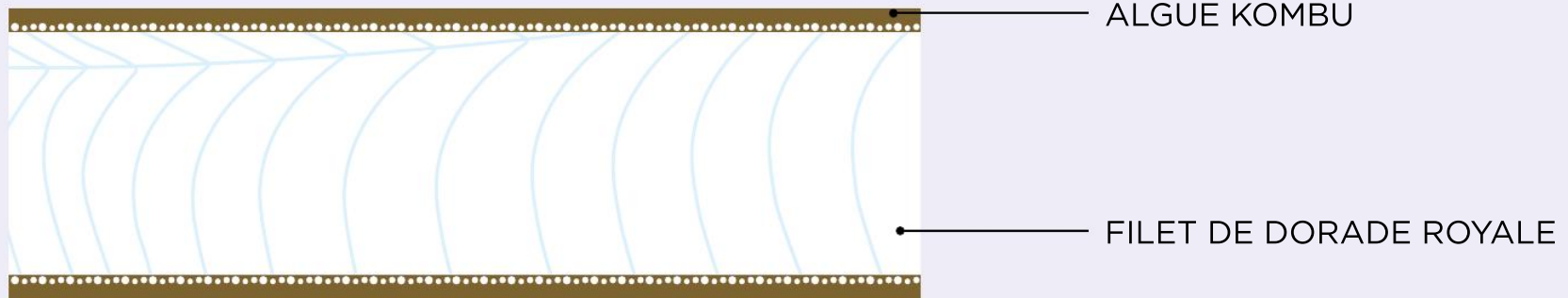
2 Mixer les fèves avec la boisson de soja. Filtrer (facultatif). Réserver au frais.

3 Préparer un saladier d'eau glacée. Dans une casserole, verser le dashi et le saké, chauffer à feu moyen. Dans un petit bol, mélanger la féculé de kuzu et 1 cuillère à soupe d'eau, puis verser dans la casserole et remuer. Laisser cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes, quand le dashi devient transparent, retirer du feu. Délayer le miso avec un peu de dashi dans une louche à l'aide d'un petit fouet, puis le verser dans la casserole. Laisser refroidir. Placer la casserole dans le saladier d'eau glacée.

4 Ajouter les fèves mixées. Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement avec du miso ou du sel. Laisser refroidir au réfrigérateur environ 2 heures.

5 Préparer les crevettes. Décortiquer les crevettes sauf la queue. Inciser le dos et enlever la veine noire. Couper le tofu en quatre. Laver la ciboulette, l'égoutter et la ciseler. Réserver. Repartir la soupe dans 4 bols et poser le tofu au centre, superposer une crevette et une fève. Parsemer de ciboulette et de zeste de citron.

TAI NO KOBUJIMÉ



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Dorade royale marinée façon *kobujimé*.

ORIGINE

Le *kobujime* n'était à l'origine qu'une méthode pour conserver le poisson, cependant, comme le kombu avait beaucoup de saveur et était riche en nutriments, il est devenu plus tard un mets délicat pour les invités.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes

Repos : 1 à 4 heures

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Couteau pour sashimi

Bac

Mandoline

GESTES À MAÎTRISER

Couper en sashimi (page 282)

Repos façon *kobujime* (page 285)

CONSEILS

Il faut compter 3 à 4 heures pour que la saveur du kombu infuse le sashimi et qu'il soit prêt. Au bout de 1 à 2 heures de repos : la chair est légèrement parfumée. Au bout de 3 à 4 heures de repos (l'idéal), la chair est ferme, translucide et bien parfumée. Cependant, il peut être pris en sandwich entre les

algues kombu jusqu'à une journée pour des saveurs plus prononcées. Au-delà, il jaunira, perdra son bel aspect et deviendra dur comme de la gomme.

VARIANTES

Remplacer la dorade par un autre poisson blanc : turbot ou bar.
On peut remplacer la sauce yuzu koshou par du sanbaizu (page 49), de la sauce soja ou du nikiri-saké (page 53).

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

ALGUE KOMBU

Algue géante du genre laminaire au goût iodé.



YUZU KOSHOU

Pâte fermentée à base de piment vert et d'écorce de yuzu.



POUR 4 PERSONNES

- 2 filets de dorade royale (300 g)
- 4 grandes feuilles de kombu plates (10 × 20 cm)
- 1 pincée de sel

GARNITURE

- 8 radis roses
- 2 oignons nouveaux
- Un peu de ciboulette

SERVICE

- 1 cuillère à soupe de yuzu koshou (poivre de yuzu)



1 Préparer un bac ou un plat (20 × 20 cm) et poser un carré de film alimentaire plus grand que le bac. Couper 2 kombus d'une taille un peu plus petite que le bac. Les passer rapidement dans l'eau froide pour les mouiller puis les poser sur le film.

2 Trancher le filet de dorade en sashimi (page 282).

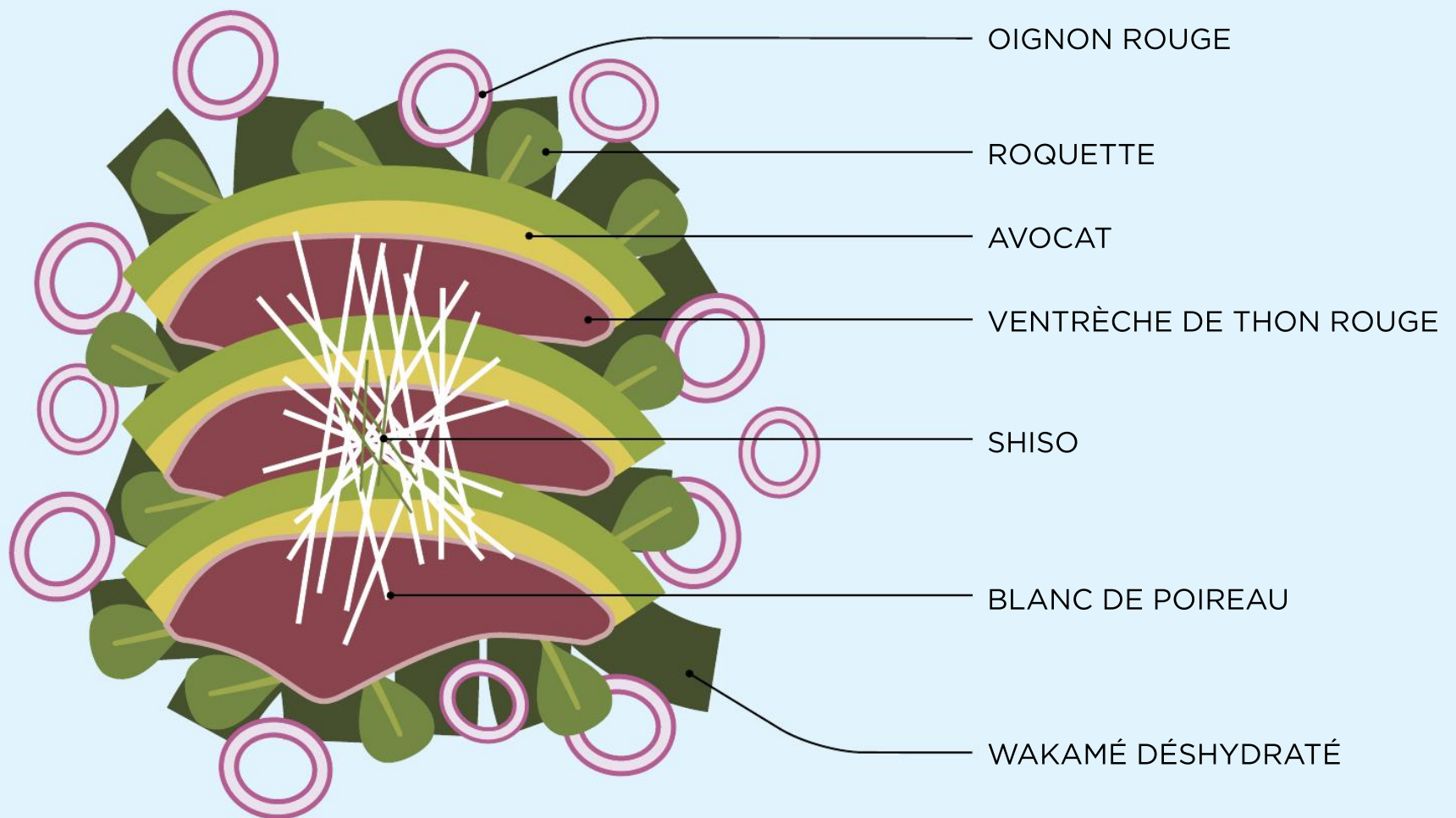
3 Disposer le sashimi de dorade sur l'algue kombu et saupoudrer légèrement de sel. Couvrir avec l'algue kombu restante, envelopper avec le film en serrant bien façon *kobujime* (page 285).

4 Poser le sandwich dans un bac et superposer un autre bac pour que le sandwich soit uniformément mariné. Placer au réfrigérateur pendant 1 à 4 heures selon le résultat souhaité.

5 Trancher l'oignon finement à l'aide d'une mandoline. Faire tremper les tranches dans l'eau froide pendant environ 10 minutes, puis égoutter. Trancher 8 radis roses très finement dans la longueur à l'aide de la mandoline. Réserver au frais avec l'oignon. Sur une assiette, poser le kobujimé de dorade, et ajouter les radis et les oignons émincés. Servir avec le yuzu koshou.



MAGUARO NO TATAKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Thon mi-cuit accompagné de tranches d'avocat et de légumes ciselés.

ORIGINE

La technique *tataki* aurait été inventée au XVII^e siècle par un samouraï de Tosa suite à sa rencontre avec des voyageurs européens qui cuisaient des aliments sur une grille à des températures très élevées. La méthode a été ensuite développée par Sakamoto Ryōma, un samouraï du XIX^e siècle.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

Repos : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Poêle antiadhésive
Couteau pour sashimi
Mandoline

GESTES À MAÎTRISER

Couper façon *shiraga-negi* (page 280)
Réhydrater le wakamé (page 283)
Découper les sashimis (page 282)

CONSEIL

Citronner l'avocat coupé permet de ralentir l'oxydation.

POUR 4 PERSONNES

300 g de ventrèche de thon rouge

1 avocat mûr

1 citron bio

CONDIMENT

2 cuillerées à soupe de wakamé déshydraté

1 blanc de poireau

½ oignon rouge

40 g de roquette

2 gousses d'ail

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

4 feuilles de shiso et des pousses de shiso pour décoration

Apprendre



SERVICE

1 cuillerée à soupe de Yukari
Sauce ponzu
Wasabi

1 Faire tremper le wakamé dans de l'eau tiède pendant 10 minutes, puis égoutter. Laver les feuilles de roquette. Couper le blanc de poireau façon *shiraga-negi* (page 280). Trancher l'oignon finement à l'aide d'une mandoline. Les faire tremper dans l'eau froide. Laisser 10 minutes, puis égoutter. Peler l'ail et le trancher finement. Faire colorer l'ail à feu doux dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une petite poêle. Il doit commencer à colorer et devenir croustillant. Réserver.

2 Éplucher l'avocat et couper des tranches dans la longueur d'environ 7 mm d'épaisseur. Les citronner et filmer au contact.

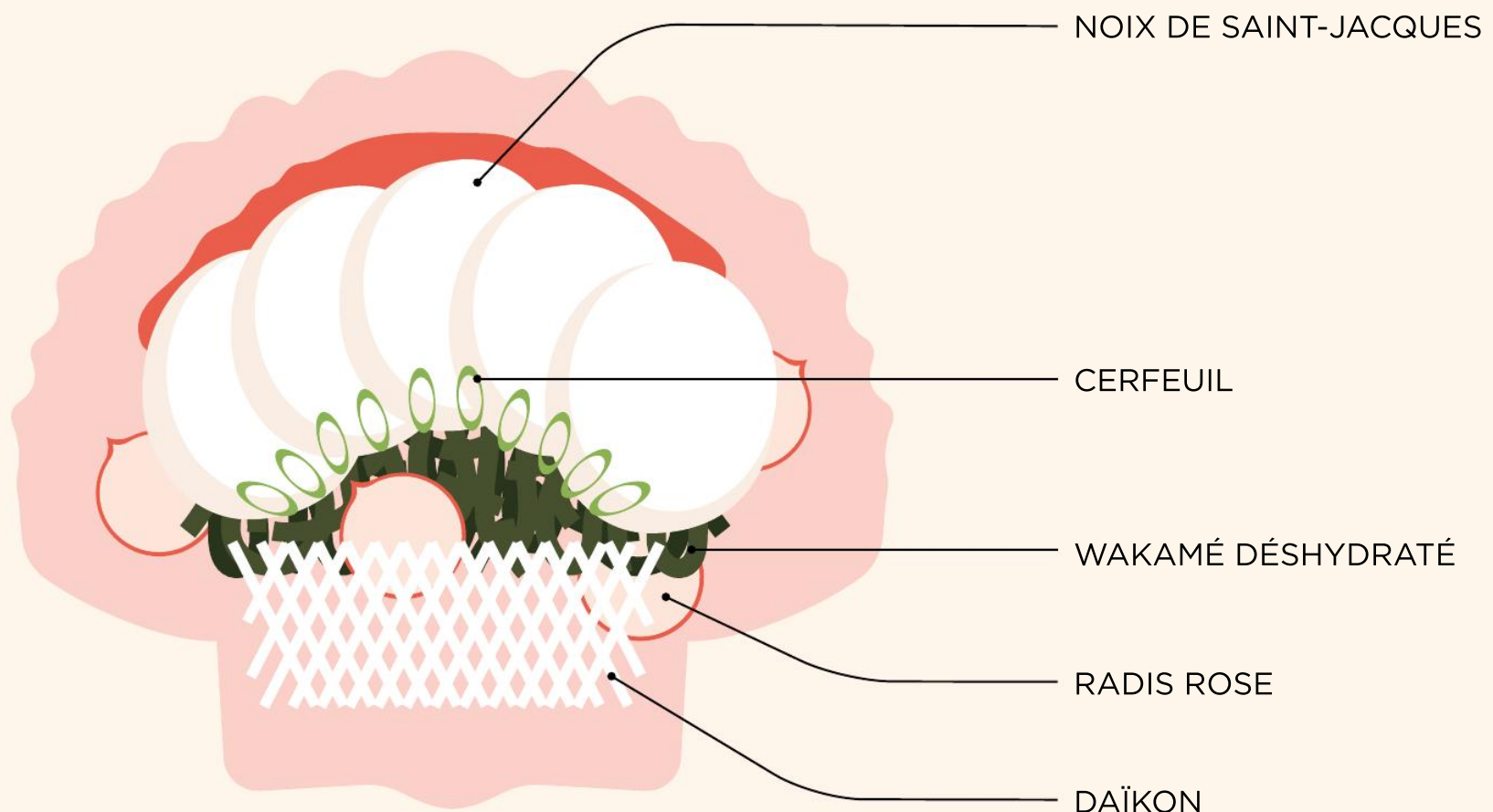
3 Remplir un saladier d'eau et de glaçons. Huiler très légèrement une poêle et la chauffer à feu vif. Saisir le thon quelques secondes de chaque côté. Quand la surface du thon blanchit, le plonger dans l'eau glacée. Laisser refroidir 3 minutes puis égoutter et poser sur du papier absorbant.

4 Couper le thon en tranches d'environ 7 mm : poser le couteau sur la partie droite du filet et faire glisser la lame doucement de haut en bas vers soi. Le but est de couper en tirant le couteau sans le pousser.

5 Pour le condiment, émincer finement les feuilles de shiso. Mélanger le wakamé, l'oignon rouge, la roquette et les feuilles de shiso ciselées.

6 Dans chaque assiette, mettre un peu de condiments puis alterner les tranches d'avocat et les tranches de thon. Ajouter les poireaux et le shiso au centre, parsemer de chips d'ail et de yukari. Servir avec le wasabi et le ponzu.

SASHIMI DE SAINT-JACQUES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sashimi de noix de saint-jacques accompagné de légumes et d'algue.

ORIGINE

Sashi = percer, *mi* = corps fait référence à l'action de couper. Ce terme remonterait à l'époque de Muromachi et serait synonyme de trancher.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 3 secondes

Repos : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

Râpe

GESTES À MAÎTRISER

Réhydrater le wakamé (page 283)

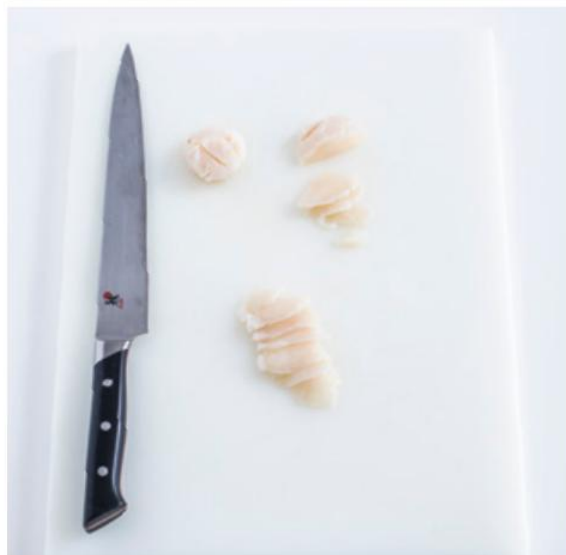
Couper façon ken (page 281)

Préparer les noix de saint-jacques (page 40)

DÉCLINAISON

Shimofuri de saint-jacques : blanchir rapidement les noix de saint-jacques avec les franges dans l'eau bouillante et les refroidir dans de l'eau glacée. C'est une méthode d'Hokkaido (région de pêche de la saint-jacques au Japon) qui donne une texture complètement différente et plus de goût.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

4 noix de saint-jacques avec leurs barbes + coquilles
2 cuillerées à soupe de wakamé déshydraté
½ botte de radis roses
10 cm de daïkon (radis blanc japonais)
2 brins de cerfeuil
Ume su

1 Réhydrater le wakamé dans l'eau tiède (page 283). Laisser environ 10 minutes, puis égoutter. Éplucher le daïkon et le couper façon *ken* (page 281). Recommencer cette opération plusieurs fois, puis mettre le daïkon émincé dans un bol d'eau très froide et égoutter.

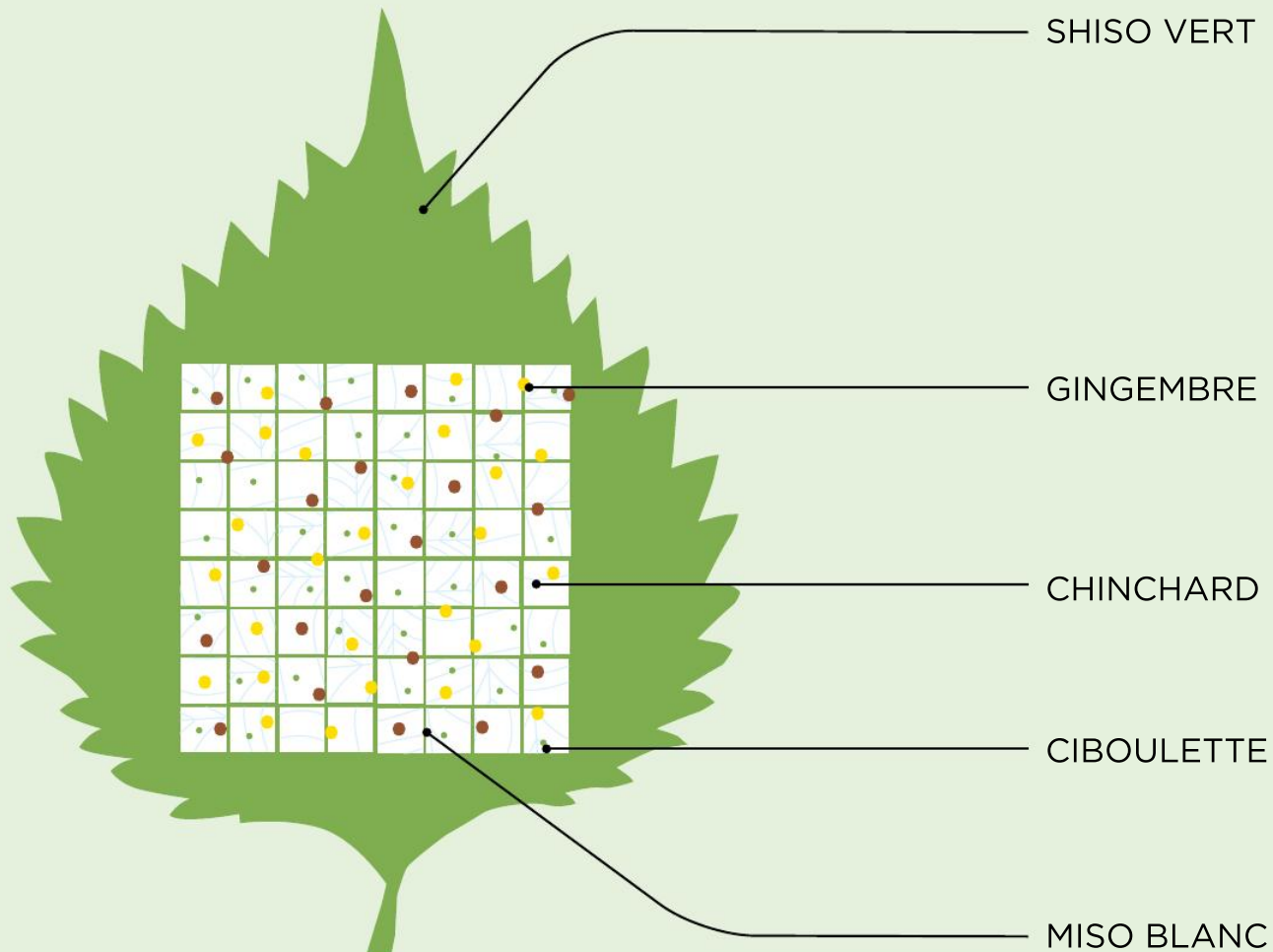
2 Trancher 4 radis roses en rondelles à l'aide d'une mandoline. Râper le reste.

3 Préparer un saladier d'eau glacée. Faire bouillir une casserole d'eau, plonger les noix de saint-jacques 2 à 3 secondes dans l'eau à l'aide d'une écumoire et les retirer immédiatement. Les refroidir dans de l'eau glacée. Les égoutter et placer sur le papier absorbant.

4 Couper les noix en tranches de 7 mm d'épaisseur environ. Couper les barbes en morceaux de 2 ou 3 cm (page 40).

5 Déposer un peu de daïkon émincé dans chaque coquille (ou une assiette). Répartir le wakamé, les tranches de radis, les barbes et le cerfeuil. Disposer les tranches de noix de saint-jacques sur les accompagnements, puis napper de radis roses râpés. Ajouter un peu de wasabi à côté. Servir avec un petit bol de sauce ume su dans lequel on trempe les sashimis.

NAMÉROU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tartare de chinchard agrémenté de légumes et de miso.

ORIGINE

Spécialité locale originaire des zones côtières de la péninsule de Boso à Chiba. C'est l'un des « repas de pêcheur » rapide que les pêcheurs mangent sur le bateau. L'origine du nom *namero* vient de *nameru* = lécher, ce tartare est si délicieux qu'on a envie de lécher le fond de l'assiette.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Couteau tranchant

DÉGUSTATION

C'est un plat fait à la maison dans tout le Japon, et qui est aussi servi dans les restaurants izakayas.

GESTE À MAÎTRISER

Préparer les chinchards (page 33)

CONSEILS

Le miso est utilisé pour assaisonner et pour harmoniser les saveurs. On peut remplacer le chinchard par de la bonite, de la sardine ou du maquereau.

DÉCLINAISONS

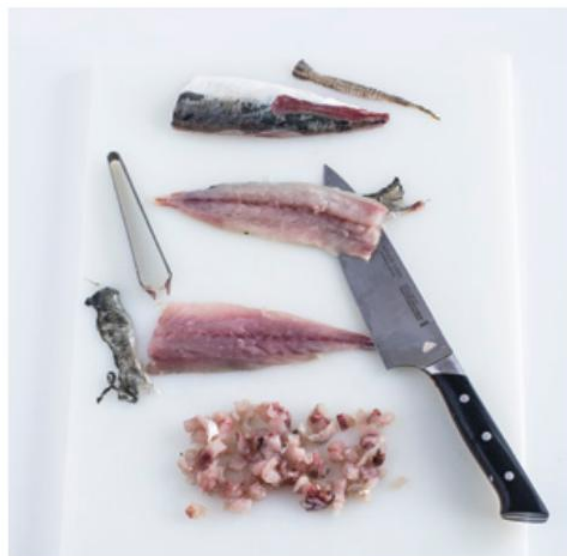
Donburi : poser une portion de *namero* sur un bol de riz (page 180).

Mago-cha : verser du thé ou du dashi sur le *donburi*.

Sanga yaki : faire des boulettes de *namero* et les faire griller à la poêle.

Sanga agé : faire des boulettes de *namero* et les faire frire.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

400 g de filets de chinchard
40 g de gingembre frais
1 botte de ciboulette ou 4 tiges
d'oignons nouveaux
8 feuilles de shiso
2 cuillerées à soupe de miso blanc

1 Préparer les chinchards (page 33), les couper en lanières puis en petits dés.

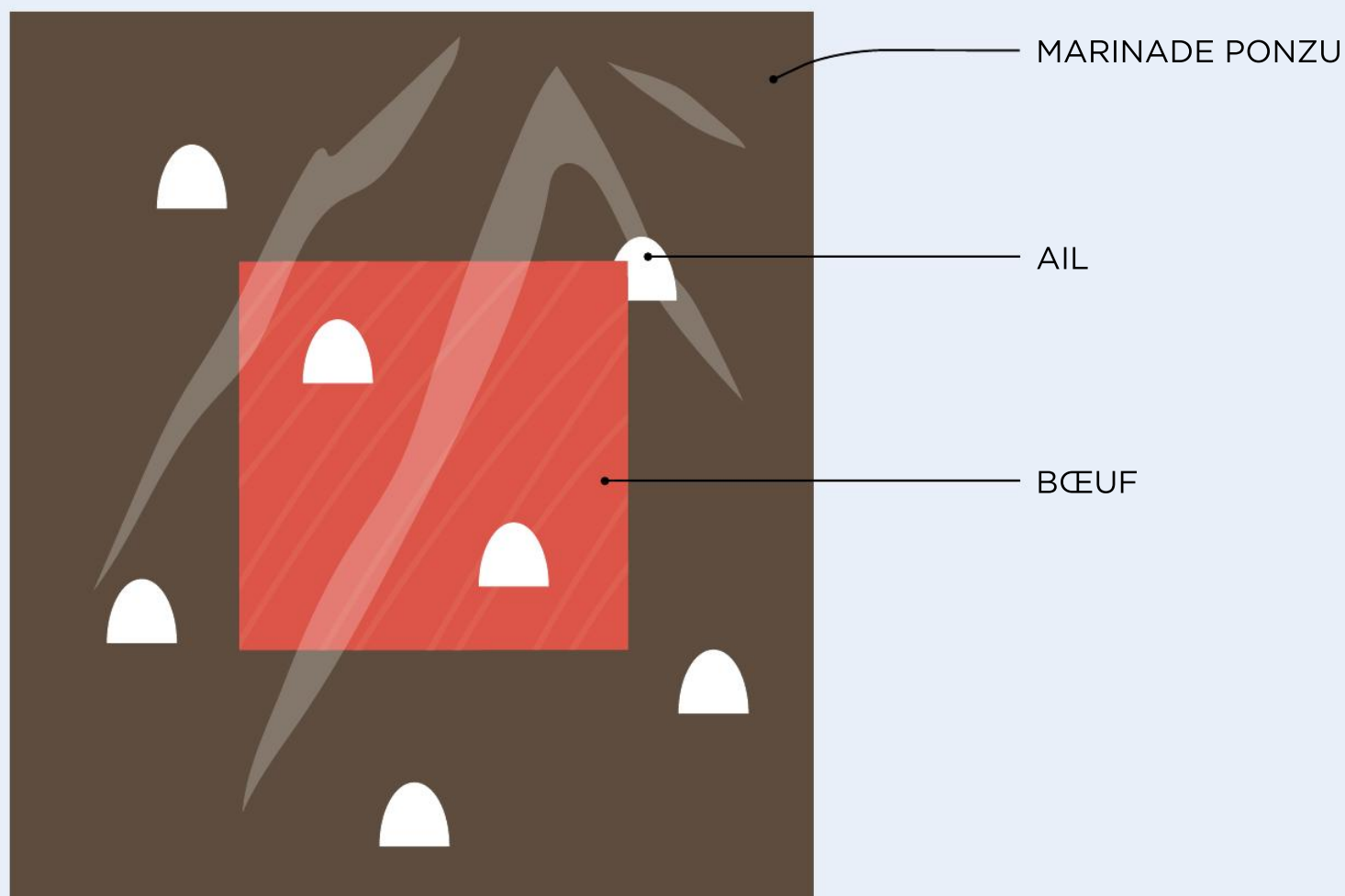
2 Hacher 20 g de gingembre pour le tartare et ciseler 20 g à la fin pour la décoration. Ciseler la ciboulette et 4 feuilles de shiso. Réserver.

3 Mélanger les dés de poisson avec le gingembre, la ciboulette, le shiso ciselé et le miso.

4 Hacher l'ensemble au couteau en retournant plusieurs fois le hachis jusqu'à obtenir une préparation homogène, fine et collante. Goûter et ajouter un peu de miso si nécessaire.

5 Déposer les feuilles de shiso restantes sur chaque assiette, poser le gingembre ciselé et servir le namerou.

TATAKI DE BŒUF MARINÉ AU PONZU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bœuf mi-cuit (façon *tataki*) accompagné de roquette, coriandre, ciboulette, oignon nouveau, gingembre ciselé et sauce ponzu maison.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 6 minutes

Repos : 3 heures

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

Couteau pour la viande Sujikiri ou Gyutou

Sac hermétique de congélation

GESTES À MAÎTRISER

Couper façon *hari-shouga* (page 281)

Cuisson façon *tataki* (page 284)

CONSEIL

Privilégier des morceaux tendres comme le filet ou le rumsteck.

VARIANTES

Même recette mais avec un morceau de viande de bœuf de Kobe ou Waggyu, particulièrement indiquées pour le tataki car ce sont des viandes extra-tendres.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SAUCE PONZU

Sauce vinaigrette à base de jus d'agrumes agrémentée de kombu et de bonito qui apportent de l'umami.



HUILE DE SHANSHOU

Huile de riz parfumée aux baies de sansho vert.



POUR 4 PERSONNES

BŒUF

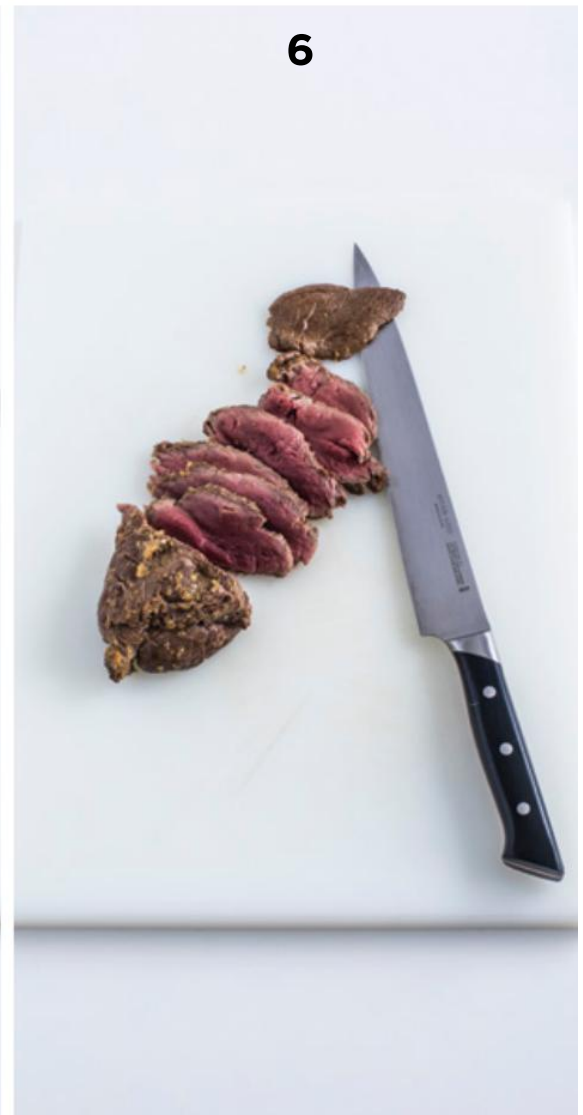
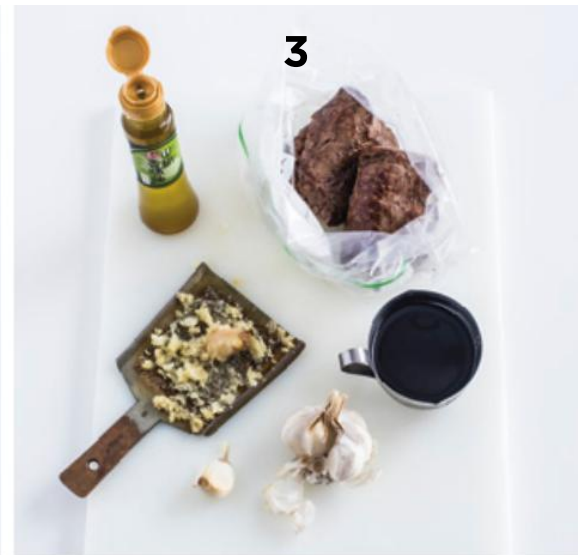
600 g de filet de bœuf
1 cuillerée à café d'huile végétale
Sel, poivre noir

MARINADE

- 200 ml de sauce ponzu du commerce ou maison (page 51)
1 cuillerée à soupe de gingembre râpé
1 gousse d'ail râpé
- 1 cuillerée à café d'huile de shanshou

ACCOMPAGNEMENT

40 g de gingembre frais
1 botte de ciboulette
¼ de botte de coriandre
4 oignons nouveaux
1 cuillerée à café de graines de sésame



1 Sortir le bœuf du réfrigérateur et le laisser à température ambiante pendant 1 heure avant la cuisson. Découper le filet en deux. Saupoudrer le bœuf de sel et de poivre noir et le frotter avec la main sur toute la surface.

2 Faire chauffer une poêle antiadhésive sur feu vif et y saisir la viande 1 minute sur chaque face et sur la tranche coupée.

3 Dans un sac de congélation, mettre le bœuf et verser la sauce ponzu, le gingembre râpé, l'ail râpé et l'huile de sésame. Fermer le sac puis malaxer pour bien enduire la viande. Laisser refroidir à température ambiante puis placer au réfrigérateur. Laisser mariner pendant 2 à 3 heures.

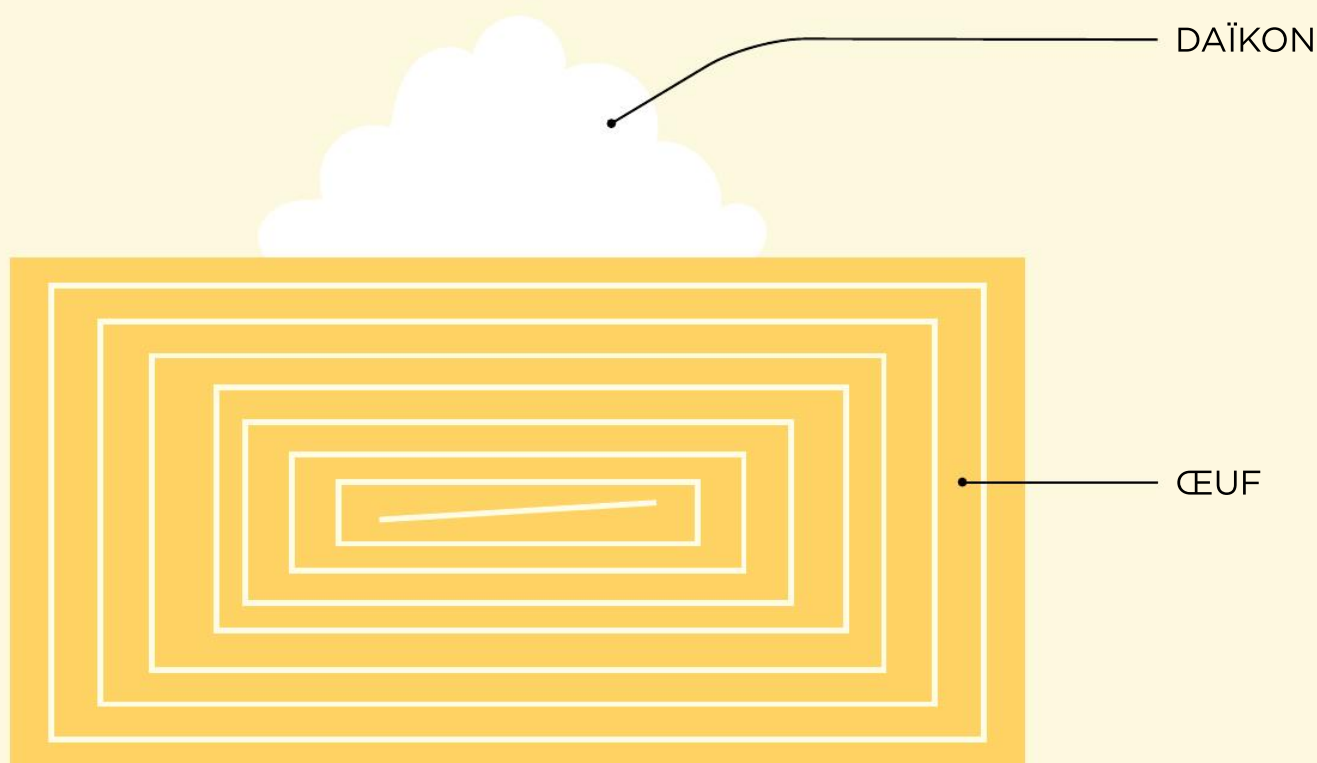
4 Pour l'accompagnement, trancher finement le gingembre à l'aide d'une mandoline puis émincer très finement dans la longueur pour obtenir de petits filaments hari-shouga (page 281). Les faire tremper dans de l'eau froide 3 minutes puis égoutter.

5 Trancher l'oignon finement à l'aide de la mandoline. Le faire tremper dans l'eau froide pendant environ 10 minutes, puis égoutter. Laver la ciboulette, la couper tous les 5 cm. Émincer grossièrement la coriandre. Réserver.

6 Égoutter les morceaux de bœuf et garder la marinade. Couper la viande en tranches régulières de 5 mm d'épaisseur. Disposer la viande et les légumes dans un plat, arroser d'un peu du reste de marinade et parsemer de graines de sésame.



DASHIMAKI TAMAGO & RADIS RÂPÉS



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Mélange d'œuf et de bouillon dashi cuits ensemble et roulés en omelette.

ORIGINE

Dashi = bouillon et *maki* = roulé

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Poêle rectangulaire antiadhésive

Râpe

Makisu (tapis en bambou)

DÉGUSTATION

L'omelette roulée a plus de goût lorsqu'elle est roulée mi-cuite, encore baveuse. Au Japon, cette recette serait servie pour 2 ou 3 personnes car partagée avec d'autres préparations.

GESTE À MAÎTRISER

Préparer le dashi (page 28)

CONSEILS

Préparer du papier absorbant pour huiler la poêle pendant la cuisson (dans un petit bol, mettre l'huile et du papier absorbant plié).

La fécule est utilisée pour agglomérer le bouillon dashi à l'intérieur de l'omelette lors de la cuisson et lui donner une texture moelleuse. Elle va tomber au fond de la pâte, alors bien mélanger à chaque fois avant de verser la pâte dans la poêle.

VARIANTES

On peut ajouter de l'épinard, du poireau ou de l'ail des ours ciselé dans la pâte. On peut ajouter des graines de sésame noires ou de l'aonori (l'algue verte).

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

DAÏKON

Radis blanc juteux et doux.



MIRIN

Condiment alcoolisé plus sucré que le saké, à base de riz gluant cuit distillé.



SAUCE SOJA CLAIRE

Condiment fermenté moins foncé et moins parfumé et plus salé que la sauce soja classique.



DASHI

Bouillon d'algues kombu agrémenté de katsuobushi et filtré.



POUR 1 PERSONNE

- 3 œufs moyens
- 90 ml de dashi froid
- 1 cuillerée à soupe de mirin
- 2 cuillerées à café de sauce soja claire
- ½ cuillerée à soupe de sucre de canne
- 1 cuillerée à soupe de fécule de pomme de terre ou Maïzena
- Huile végétale
- 200 g de daïkon
- Sauce soja pour servir



1 Laver et éplucher le daïkon, puis le râper. Réserver.

2 Dans un bol, verser le dashi (page 28), le mirin, la sauce soja, le sucre, un peu de sel et la féculé. Bien mélanger avec un fouet. Casser les œufs dans un saladier et mélanger avec des baguettes (ne pas fouetter). Y ajouter le mélange de dashi, puis remuer. Filtrer à la passoire à maille fine.

3 Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et huiler à l'aide de baguettes avec une moitié de papier absorbant plié. Lorsque la poêle est suffisamment chaude, verser environ 1/3 du mélange d'œufs et le répartir sur la poêle.

4 Replier l'omelette sur environ 3 cm à partir du haut avec une spatule ou des baguettes et la replier une seconde fois sur elle-même. La rouler serrée vers le bas de la poêle.

5 Huiler à nouveau la partie restante de la poêle. Glisser l'omelette vers la partie haute de la poêle. Huiler la partie basse vide et verser 1/3 du mélange d'œufs.

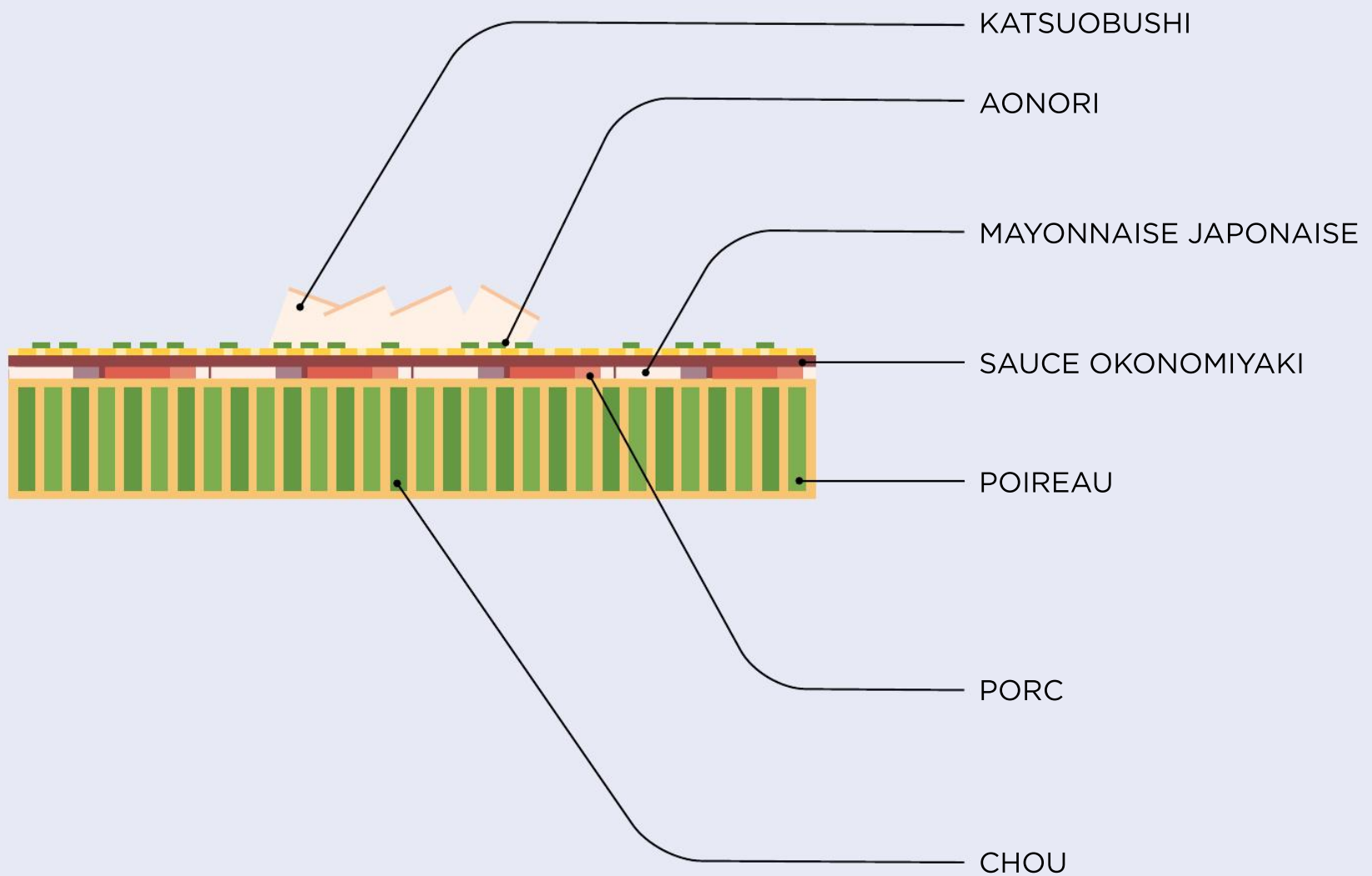
6 Placer les baguettes sous la partie haute, la soulever un peu tout en versant l'omelette dessous. La faire cuire de nouveau et la rouler deux fois sur elle-même. Répéter l'opération jusqu'à utiliser tout le mélange.

7 Après cuisson, envelopper l'omelette dans un makisu et laisser reposer pendant 3 à 4 minutes pour permettre à la forme et à la chaleur à l'intérieur de se stabiliser.

8 Découper en 5 ou 6 parts, mettre sur une assiette. Servir aussitôt avec le radis râpé et la sauce soja.



OKONOMIYAKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Crêpe épaisse au chou et au poireau, garnie de lard et de calamar, agrémentée d'une mayonnaise.

ORIGINE

Okonomi = ce qu'on aime et *yaki* = grillé, on peut la garnir de ce qu'on aime.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Poche à douille
Spatule
Poêle de 26 cm de diamètre

GESTE À MAÎTRISER

Préparer un calamar (page 39)

DÉGUSTATION

Se cuisine à la minute et se déguste au fur et à mesure. Utiliser un petit réchaud portatif pour la préparer à table.

DÉCLINAISONS

Okonomiyaki façon Hiroshima : déposer la galette sur des nouilles nature sautées yakisoba.

VARIANTES

Ajouter des huîtres, de la viande hachée, du mochi, etc.

Version végétarienne : remplacer la viande par des champignons, du maïs, des pousses de soja, etc.

Version sauce barbecue : remplacer la sauce okonomiyaki par la même quantité de sauce barbecue.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

MAYONNAISE JAPONAISE

Privilégier la marque Kewpie, en vente dans toutes les épiceries asiatiques.

SAUCE OKONOMIYAKI

Sauce sucrée-salée, brune et épaisse, aux légumes et aux fruits mijotés relevés d'épices et de vinaigre. Elle est indispensable à un bon okonomiyaki.

AONORI

Algue séchée puis réduite en paillettes, à ne pas confondre avec l'algue nori.

KATSUOBOSHI

Copeaux de bonite séchés et fumés.



POUR 4 PERSONNES

PÂTE

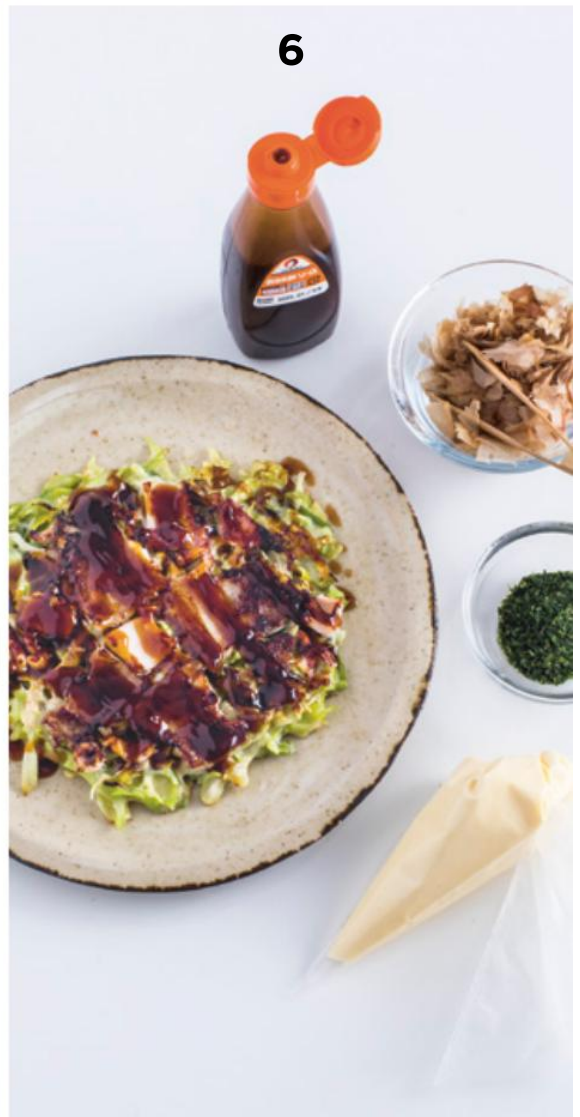
400 g de farine
4 œufs
400 ml de dashi froid (page 28)
Huile de colza

GARNITURE

400 g de chou pointu ou chou classique
¼ de poireau blanc
4 fines tranches de poitrine de porc
1 calamar (environ 300 g)

DRESSAGE

- 2 cuillères à soupe de aonori (algue en paillettes)
- 2 cuillères à soupe de katsuobushi (copeaux de bonite séchée)
- Sauce okonomiyaki
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise japonaise



1 Laver le chou et le poireau puis les émincer très finement.

2 Couper les tranches de porc en 3 ou 4 morceaux. Nettoyer le calamar (page 39) et le couper en petits carrés de 3 cm.

3 Pour la pâte, mettre la farine dans un bol. Au milieu, verser le bouillon froid et les œufs en mélangeant pendant 30 secondes. Ajouter le chou et le poireau, et mélanger pour bien enrober les légumes.

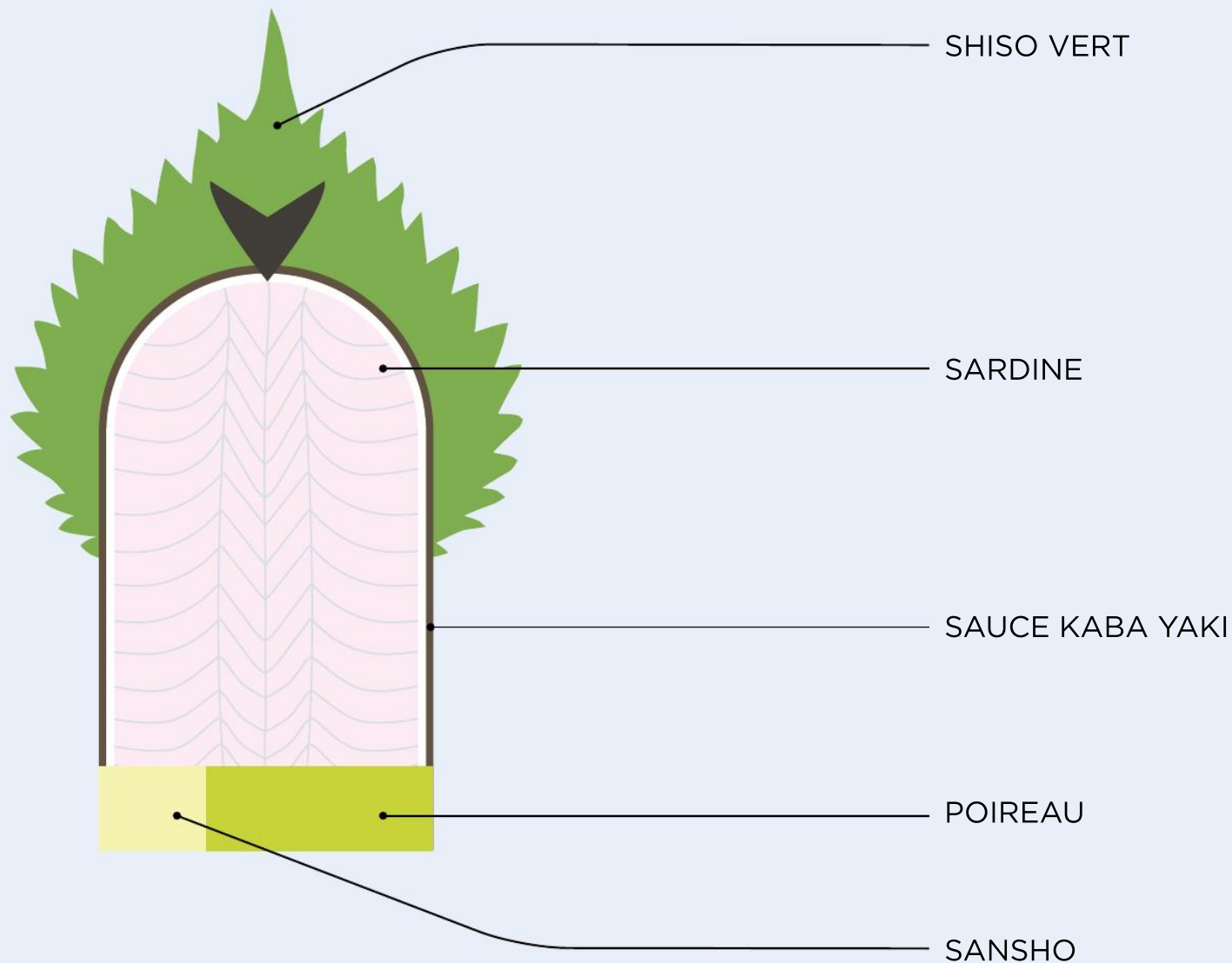
4 Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle. Verser la pâte puis déposer les tranches de porc et les calamars.

5 Laisser cuire environ 5 minutes à feu moyen jusqu'à ce que la crêpe soit bien dorée, puis retourner à l'aide d'une spatule. Faire cuire l'autre côté environ 5 minutes, puis faire glisser sur une assiette.

6 Mettre la mayonnaise dans une poche. Napper d'abord de sauce okonomiyaki, puis dessiner un quadrillage sur la galette avec la poche de mayonnaise. Parsemer de poudre d'aonori et d'un peu de katsuobushi.



IWASHI NO KABA YAKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sardines sautées dans une sauce à base de sauce soja, de saké et de mirin (Kaba yaki).

ORIGINE

Kaba est une plante (*typha*) dont le goût ressemble aux grillades de poissons plats et donne son origine à cette recette.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Poêle antiadhésive 26-28 cm

DÉGUSTATION

Plat quotidien, facile à faire, économique qui peut être utilisé dans le bento et qui s'accompagne le plus souvent de riz (*donburi*).

GESTE À MAÎTRISER

Préparer les sardines (page 35)

CONSEILS

Utiliser des sardines entières très fraîches afin d'éviter qu'elles se dépiautent à la cuisson.

VARIANTE

Version donburi : poser 2 sardines sur un bol de riz (page 180).



POUR 4 PERSONNES

8 sardines
1 cuillerée à soupe d'huile de colza
4 cuillerées à soupe de farine

SAUCE KABA YAKI

3 cuillerées à soupe de sauce soja
3 cuillerées à soupe de mirin
3 cuillerées à soupe de saké de cuisine
1 cuillerée à soupe de sucre de canne roux en poudre

ACCOMPAGNEMENT

1 blanc de poireau
4 feuilles de shiso vert
2 cuillerées à soupe de graines de sésame grillées
1 cuillerée à café de sansho en poudre

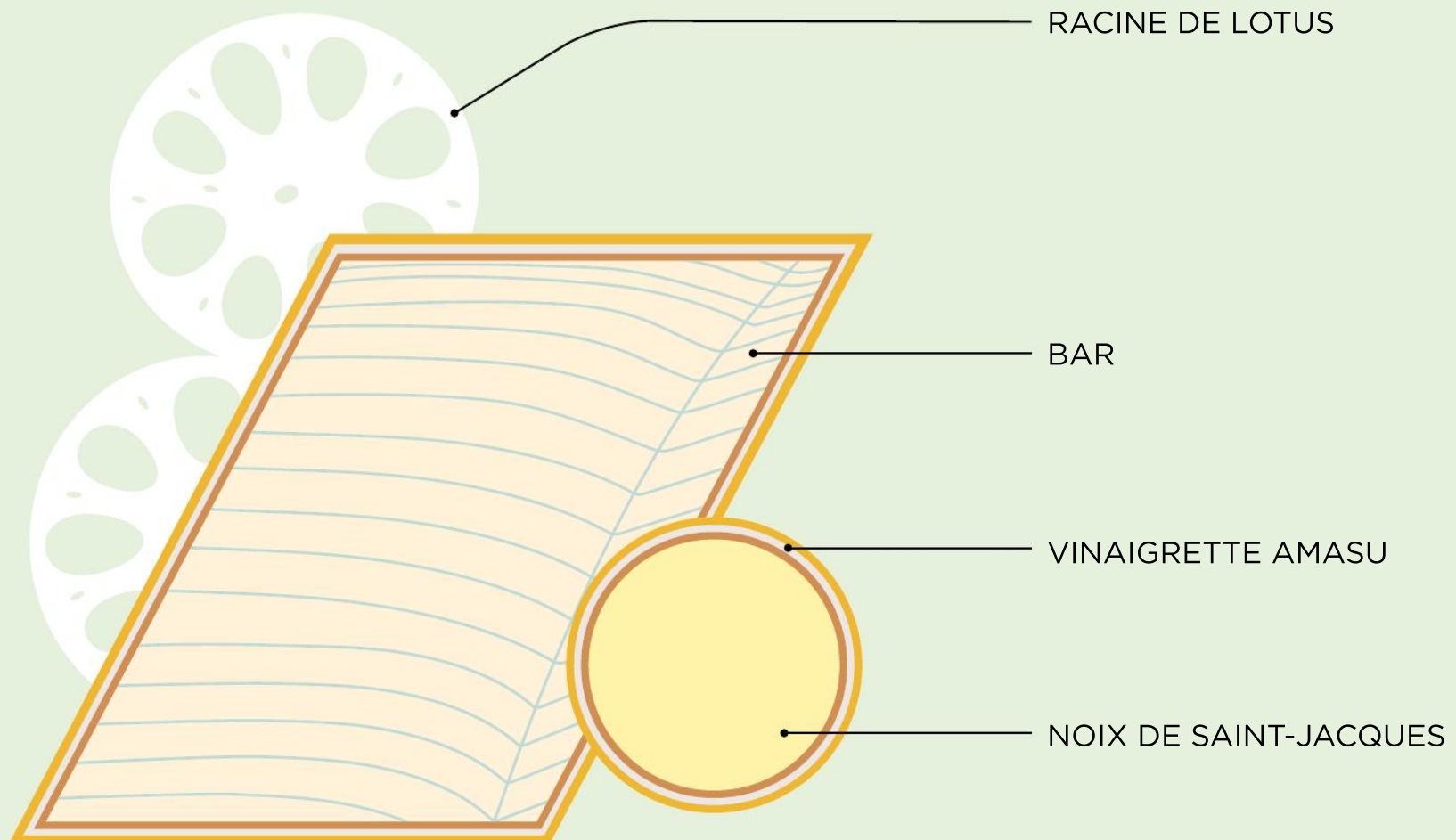
1 Couper le poireau en tronçons de 6 cm de longueur puis les recouper en 2 dans la longueur. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

2 Nettoyer les sardines (page 35). Les fariner et ôter l'excédent à la main.

3 Chauffer un peu d'huile dans une poêle. Poser les sardines côté peau et faire cuire à feu moyen. Lorsque la peau est bien dorée, retourner et faire cuire quelques instants jusqu'à ce que les sardines soient presque cuites. Ajouter les poireaux, puis le mélange de sauce et laisser mijoter à feu moyen 2 minutes supplémentaires. Lorsque la sauce commence à épaissir, baisser sur feu doux et arroser les poissons de sauce avec une cuillère.

4 Dresser 2 sardines par personne dans chaque assiette, ajouter les poireaux et le shiso, parsemer de graines de sésame. Servir avec le sansho.

SAIKYOYAKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tranche de bar et noix de saint-jacques marinées dans du miso blanc puis grillées et accompagnées de pickles de lotus.

ORIGINE

Le plat se réalise normalement avec du *saikyo miso*, un miso de couleur blanche, au goût sucré et à la très faible teneur en sel, difficile à trouver en France. On le remplace ici par du miso blanc.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

Repos : 1 nuit

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline
Grille en inox
Grande boîte hermétique
Sac hermétique de congélation
Spatule

DÉGUSTATION

Recette très riche réalisée toute l'année plutôt pour recevoir sinon servie dans les restaurants traditionnels haut de gamme (*kaiseki*) en raison des produits utilisés (poissons de qualité, saint-jacques) et de la pâte miso blanche moins ordinaire.

CONSEIL

Les poissons et les saint-jacques peuvent être conservés 4 à 5 jours en les laissant dans la marinade dans un sac hermétique au réfrigérateur.

VARIANTES

On peut utiliser toutes sortes de poissons : saumon, bar, turbot, maquereau et même du calamar.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

VINAIGRE DE RIZ

Vinaigre de riz pur, légèrement ambré, au goût doux et moelleux.



RACINE DE LOTUS

Partie comestible du lotus. Sa texture est croquante et son goût s'approche de celui du radis.



MISO BLANC

Pâte de fèves de soja très peu fermentée (entre 2 à 8 semaines). Doux et peu salé.



POUR 4 PERSONNES

4 tranches de bar avec la peau de 2 ou 3 cm d'épaisseur (600 g)
4 noix de saint-jacques
1 citron vert

PICKLES

- 100 g de racine de lotus
1 cuillerée à café de vinaigre

VINAIGRETTE AMASU

- 50 ml de vinaigre de riz ou de céréales
20 g de sucre
½ cuillerée à café de sel fin
50 ml d'eau

MARINADE

- 300 g de miso blanc
2 cuillerées à soupe de saké de cuisine
2 cuillerées à soupe de mirin
2 cuillerées à soupe de sucre de canne en poudre



1



2



3



4

5



7

1 Préparer les saint-jacques (page 40). Étaler les filets de bar et les noix de saint-jacques sur une grille en inox posée dans un bac. Saupoudrer légèrement de sel les deux côtés pour éliminer l'excès d'humidité et adoucir le poisson. Laisser reposer pendant 30 minutes au frais. Essuyer l'humidité du poisson et des noix de saint-jacques avec du papier absorbant.

2 Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol avec une spatule. Verser dans une grande boîte hermétique. Placer le poisson et les noix de saint-jacques dans la marinade. Utiliser une spatule pour répartir uniformément le miso

sur le dessus et le dessous. Couvrir avec un film alimentaire au contact, fermer la boîte et mettre au réfrigérateur 1 nuit.

3 Pour les pickles, éplucher la racine de lotus et la trancher finement à l'aide de la mandoline. Plonger les tranches dans l'eau froide pour éviter l'oxydation. Faire bouillir une casserole d'eau avec 1 cuillerée à café de vinaigre et y plonger les tranches de lotus. Laisser cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Égoutter. Dans un sac de congélation hermétique, mettre les lotus encore chauds et verser le vinaigre, le sucre et le sel. Fermer le sac, laisser refroidir

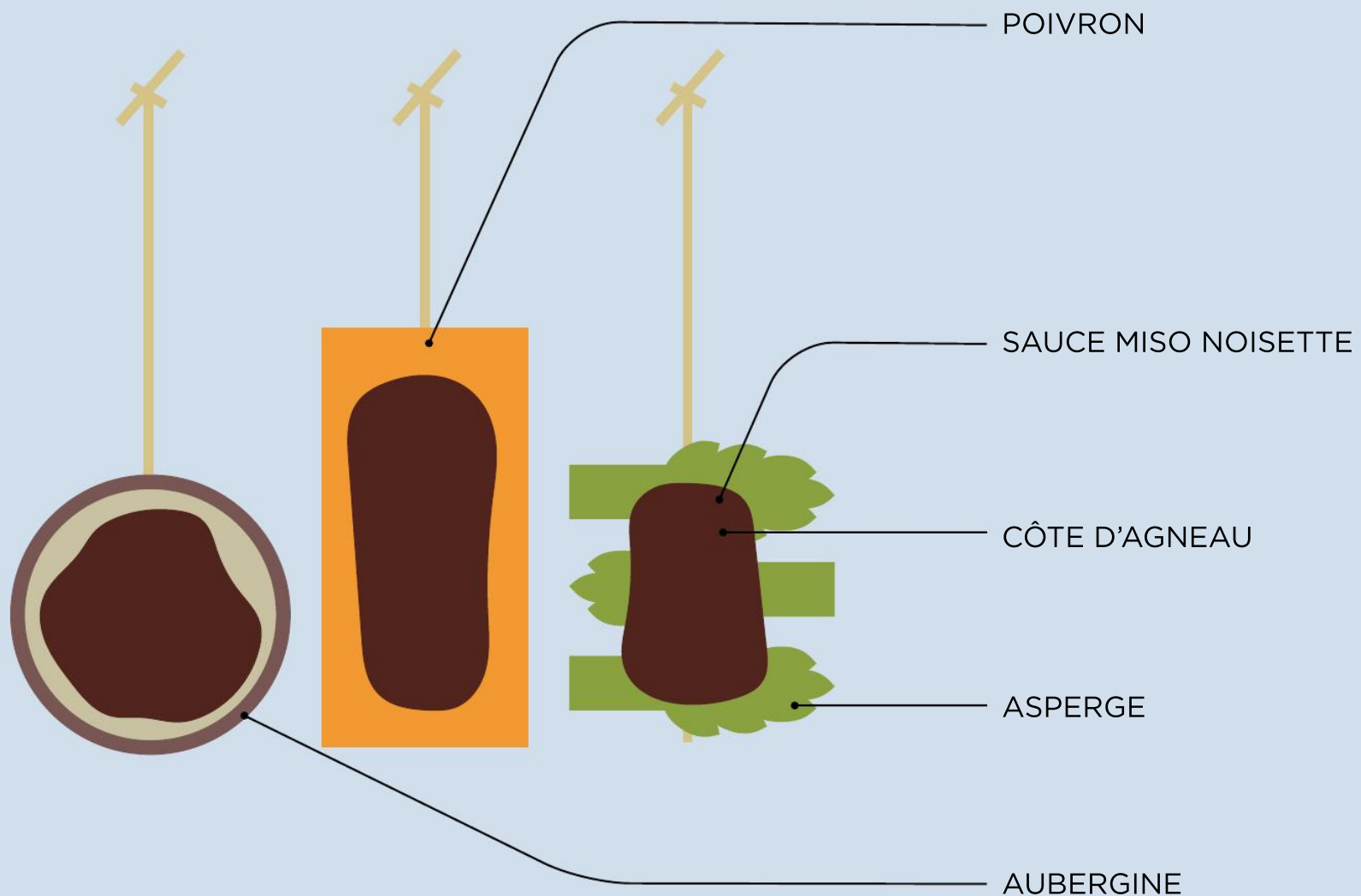
à température ambiante et placer au réfrigérateur. Laisser mariner au minimum 2 heures (idéalement 3 heures).

4 Préchauffer le four à 180°C. Laver les poissons rapidement et les essuyer.

5 Faire griller les filets au four à 180°C 10 à 15 minutes en faisant attention à ne pas les brûler. Ou les faire griller à la poêle à feu moyen. Dresser les saikyoyaki sur chaque assiette, ajouter les pickles de lotus et $\frac{1}{8}$ de quartier de citron vert.



DENGAKU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Côtelettes d'agneau grillées et brochettes de légumes nappées de sauce miso.

ORIGINE

Miso dengaku est un plat traditionnel japonais apprécié depuis des siècles et une spécialité de la préfecture d'Aichi.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Piques de bambou (facultatif)

DÉGUSTATION

Dengaku est un plat servi en toute saison plutôt dans les izakayas mais que l'on cuisine aussi chez soi confortablement par exemple les week-ends.

CONSEILS

Cuire le miso peu de temps et à feu doux afin de conserver sa saveur. On peut utiliser la sauce miso pour d'autres recettes ; par exemple, en y ajoutant du vinaigre pour en faire la vinaigrette d'une salade de germes de soja ou de wakamé.

DÉCLINAISON

Napper des onigiris de cette sauce puis les faire griller à la poêle (*yaki onigiri*).

VARIANTES

On peut remplacer la purée de noisettes par du tahin, une purée d'amandes ou du beurre de cacahuète. On peut remplacer le mirin par du jus de pomme ; le sucre de canne par du sirop d'érable, d'agave ou du miel. On peut remplacer les côtes d'agneau par du porc, du bœuf ou du tofu ferme pour une recette veggie.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SHISO

Plante très aromatique, entre menthe et basilic, en vente dans les épicerie asiatiques.



HACHOMISO

Miso de soja de couleur sombre au goût corsé.



YUZU KOSHOU ROUGE

Pâte fermentée à base de piment rouge et d'écorce de yuzu utilisée comme un condiment.



INAKAMISO

Miso de blé de couleur claire au goût très doux.



POUR 4 PERSONNES

- 4 côtes d'agneau
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- ½ botte d'asperge
- 4 tiges de ciboulette
- 2 brins de coriandre
- 4 feuilles de shiso

SAUCE MISO NOISETTE

- 10 g d'hachomiso
- 40 g d'inakamiso
- 3 cuillerées à soupe de purée de noisettes
- 3 cuillerées à soupe de mirin
- 2 cuillerées à soupe de sucre de canne
- 3 cuillerées à soupe d'eau

POUR SERVIR

- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame blanc grillées
- 1 cuillerée à soupe de yuzu koshou rouge
- 2 cuillerées à soupe de graines de Goji



1 Pour la sauce, dans une petite casserole, mélanger l'eau, la purée de noixettes, le miso, le mirin et le sucre de canne. Faire chauffer à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. La réserver au chaud.

2 Laver l'aubergine et la couper en rondelles d'environ 15 mm d'épaisseur (si l'aubergine est grande, la couper en deux). Faire tremper dans l'eau les rondelles pendant 5 minutes, puis les égoutter et les déposer sur du papier absorbant afin de les sécher. Laver les courgettes, ôter les extrémités et les couper en rondelles. Laver le poivron, le couper en deux et éliminer le pédoncule et les graines. Détailler la chair en lamelles

d'environ 3 à 5 cm. Couper les asperges en morceaux de 5 cm environ de long.

3 Faire chauffer l'huile de sésame dans la poêle, y jeter les rondelles d'aubergine et les faire griller environ 3 minutes en les retournant. Les déposer dans un bac ou une assiette.

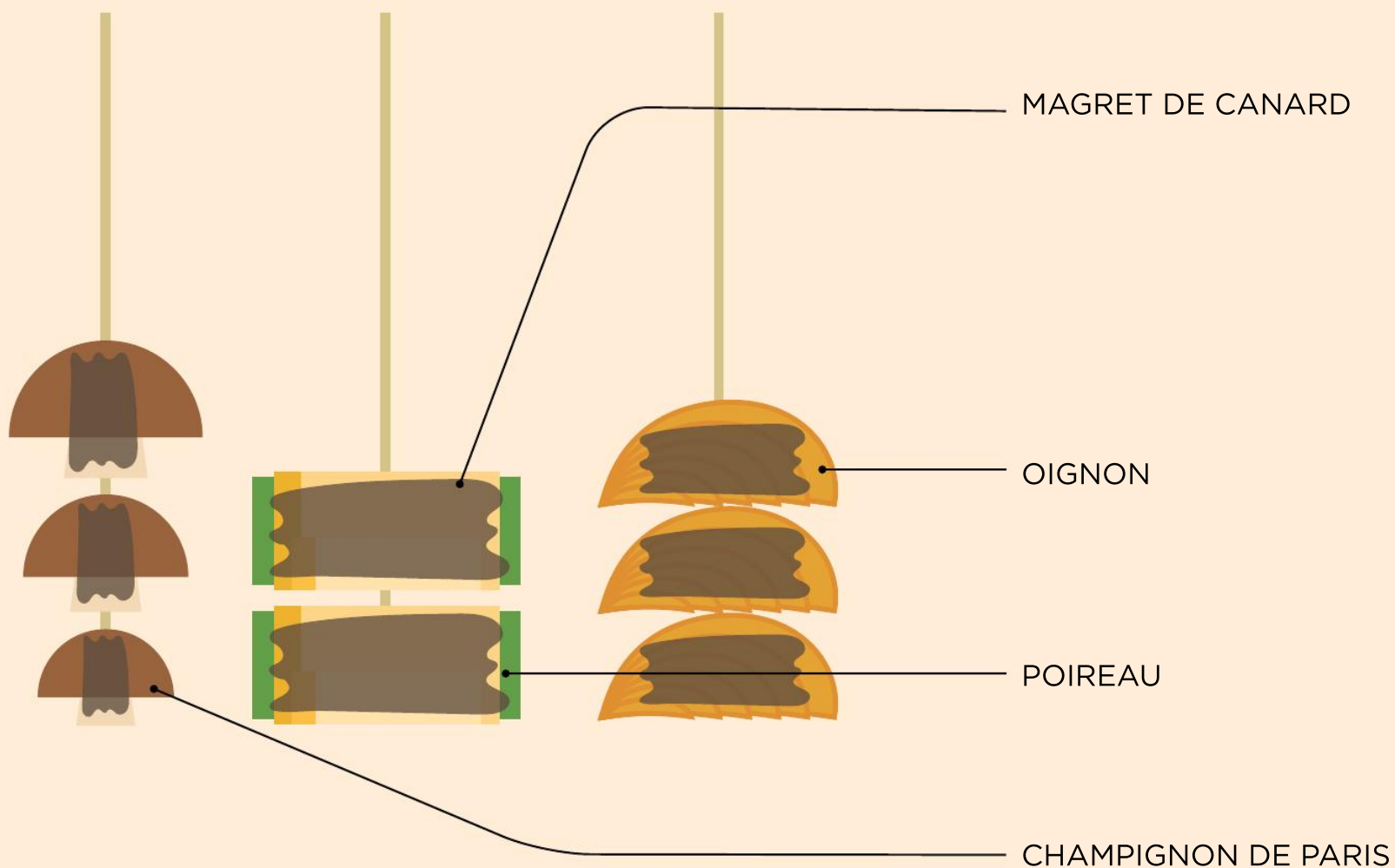
4 Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile et faire griller les courgettes. Recommencer pour les poivrons et les asperges. Tous les légumes doivent être cuits et colorés.

5 Dans la même poêle, faire griller les côtes d'agneau 2 minutes de chaque côté, à feu vif.

6 Piquer les légumes sur des piques de bambou. Napper les légumes et les côtes d'agneau de sauce miso. Décorer avec les graines de sésame et les herbes.



YAKITORI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Brochettes de canard, poireau, champignons et oignons, enduites d'une sauce saké-mirin-soja puis grillées à la poêle ou sur un gril.

ORIGINE

On trouve la première recette de *yakitori* à l'époque Edo. Elle devient de plus en plus connue à l'ère Meiji au XIX^e siècle. Ce n'est que dans les années 1950 que cette recette devient populaire notamment auprès des *salary men* japonais pour son côté pratique à manger, sur le pouce.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Repos : 30 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

20 piques en bambou

DÉGUSTATION

2 assaisonnements sont possibles :

- Tare - avec la sauce

- Shio - avec le sel

À choisir selon ses goûts.

CONSEIL

Tremper des piques à brochette en bois dans de l'eau froide pendant 30 minutes avant utilisation afin qu'elles ne brûlent pas au gril.

VARIANTES

Ajouter des légumes : poivron, oignons nouveaux, etc.
Remplacer la sauce d'assaisonnement par de la sauce yakitori ou teriyaki du commerce.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SAKÉ DE CUISINE

Saké additionné de sel.



MIRIN

Condiment alcoolisé plus sucré que le saké, à base de riz gluant cuit distillé.



SANSHO

Baies aux saveurs proches de la citronnelle avec des notes mentholées et boisées réduites en poudre.



SEL AU WASABI

Sel mélangé à de la poudre de wasabi. Il relève légèrement les plats et apporte beaucoup de fraîcheur.



POUR 4 PERSONNES

1 magret de canard
1 poireau
12 shiitakés ou champignons de Paris
1 oignon

SAUCE YAKITORI

- 100 ml de sauce soja
- 100 ml de mirin
- 100 ml de saké de cuisine
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne roux
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais

POUR SERVIR

- Sansho
- Sel au wasabi



1



2



3



4



5



6

1 Pour la sauce, râper l'ail et le gingembre. Les mettre dans une casserole avec le sucre, la sauce soja, le mirin, le saké et mélanger. Porter à ébullition, et laisser cuire à feu vif jusqu'à réduction de moitié et obtention d'un mélange sirupeux. Verser la sauce chaude dans un petit bol ou un récipient.

2 Laver le poireau, les couper en tronçons d'environ 3 cm. Éplucher les oignons et les couper en quatre. Ôter les pieds des champignons. Réaliser 4 brochettes d'oignons et 4 de champignons.

3 Couper les magrets de canard en 16 tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Rouler une tranche de canard autour d'un morceau de poireau. Répéter pour les 15 autres tranches. Piquer 2 morceaux sur chacune des 8 brochettes.

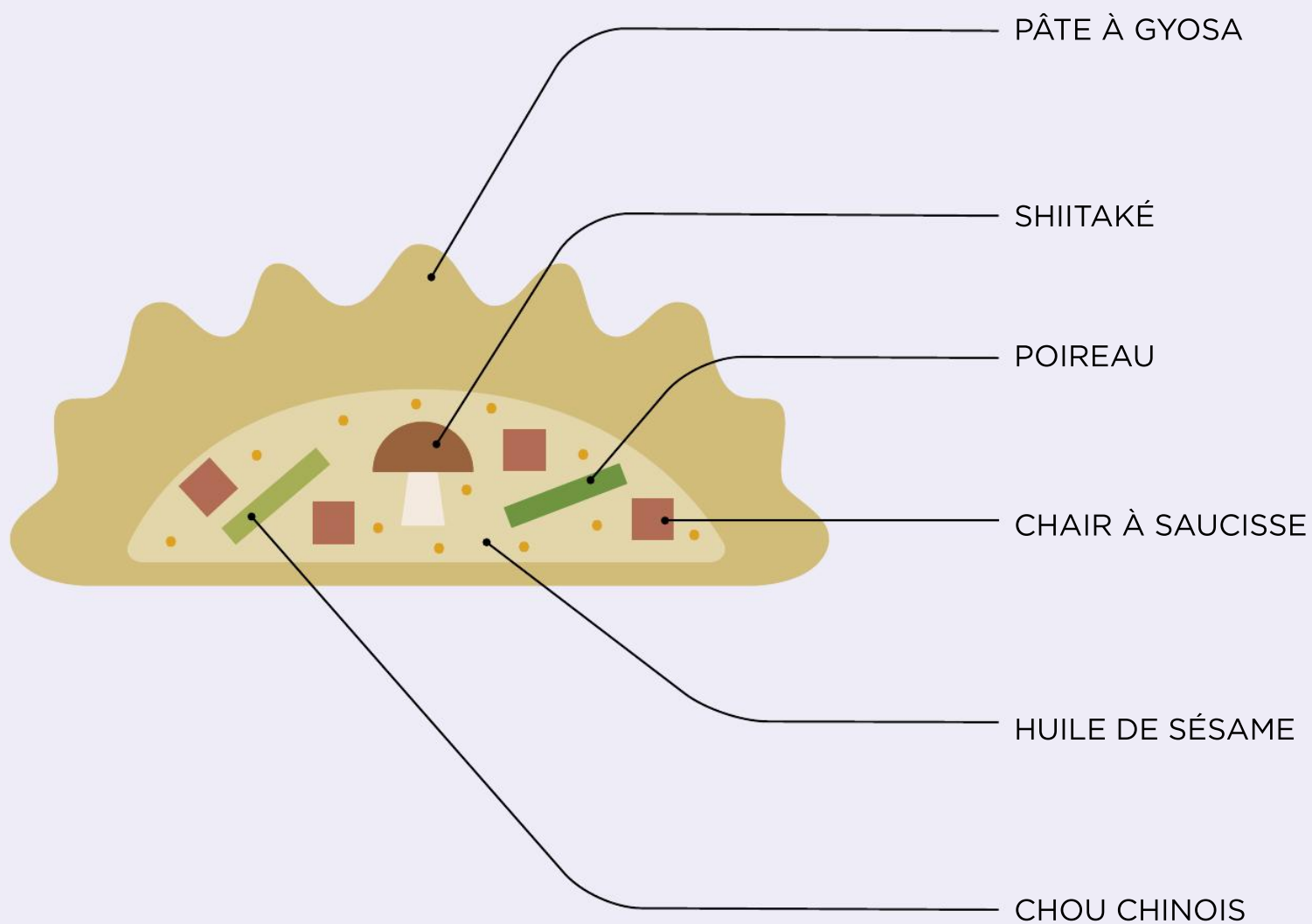
4 Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, déposer les brochettes de champignons et d'oignons et les faire cuire 2 minutes de chaque côté à feu vif.

5 Faire de même pour les brochettes de canard et poireau en les laissant cuire 3 minutes de chaque côté toujours à feu vif.

6 Napper de sauce les brochettes de canard et celles d'oignons. Saupoudrer les brochettes de champignons de sel au wasabi. Servir aussitôt avec l'épice sansho et du sel au wasabi.



GYOZA



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Raviolis farcis d'une farce au porc et aux légumes, à la cuisson mi-grillée mi-vapeur.

ORIGINE

Importés de la cuisine chinoise au ^{xxi} siècle, les gyozas ont été adaptés au goût des Japonais : ils contiennent plus d'ail et leur pâte est plus fine et plus légère.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 15 minutes

Repos : 1 h 10

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Grande poêle antiadhésive et couvercle

DÉGUSTATION

Ils se mangent avec un peu de sauce soja et de vinaigre.

CONSERVATION

Les gyozas crus se conservent plusieurs semaines au congélateur. Les faire décongeler avant de les cuire.

DÉCLINAISON

Les gyozas peuvent être cuits dans l'eau bouillante (*sui gyoza*) ou à la vapeur dans un panier en bambou (*mushi gyoza*).

VARIANTES

Remplacer la chair à saucisse par du bœuf haché ou par des crevettes, calamars, du poisson, etc. Pour une version veggie, utiliser du tofu ferme.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SHIITAKÉ

Champignon charnu et gonflé à la saveur boisée.

VINAIGRE DE RIZ

Vinaigre de riz pur, légèrement ambré, au goût doux et moelleux.

YUZU KOSHOU

Pâte fermentée à base de piment vert et d'écorce de yuzu utilisée comme un condiment.

LAYU

Huile de piment rouge



POUR 20 GYOZAS

PÂTE À GYOZA

1 pincée de sel
90 ml d'eau tiède
130 g de farine (T45)
50 g de farine (T55)

FARCE

- 150 g de chair à saucisses
200 g de chou chinois ou chou pointu
½ cuillerée à café de sel fin
40 g de poireaux
- 50 g de shiitakés ou champignons de Paris
 - 20 g de gingembre frais
 - 1 cuillerée à café de yuzu koshou

ASSAISONNEMENT

1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé
1 cuillerée à soupe de sauce soja
1 cuillerée à soupe de saké de cuisine (facultatif)

1 cuillerée à café de sucre de canne
Poivre noir moulu

CUISSON

2 cuillerées à soupe d'huile végétale
150 ml d'eau chaude

POUR SERVIR

- Sauce soja
- Vinaigre de riz
 - Layu (facultatif)



1 Pour la pâte, verser 90 ml d'eau tiède dans un bol, dissoudre le sel et mélanger avec la farine. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Former une boule, la filmer et laisser reposer 10 minutes à température ambiante. Pétrir la pâte environ 5 minutes et filmer à nouveau, puis laisser reposer 30 minutes supplémentaires à température ambiante ou au frais s'il fait chaud.

2 Façonner la pâte en boudin de 3 cm de diamètre, puis y détailler 20 tranches. Sur une planche farinée, étaler chaque pièce sur 2 mm d'épaisseur et découper un disque de 10 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. Couvrir les morceaux de pâte avec un torchon pour qu'ils ne sèchent pas.

3 Pour la farce, couper le chou en petits dés, saupoudrer de $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel et laisser dégorger 20 minutes. Rincer à l'eau, égoutter puis essorer avec un torchon. Ciseler le poireau et les champignons. Mélanger le gingembre haché, le yuzu koshou, les légumes, le porc et l'assaisonnement avec la sauce soja, l'huile de sésame et le saké.

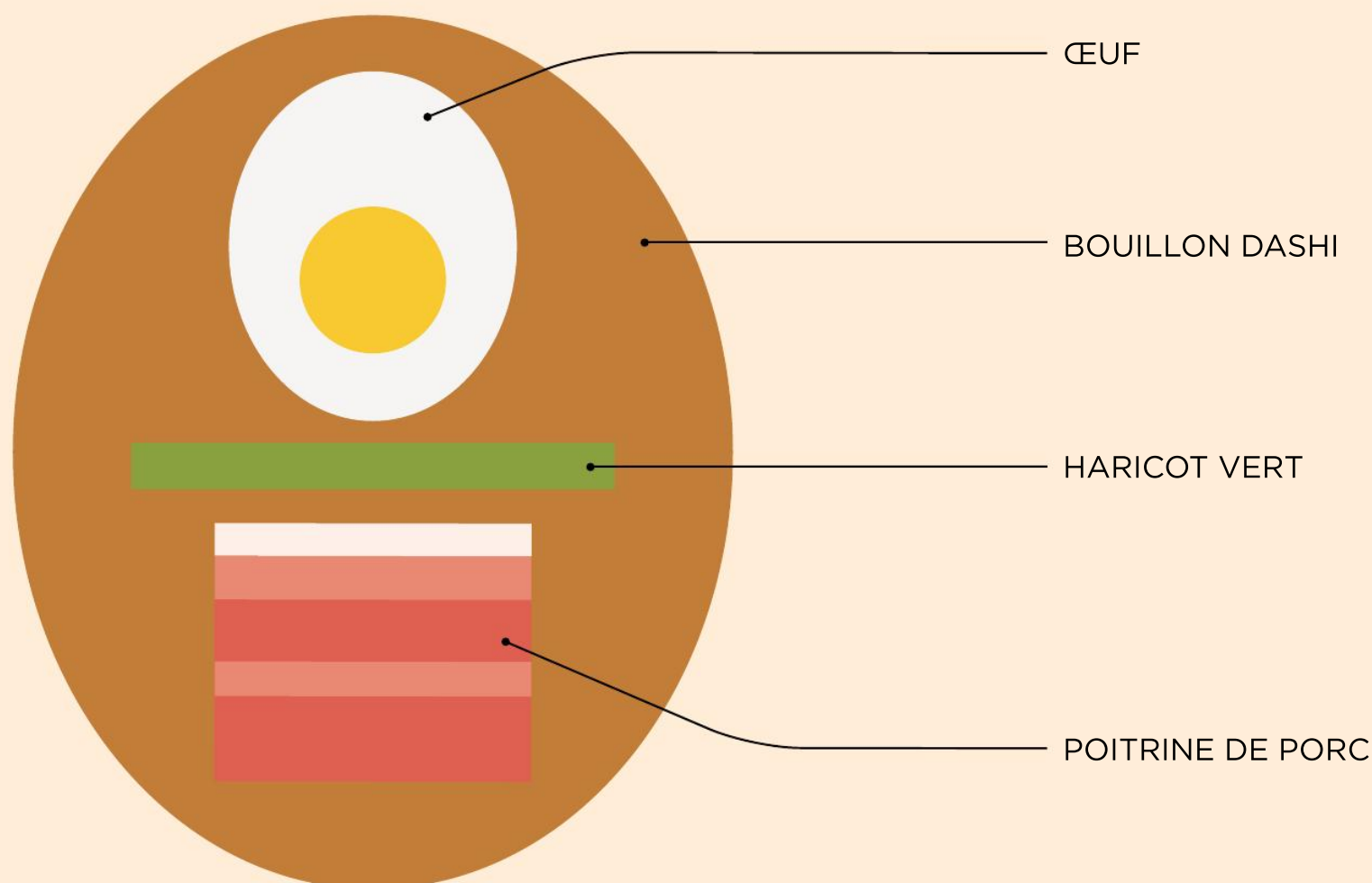
4 Sur la pâte, poser 1 cuillerée à soupe de farce au centre et humidifier le bord, puis replier le ravioli en deux et sceller en faisant 3 à 5 plis.

5 Faire chauffer une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile végétale et y faire dorer le fond plat des raviolis 2 ou 3 minutes. Verser 150 ml d'eau chaude et couvrir, laisser cuire 10 minutes à feu moyen. Enlever le couvercle et laisser s'évaporer toute l'eau.

6 Servir aussitôt avec la sauce soja, le vinaigre de riz et le layu.



BUTANO KAKUNI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Gros cubes de poitrine de porc mijotés avec du saké, de la sauce soja, du mirin et du sucre.

ORIGINE

Buta = porc, *kaku* = carré et *ni* = mijoté. Mijoté de carrés de porc ou de travers de porc.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 h 45

Repos : 3 à 6 heures

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte de 26 cm de diamètre

DÉGUSTATION

C'est un plat d'hiver. La cuisson lente rend la viande très fondante et en fait un plat très apprécié à la maison.

CONSEILS

Couvrir la cocotte de papier cuisson permet de maintenir intégralement les ingrédients dans le liquide et ainsi d'accélérer la cuisson. Faire revenir le porc avant de le faire mijoter permet de réduire son gras.

DÉCLINAISON

Remplacer la sauce soja par 2 cuillères à soupe de miso rouge.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SAKÉ DE CUISINE

Saké additionné de sel.

SAUCE SOJA

Privilégier les bouteilles avec l'indication « fermentation naturelle ».

DASHI DÉSHYDRATÉ

Bouillon d'algues kombu agrémenté de katsuobushi vendu sous la forme d'une poudre.



POUR 4 PERSONNES

1 kg de poitrine de porc
4 œufs
200 g de haricots verts frais
20 g de gingembre frais
2 gousses d'ail
10 cm de vert de poireau
Shichimi (facultatif)

BOUILLON

- 600 à 800 ml d'eau
- 200 ml de saké de cuisine
 - 40 ml de sauce soja
 - 2 cuillerées à soupe de sucre de canne roux en poudre
 - 1 cuillerée à café de dashi déshydraté



1



2



3



4



5



6

1 Trancher le gingembre en rondelles d'environ 3 mm d'épaisseur avec la peau. Peler les gousses d'ail et les couper en deux. Découper le porc en carrés d'environ 5 cm.

2 Chauffer une poêle avec un peu d'huile, faire revenir le porc à feu moyen. Commencer côté gras et bien dorer tous les côtés afin d'éliminer de la graisse. Les égoutter sur du papier absorbant.

3 Dans une cocotte, mettre le porc, l'ail, le gingembre et le vert de poireau. Verser l'eau, le saké et le dashi déshydraté. Porter à ébullition et écumer. Couvrir avec un disque de papier cuisson au diamètre de la cocotte. Laisser mijoter pendant environ 20 minutes avec le couvercle. Éteindre le feu et laisser refroidir dans le bouillon pendant 3 à 6 heures.

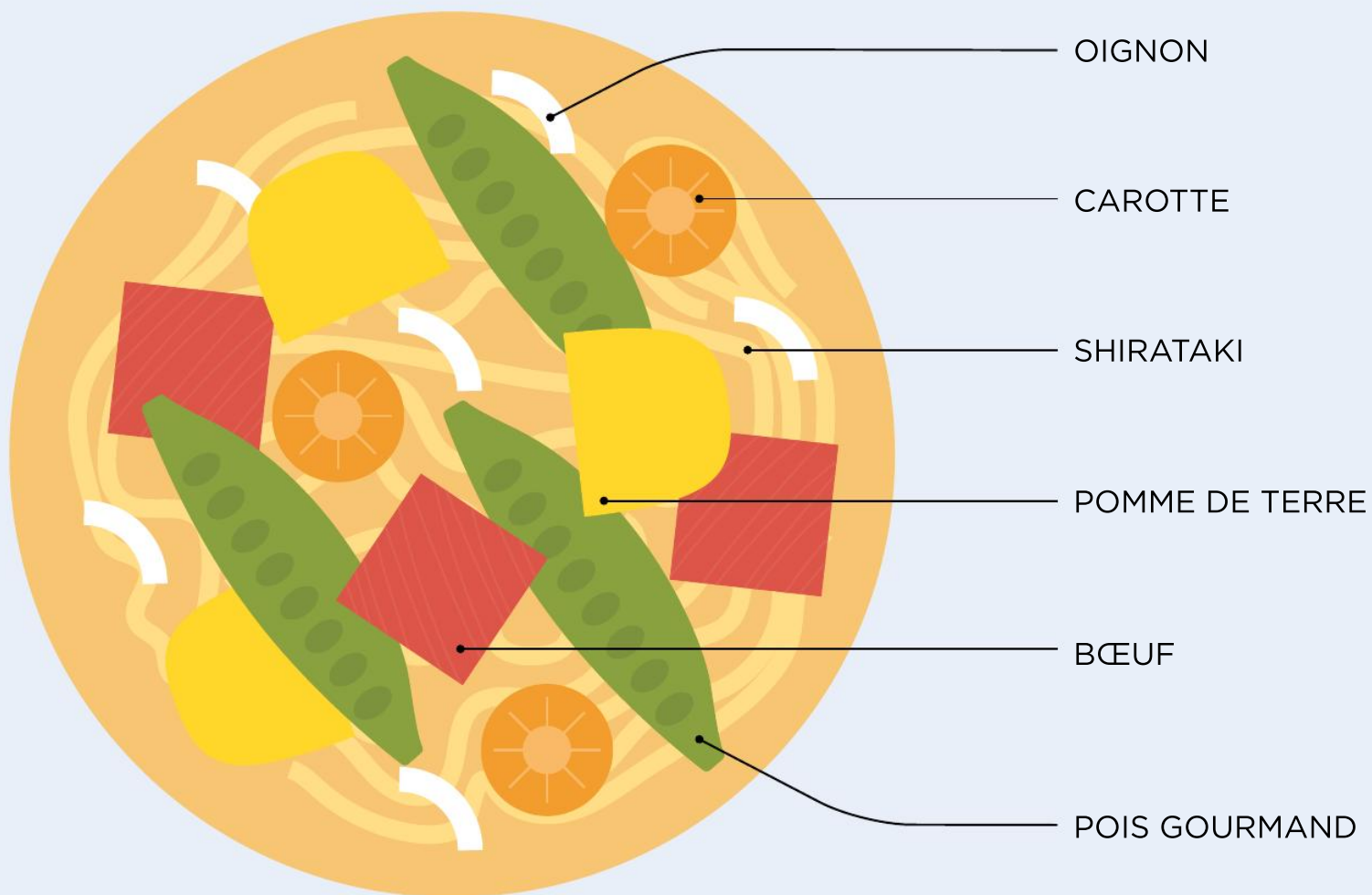
4 Plonger les œufs un par un dans une casserole d'eau bouillante et cuire pendant 10 minutes. Les rincer à l'eau froide, puis les écaler et les laisser refroidir. Équeuter et laver les haricots verts.

5 Éliminer la pellicule de graisse qui s'est formée à la surface de la cocotte à l'aide d'une cuillère.

6 Rallumer le feu, ajouter le sucre et la sauce soja à la cocotte. Porter à ébullition à feu vif, puis laisser mijoter environ 50 minutes à feu doux avec un disque de papier cuisson au contact. Ajouter les œufs et les haricots dans la cocotte et laisser cuire 10 minutes supplémentaires. Mettre la viande et l'œuf dans une assiette creuse, ajouter les haricots verts et verser un peu de jus de cuisson. Ajouter du shichimi si on le souhaite.



NIKU JYAGA



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ragoût de bœuf aux légumes.

ORIGINE

Niku = la viande, *jyaga* = pommes de terre.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Repos : 30 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte 26 cm

DÉGUSTATION

Plat familial et traditionnel du Japon, chaque foyer possède sa recette de grand-mère transmise de génération en génération.

GESTE À MAÎTRISER

Découper les légumes (page 280)

CONSEILS

Ce plat peut se préparer à l'avance, il se conserve 3 jours au frais. Plonger les pommes de terre dans de l'eau froide après découpe permet d'éviter que les cubes ne noircissent. Couvrir la casserole de papier cuisson permet de maintenir les ingrédients intégralement dans le bouillon et ainsi d'accélérer la cuisson.

VARIANTES

Au porc : remplacer le bœuf par la même quantité de poitrine de porc.

Aux champignons : ajouter 40 g de shiitakés séchés réhydratés dans le bouillon de cuisson.

Express : remplacer l'assaisonnement par 4 cuillères à soupe de sauce teriyaki.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

MIRIN

Condiment alcoolisé plus sucré que le saké, à base de riz gluant cuit distillé.

SHIRATAKI

Pâtes à base de fécule de konjac, translucides et gélatineuses.

DASHI DÉSHYDRATÉ

Bouillon d'algues kombu agrémenté de katsuobushi vendu sous la forme d'une poudre.



POUR 4 PERSONNES

- 300 g de bœuf (filet ou autre morceau tendre)
- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 carottes
- 1 oignon
- 10 pois gourmands
- 1 paquet de shirataki (vermicelles de konjac)
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 600 ml d'eau

ASSAISONNEMENT

- ½ de cuillère à café de dashi déshydraté
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 3 cuillères à soupe de saké
- 3 cuillères à soupe de mirin
- 3 cuillères à soupe de sauce soja



1 Pour faciliter la découpe de la viande, l'enrouler dans du papier aluminium et la réserver 30 minutes au congélateur. Couper les vermicelles de konjac en morceaux de 10 cm de longueur. Puis les faire blanchir dans une grande casserole d'eau bouillante pendant environ 2 minutes et égoutter.

2 Peler les pommes de terre, et les couper en cubes de 4 cm. Les plonger dans de l'eau froide et laisser tremper jusqu'au moment de la cuisson. Peler les carottes et les couper façon rangiri (page 281). Éplucher les oignons, les couper en deux puis en tranches de 1 cm d'épaisseur.

3 Sortir le filet de bœuf du congélateur et le couper en fines tranches de 5 mm d'épaisseur.

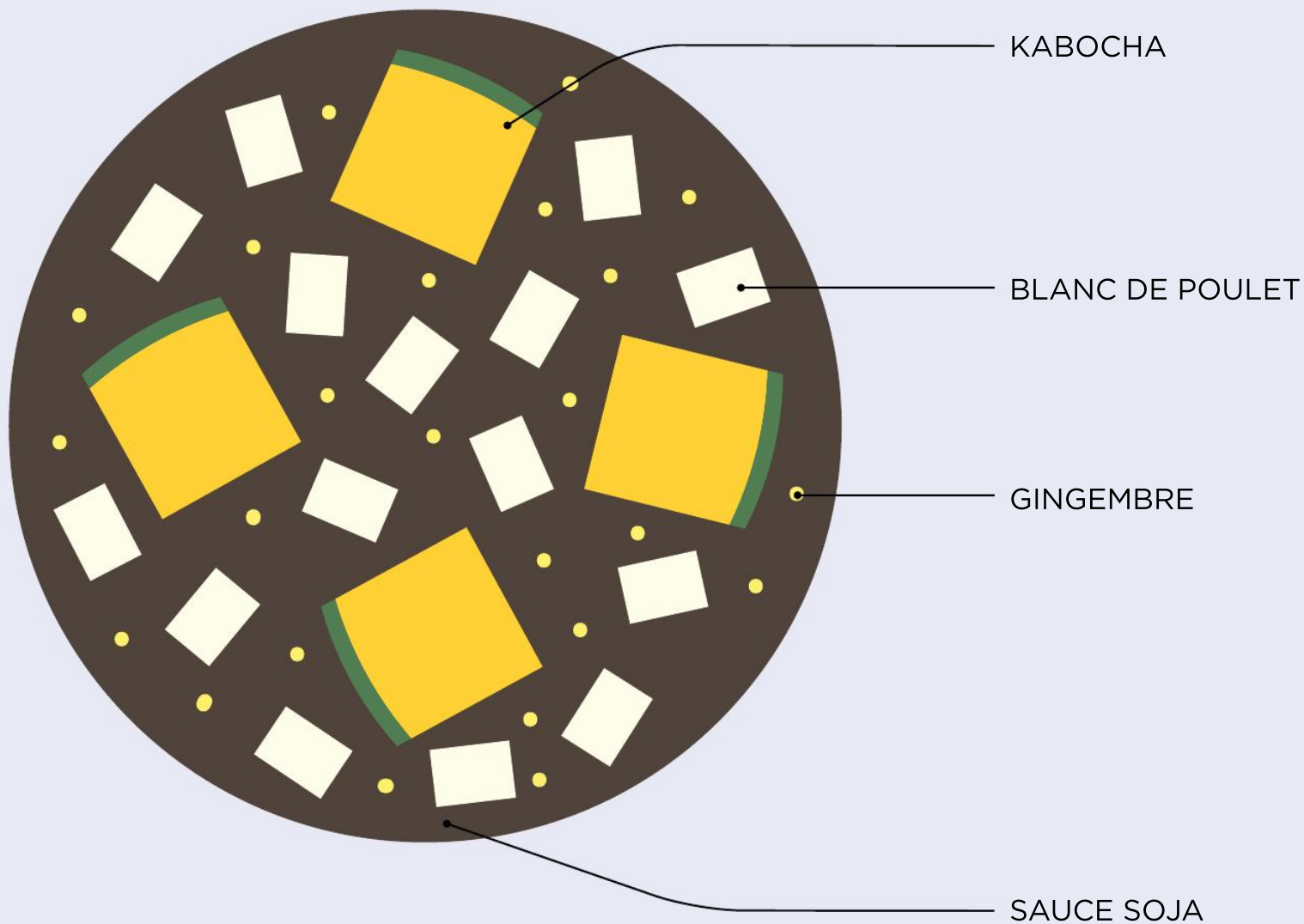
4 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire sauter à feu vif la viande et l'oignon pendant 3 minutes. Ajouter les pommes de terre égouttées, les carottes et verser l'eau. Porter à ébullition.

5 Écumer, ajouter les vermicelles de konjac puis le sucre, la sauce soja, le mirin, le saké et le dashi déshydraté. Mélanger avec une spatule.

6 Couvrir avec un disque de papier cuisson au diamètre de la cocotte. Baisser le feu, et laisser mijoter avec le couvercle pendant environ 20 minutes. Vérifier la cuisson des pommes de terre en les piquant avec un petit couteau, la lame doit rentrer facilement. Ôter le papier cuisson et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires pour laisser l'eau de cuisson s'évaporer. Ajouter les pois gourmands et laisser cuire encore 2 minutes. Répartir la viande, les légumes et le bouillon dans des bols et servir bien chaud.



KABOCHA NO NIMONO



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Plat mijoté à base de courge kabocha et de poulet.

ORIGINE

Kobocha = potiron et *nimono* = mijoté, mijoté de potiron

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte

GESTES À MAÎTRISER

Couper le gingembre façon *hari-shouga* (page 281).

CONSEILS

Le *kabocha* est une variété de courge japonaise très sucrée, il peut se consommer avec ou sans la peau. Pour tester la cuisson, il suffit d'enfoncer la pointe d'un couteau dans un morceau de kabocha : s'il pénètre très facilement, c'est cuit. Couvrir les morceaux de kabocha de papier cuisson permet de les maintenir intégralement dans le liquide et ainsi d'accélérer la cuisson.

VARIANTES

Remplacer la courge par du radis blanc (*daïkon*), le poulet par du bœuf ou du porc, en même quantité (200 g).

ÉPICERIE JAPONAISE

Kabocha
Mirin
Saké de cuisine

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

600 g de kabocha japonais
200 g de blancs de poulet
5 g de gingembre frais
½ cuillerée à café d'huile de colza

ASSAISONNEMENT

2 cuillerées à soupe de sauce soja
2 cuillerées à soupe de mirin
1 cuillerée à soupe de saké de cuisine
1 cuillerée à soupe de sucre de canne en poudre
½ cuillerée à café de sel
½ cuillerée à café de dashi déshydraté
300 ml d'eau

FINITION

1 cuillerée à soupe de fécule
2 cuillerées à soupe d'eau
20 g de gingembre frais

1 Couper le kabocha en quartiers, puis enlever les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Détailler en cubes de 4 cm de côté. Éplucher et hacher finement 5 g de gingembre façon *hari-shouga* (page 281). Hacher le poulet avec un couteau.

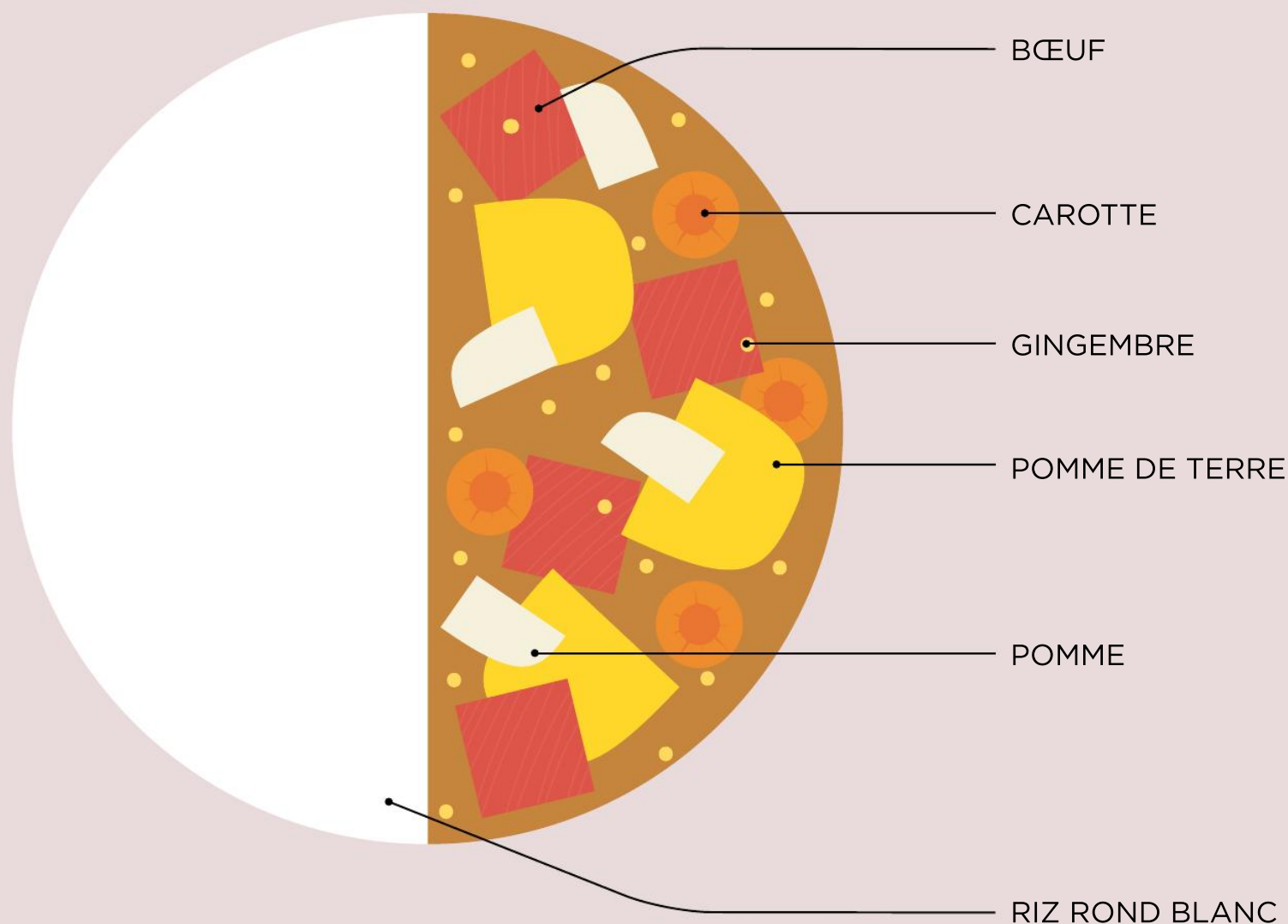
2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de l'assaisonnement. Dans une cocotte, verser l'huile et chauffer à feu moyen. Y mettre le gingembre, le faire sauter 1 minute, puis ajouter le poulet. Laisser

cuire et lorsque le poulet blanchit, ajouter l'assaisonnement et 300 ml d'eau. Laisser cuire en remuant à feu vif et écumer.

3 Ajouter le kabocha, couvrir avec un disque de papier cuisson au diamètre de la cocotte. Couvrir. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes.

4 Récupérer les cubes de kabocha à l'aide d'une écumoire et les déposer dans un plat. Dans un petit récipient, mélanger la fécule et 2 cuillerées à soupe d'eau, puis ajouter au jus de cuisson de la courge et remuer. Laisser cuire en mélangeant, quand le jus de cuisson devient transparent, sortir du feu. Verser le jus sur le kabocha. Ajouter le gingembre et servir.

CURRY RICE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ragoût composé de légumes et de viande, à la sauce épicée au curry, servi sur du riz japonais.

ORIGINE

Importé d'Inde suite à l'ouverture du Japon pendant l'ère Meiji au XIX^e siècle, le curry devient populaire dans les années 1960.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte ou casserole
Râpe à gros trous

GESTE À MAÎTRISER

Cuisson du riz (page 11)

REMARQUE

La recette japonaise utilise soit une sauce au curry instantanée ou une pâte de curry en tablette qui est ajoutée au bouillon en fin de cuisson et vient épaissir la sauce. La couleur est brune, plus ou moins épicée en fonction de la tablette choisie.

VARIANTES

On peut remplacer le bœuf par du porc ou du poulet.
Végétarien : remplacer la viande par du tofu ferme.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

RIZ JAPONAIS

De forme ovale, presque arrondie, riche en amidon ce qui lui donne une texture collante et glutineuse à la cuisson.



FUKUSHIN-ZUKE

Pickles de légumes marinés dans une base de sauce soja. Utilisé en accompagnement du Curry japonais.



PÂTE DE CURRY JAPONAIS EN TABLETTE

Pâte fabriquée à partir d'un mélange d'épices, similaires au curry indien, auquel on ajoute un roux et de l'oignon caramélisé pour un goût légèrement plus sucré. Il existe des versions douces ou piquantes.



POUR 4 PERSONNES

- 450 g de riz rond blanc japonais
- 600 ml d'eau pour la cuisson du riz
- 400 g de bœuf assez tendre (filet, entrecôte, etc.)
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 carottes
- 1 oignon
- 10 g de gingembre frais

1 gousse d'ail

½ pomme

800 ml d'eau pour le curry

- 100 g de pâte de curry japonais en tablette
- 1 cuillerée à soupe d'huile

Sel et poivre

ACCOMPAGNEMENT

- 4 cuillerées à soupe de fukushin-zuke (pickles japonais - facultatif)
- 2 cuillerées à soupe de pickles d'oignons blancs



1



2



3



4



5



6

1 Préparer le riz et le cuire (page 10).

2 Peler les pommes de terre et les couper en cubes moyens. Les plonger dans un récipient avec de l'eau et laisser tremper jusqu'au moment de la cuisson. Éplucher et couper les carottes en morceaux d'environ 2 cm. Peler et couper l'oignon en deux et émincer chaque moitié en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Éplucher et râper le gingembre et l'ail. Éplucher la pomme, l'évider et la râper avec une râpe à gros trous.

3 Couper le bœuf en morceaux de 3 cm d'épaisseur, puis en cubes. Saler et poivrer.

4 Verser l'huile dans une cocotte, y ajouter les cubes de viande et les faire revenir à feu vif. Ajouter et faire sauter à feu moyen les oignons pendant 3 minutes. Ajouter les carottes, la pomme râpée et les cubes de pomme de terre égouttés, l'ail et le gingembre, remuer. Verser l'eau. Couvrir la cocotte, porter à ébullition, puis écumer.

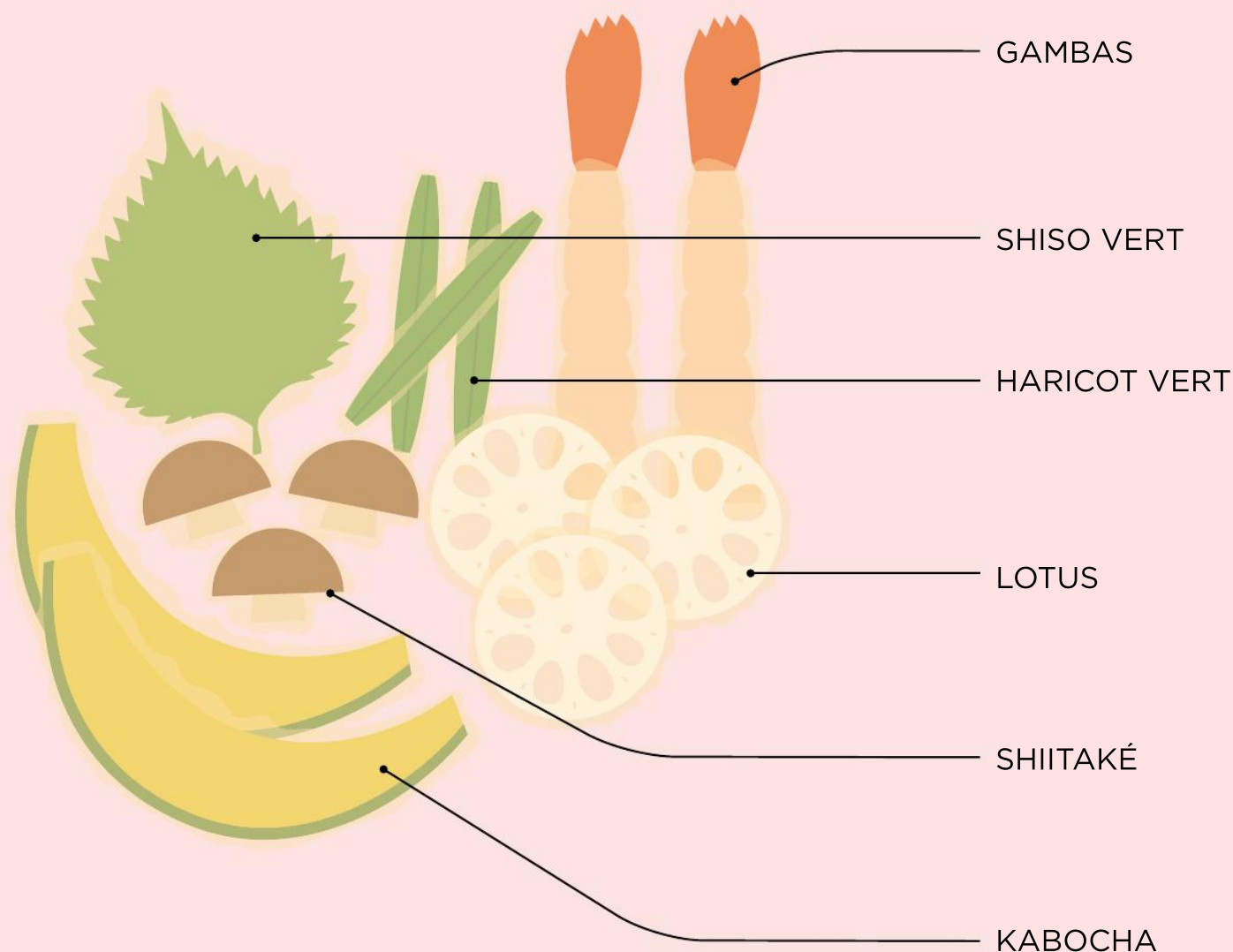
5 Baisser le feu et laisser cuire pendant environ 20 minutes. Couper en petits morceaux la pâte de curry. Arrêter le feu et l'incorporer au bouillon de manière à le colorer et l'épaissir.

6 Laisser cuire pendant 5 minutes à feu doux. Répartir le riz cuit dans 4 assiettes. Verser le curry. Servir avec les pickles.



TEMPURA

GAMBAS & LÉGUMES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Légumes et fruits de mer trempés dans une pâte à base de farine de blé et d'œufs, puis frits.

ORIGINE

Emblématiques de la cuisine japonaise, les beignets tempura sont originaires d'Europe, apportés par les Portugais pendant la période Edo (xvii^e siècle). Ils sont vendus à cette époque dans des petits stands de rue.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte, poêle ou wok 24 à 26 cm
Mandoline
Daïkon oroshi

GESTES À MAÎTRISER

Préparer le daïkon (page 281)
Découper les légumes (page 280)
Préparer les gambas (page 36)
Préparer la pâte à tempura (page 46)

CONSEILS

La friture des fruits de mer a tendance à colorer l'huile, donc les légumes sont frits en premier. On ne peut frire que 5 ou 6 beignets à la fois (soit environ la moitié de la surface de l'huile). S'il y a trop d'ingrédients,

la température de l'huile sera trop basse et ils ne seront pas croustillants. Pour vérifier la cuisson, observer et écouter : au fur et à mesure de la cuisson les grosses bulles formées à la surface deviennent plus petites ; en fin de friture, le bouillonnement bruyant de l'huile ralentit car l'eau contenue dans les ingrédients s'est évaporée, c'est prêt.

DÉGUSTATION

Les tempuras peuvent servir d'accompagnement à d'autres plats et les sublimer : *tempura udon*, *tempura soba*, *tendon* (tempura posés sur un bol de riz).

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

RACINE DE LOTUS

Partie comestible du lotus. Sa texture est croquante et son goût s'approche de celui du radis.



SHISO

Plante très aromatique, entre menthe et basilic, en vente dans les épicerie asiatiques.



KABOCHA

Courge à la chair orange, à la texture dense, farineuse et sucrée. On la trouve dans les épicerie asiatiques et certains magasins bio.



CHAMPIGNONS ERINGI

Champignon de la famille des pleurotes. Les choisir avec le pied bien blanc et le chapeau lisse.



POUR 4 PERSONNES

- 8 gambas crues
- 12 haricots verts
- 4 feuilles de shiso vert
- 4 shiitakés
- 2 champignons eringi
- 100 g de racine de lotus
- 200 g de kabocha

PÂTE À TEMPURA (PAGE 46)

- 100 g de farine pour fariner avant de passer la pâte
- 600 ml d'huile de friture
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé

SAUCE À TEMPURA

- 200 ml de dashi (page 28)
- 3 cuillerées à soupe de mirin
- 3 cuillerées à soupe de sauce soja

POUR SERVIR

- 200 g de radis daïkon, partie haute
- 40 g de gingembre frais



1 Pour la sauce, verser le dashi, le mirin et la sauce soja dans une petite casserole. Porter à ébullition, puis retirer du feu. Réserver et réchauffer juste avant de servir. Éplucher la partie haute du daïkon (page 28) et le gingembre. Les râper à l'aide d'une râpe ou d'un daïkon oroshi. Les mettre dans un récipient. Réserver. Laver les haricots verts, et les équeuter. Nettoyer les shiitakés et enlever les pieds. Nettoyer et trancher les eringis en 7 mm épaisseur. Laver les feuilles de shiso et égoutter sur du papier absorbant. Couper le kabocha en quartiers, puis enlever les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Découper des tranches de 7 mm d'épaisseur environ. Éplucher et trancher la racine de lotus en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur à l'aide de la mandoline.

Les plonger dans l'eau afin d'éviter qu'elles ne noircissent, égoutter et essuyer avec du papier absorbant juste avant la cuisson. Préparer les gambas (page 36). Préparer la pâte à tempura (page 46).

2 Fariner très légèrement les ingrédients puis les enrober de pâte de tempura en les tenant avec des baguettes.

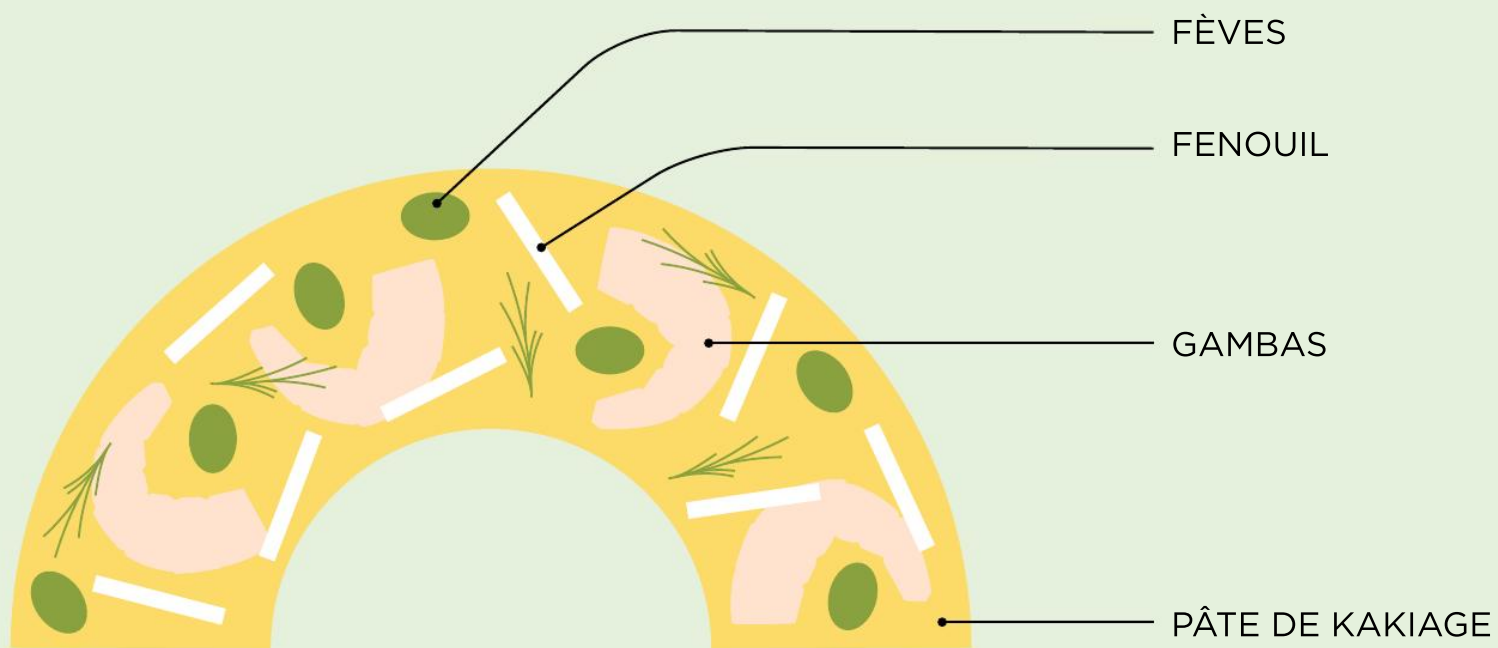
3 Faire chauffer l'huile de friture à 170 °C (page 284). Pour le kabocha, faire frire environ 3 minutes jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes, retourner de temps en temps. Égoutter l'excédent d'huile en les tenant verticalement au-dessus de la grille. Procéder de la même façon pour les racines de lotus, les haricots verts en comptant 1 minute de cuisson.

4 Pour les feuilles de shiso, fariner et passer dans la pâte d'un seul côté. Cuire 1 minute. Pour les shiitakés, fariner et passer dans la pâte le côté intérieur des chapeaux. Compter 2 minutes de cuisson. Monter la température de l'huile à 180 °C. Tremper les gambas dans la pâte sauf la queue et frire 1 à 2 minutes.

5 Réchauffer la sauce et répartir dans 4 bols. Servir les beignets de tempura dans des assiettes ou des plats. Poser le radis et le gingembre râpés légèrement égouttés dans des petites assiettes. Manger les beignets en les trempant dans la sauce en y mélangeant le radis râpé et le gingembre.



KAKIAGE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Galette composée de morceaux de crevettes, de fruits de mer, de légumes... trempés puis frits dans une pâte à base de farine de blé, d'œuf et d'eau.

ORIGINE

Kaki (*kakimazeru*) = mélangé et *age* = frit, littéralement friture mixte, mélangée. *Kakiage* est un type de beignets de tempura.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte, poêle ou wok de 22 à 24 cm de diamètre
Mandoline

GESTE À MAÎTRISER

Préparer la friture (page 284)

CONSEIL

On divise les ingrédients en quatre portions pour que chaque personne en ait la même quantité dans ses galettes.

DÉGUSTATION

Le *kakiage tempura* est un plat d'accompagnement très populaire qui peut se décliner de nombreuses façons. Il peut se déguster avec du riz (*kakiage don*), des soba (*kakiage soba*) ou encore des udon (*kakiage udon*).

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

•
SAKÉ
DE CUISINE

Saké additionné de sel.



•
SEL
AU YUZU

Sel subtilement
parfumé à la poudre
d'écorce de yuzu.



POUR 4 PERSONNES (8 PIÈCES)

300 g de gambas crues
200 g de fenouil avec les feuilles
150 g de fèves écossées

- 1 cuillère à café de saké de cuisine
- Huile végétale pour la friture
- Sel au yuzu

PÂTE DE KAKIAGE

70 g de farine T45
100 ml d'eau
1 œuf



1 Mettre tous les ingrédients pour la pâte ainsi que les récipients au réfrigérateur 30 minutes avant utilisation. Trancher le fenouil en lamelles d'environ 5 mm d'épaisseur à l'aide de la mandoline. Retirer la peau fine des fèves.

2 Enlever la tête des gambas et les décortiquer. À l'aide d'un couteau, inciser légèrement le dos et ôter le boyau qui court tout le long du dos. Couper les gambas en petits morceaux d'environ 2 à 3 cm, mettre dans un petit bol et mélanger avec 1 cuillerée à soupe de saké. Filmer et réserver.

3 Dans un saladier, tamiser la farine. Dans un autre bol, mélanger l'œuf avec 100 ml d'eau froide. Verser dans la farine et mélanger rapidement à l'aide de baguettes ou d'une fourchette, sans insister.

4 Dans un autre bol, mettre ¼ de chaque ingrédient (fèves, fenouils, crevettes), fariner avec 1 cuillerée à café et mélanger.

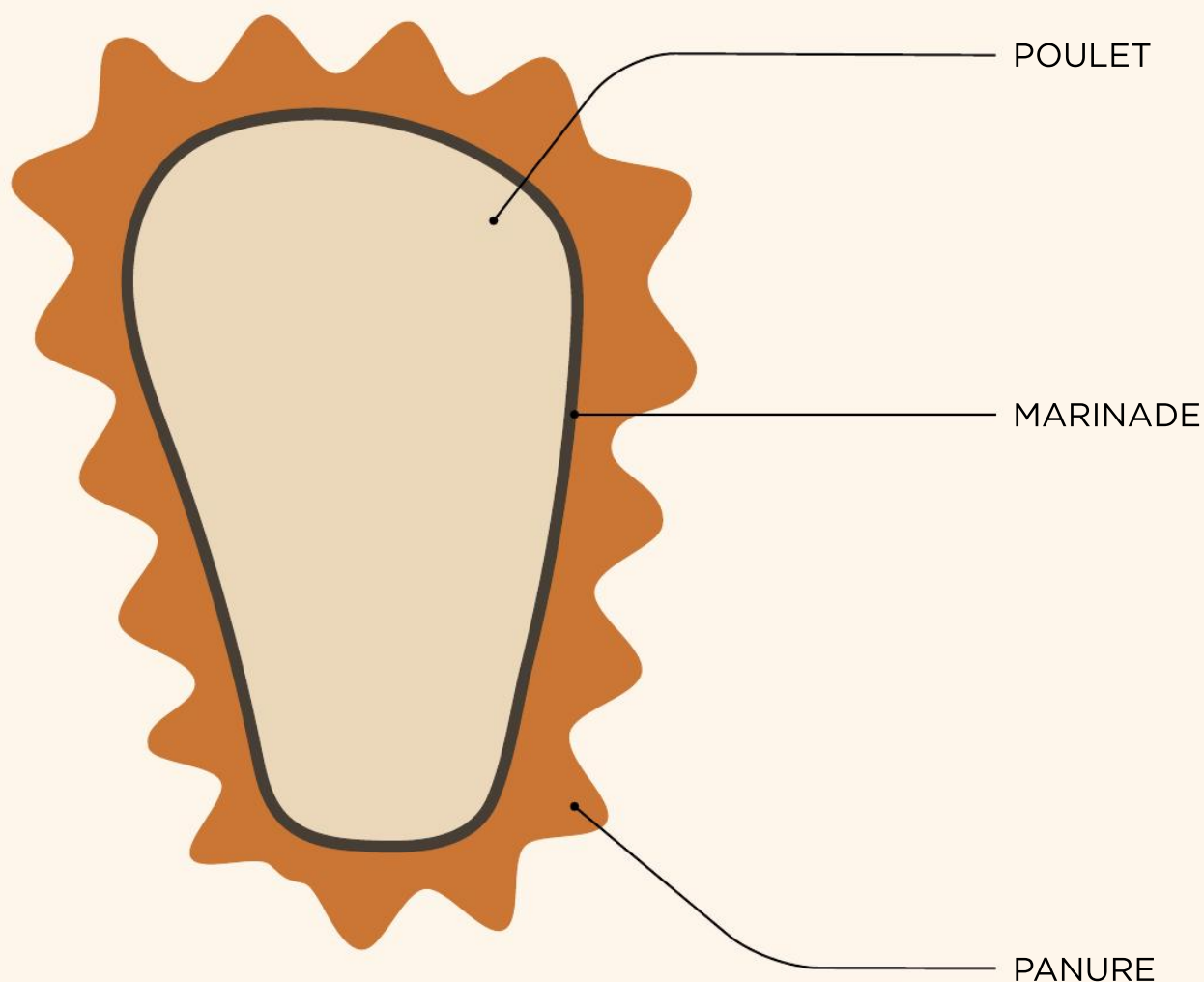
5 Ajouter 4 cuillerées à soupe de pâte à kakiage et mélanger.

6 Faire chauffer l'huile de friture à 170 °C (page 284). Sur une spatule ou une louche, former deux petites galettes de pâte (environ 10 cm) et à l'aide de baguettes ou d'une fourchette les faire glisser dans l'huile. Frire environ 2 minutes et tourner jusqu'à ce que la pâte soit croustillante. Sortir les galettes et les égoutter sur une grille, puis sur du papier absorbant. Répéter la réalisation des galettes trois fois avec les ingrédients restants. Repartir sur des assiettes. Servir aussitôt avec du sel de yuzu.



KARAAGE

POULET



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Morceaux de poulet marinés puis frits.

ORIGINE

Kara = sans pâte et *age* = frit : c'est un beignet frit sans être enrobé de pâte. Son histoire remonte à la période Edo et est liée à celle des tempuras. Il a été popularisé après-guerre avec le développement de l'élevage intensif de poulet. Il est maintenant un plat cuisiné par tous les Japonais.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Repos : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte ou wok en fonte

Râpe à petits trous

DÉGUSTATION

Plat classique que vous pouvez trouver dans n'importe quelle maison japonaise, boîte à bento, étals de rue, restaurants ou izakaya. On le sert toute l'année et on ne s'en lasse jamais.

GESTES À MAÎTRISER

Désosser le poulet (page 42)

Préparer la friture (page 284)

CONSEILS

Faire frire en deux fois permet de garder le cœur du poulet juteux et l'extérieur bien croustillant.

VARIANTES

Il existe de nombreuses variantes régionales et pas uniquement au poulet : crevette, poisson, poulpe et légumes.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

•
SAKÉ
DE CUISINE

Saké additionné de sel.

•
SAUCE SOJA

Privilégier les
bouteilles avec
l'indication
« fermentation
naturelle ».

•
HUILE DE
SÉSAME
GRILLÉE

Privilégier une huile
pure sésame.



POUR 4 PERSONNES

4 hauts de cuisse de poulet désossés
avec la peau (environ 1,2 g)
Sel, poivre

MARINADE

- 3 cuillerées à soupe de sauce soja
- 3 cuillerées à soupe de saké de cuisine
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame grillé
- 30 g de gingembre frais
- 1 gousse d'ail

PANURE

150 g de fécule (maïs ou pomme de terre)
600 ml d'huile végétale

POUR SERVIR

1 citron bio
¼ de botte de cresson



1 Désosser les hauts de cuisse de poulet (page 42). Enlever les nerfs et le gras. Couper le poulet en morceaux d'environ 3 à 4 cm. Les saler et les poivrer.

2 Pour la marinade : verser la sauce soja, l'huile de sésame et le saké dans un bol. Ajouter l'ail et le gingembre râpés. Déposer le poulet dans la marinade. Filmer au contact et réserver au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.

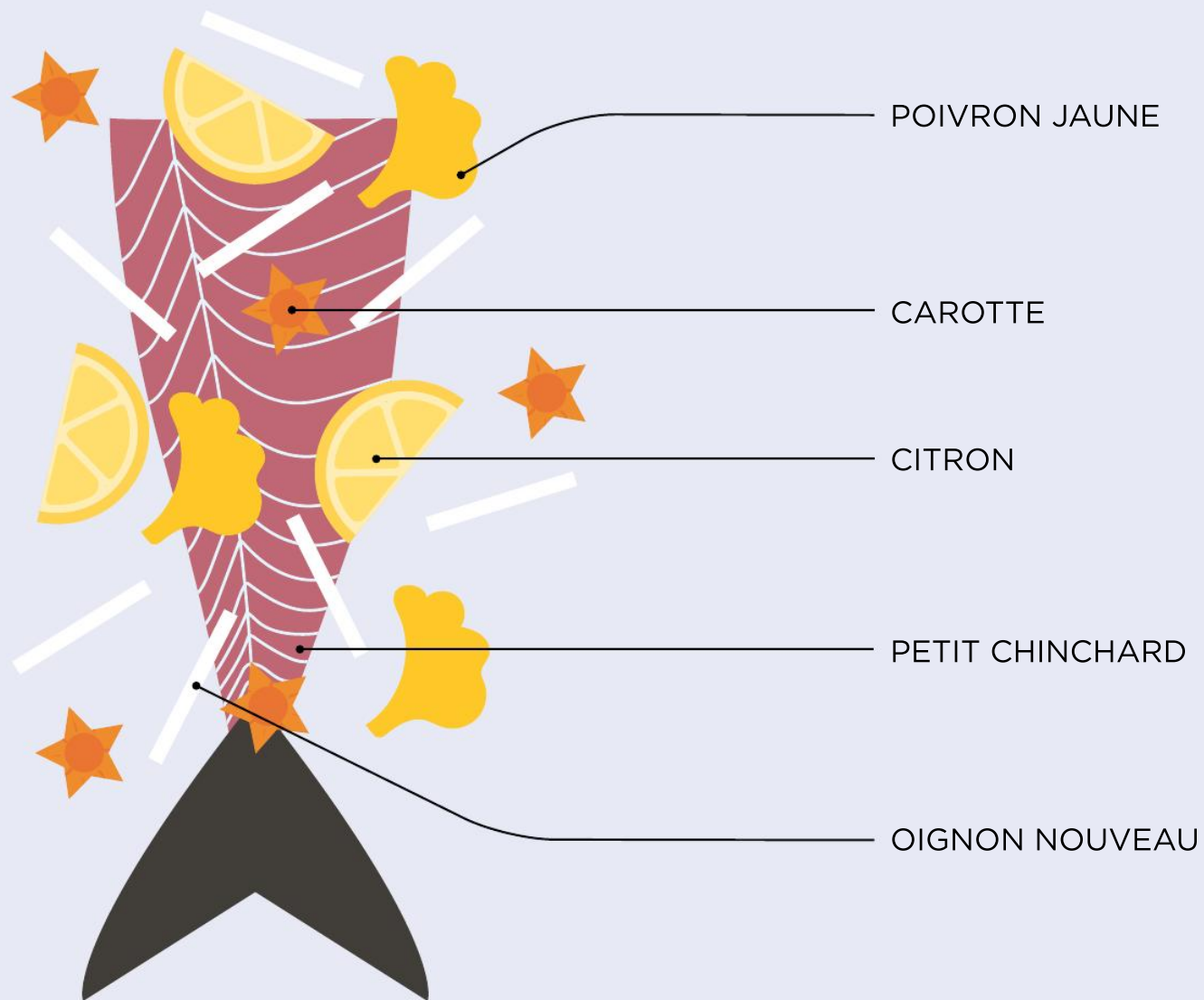
3 Faire chauffer l'huile dans une cocotte à 160 °C (page 284). Égoutter les morceaux de poulet marinés et les passer ensuite dans la féculé en les enrobant généreusement.

4 Faire frire 1 minute 30 de chaque côté, ne retourner qu'une seule fois. Sortir et déposer sur une grille en laissant reposer le poulet pendant 3 à 4 minutes. Pendant ce temps, le poulet continuera de cuire.

5 Monter la température de la poêle à 180-190 °C en augmentant légèrement le feu. Remettre tous les morceaux de poulet dans l'huile, faire frire pendant 1 à 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Égoutter sur la grille, puis sur du papier absorbant afin d'enlever l'excès d'huile. Disposer sur un plat de service et garnir de quartiers de citron et de feuilles de cresson.



NANBAN ZUKE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Chinchards frits marinés à la vinaigrette accompagnés de légumes aromatiques.

ORIGINE

Nanban = friture portugaise et *zuke* = mariné, littéralement friture marinée venant du Portugal.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 5 minutes
Repos : 6 heures minimum

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte ou poêle pour friture
Emporte-pièce de 3 cm en forme de feuille
Mandoline

GESTES À MAÎTRISER

Préparer la friture (page 284)
Préparer le poisson (page 282)

CONSEILS

En faisant frire le poisson deux fois de suite dans l'huile puis en le faisant mariner 1 nuit, les arêtes deviennent molles et le poisson peut être mangé entièrement.

VARIANTES

On peut remplacer le chinchard par des sardines.
On peut remplacer le mirin par la même quantité de jus de pomme.

DÉGUSTATION

Ce plat se réalise lorsqu'on trouve des poissons frais. Bien qu'ils soient frits les chinchards s'accrochent parfaitement avec la vinaigrette qui apporte de la légèreté et une touche sucrée salée.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

MIRIN

Condiment alcoolisé plus sucré que le saké, à base de riz gluant cuit distillé.

SAUCE SOJA BLANCHE

Condiment fermenté le plus clair des sauces soja au goût léger.

VINAIGRE DE RIZ

Vinaigre de riz pur, légèrement ambré, au goût doux et moelleux.

SHICHIMI TOGARASHI

Appelé aussi piment aux 7 épices, on y trouve notamment du piment, des graines de sésame, graines de pavot, de l'algue nori ou encore des baies de sansho, du gingembre, du shiso, des graines de chanvre et du Chenpi (écorce de clémentine).



POUR 4 PERSONNES

POISSON

4 petits chinchards (600 g)
50 g de féculé de pomme de terre ou de maïs
500 ml d'huile végétale pour friture

GARNITURE

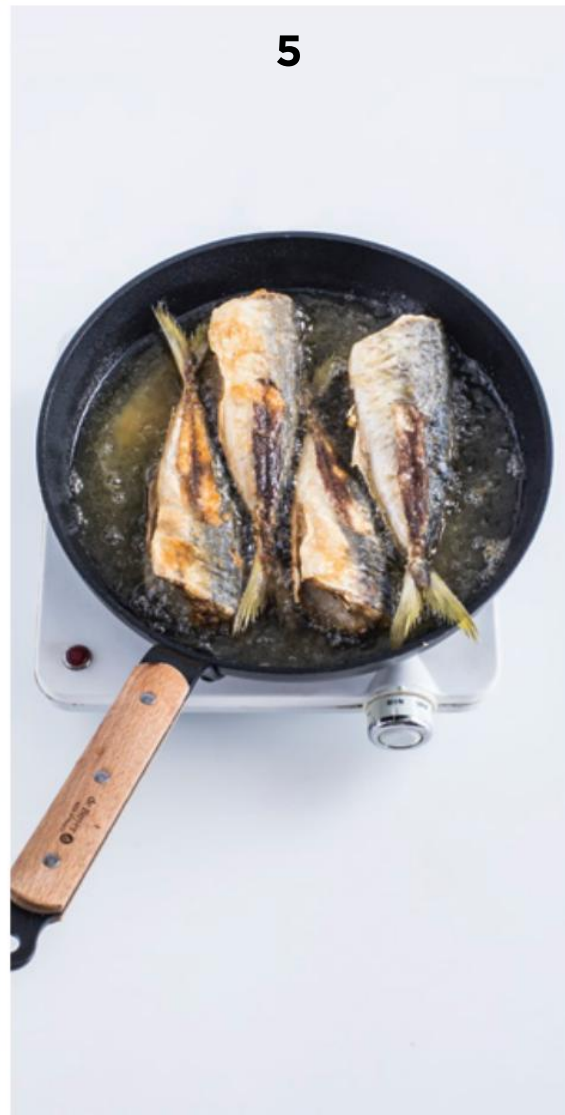
1 carotte
1 poivron jaune
½ fenouil
4 oignons nouveaux
½ citron bio

MARINADE

- 400 ml de dashi (page 28)
- 100 ml de vinaigre de riz
 - 80 ml de mirin
 - 80 ml de sauce soja claire ou blanche
- 1 cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de sucre de canne en poudre

SERVICE

- 2 brins de shiso
Quelques brins de ciboulette
1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillées
- 1 pincée de shichimi togarashi (piment rouge)



1 Dans une petite casserole, mettre tous les ingrédients de la marinade. Porter à ébullition, puis verser dans un bac.

2 Laver, peler la carotte et la couper en rondelles de 2 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline. Couper le poivron en deux. Détailler les carottes et les morceaux de poivron avec un emporte-pièce. Trancher finement le fenouil et l'oignon nouveau à l'aide de la mandoline. Couper le citron en rondelles et les recouper en deux.

3 Préparer les chinchards (page 33).

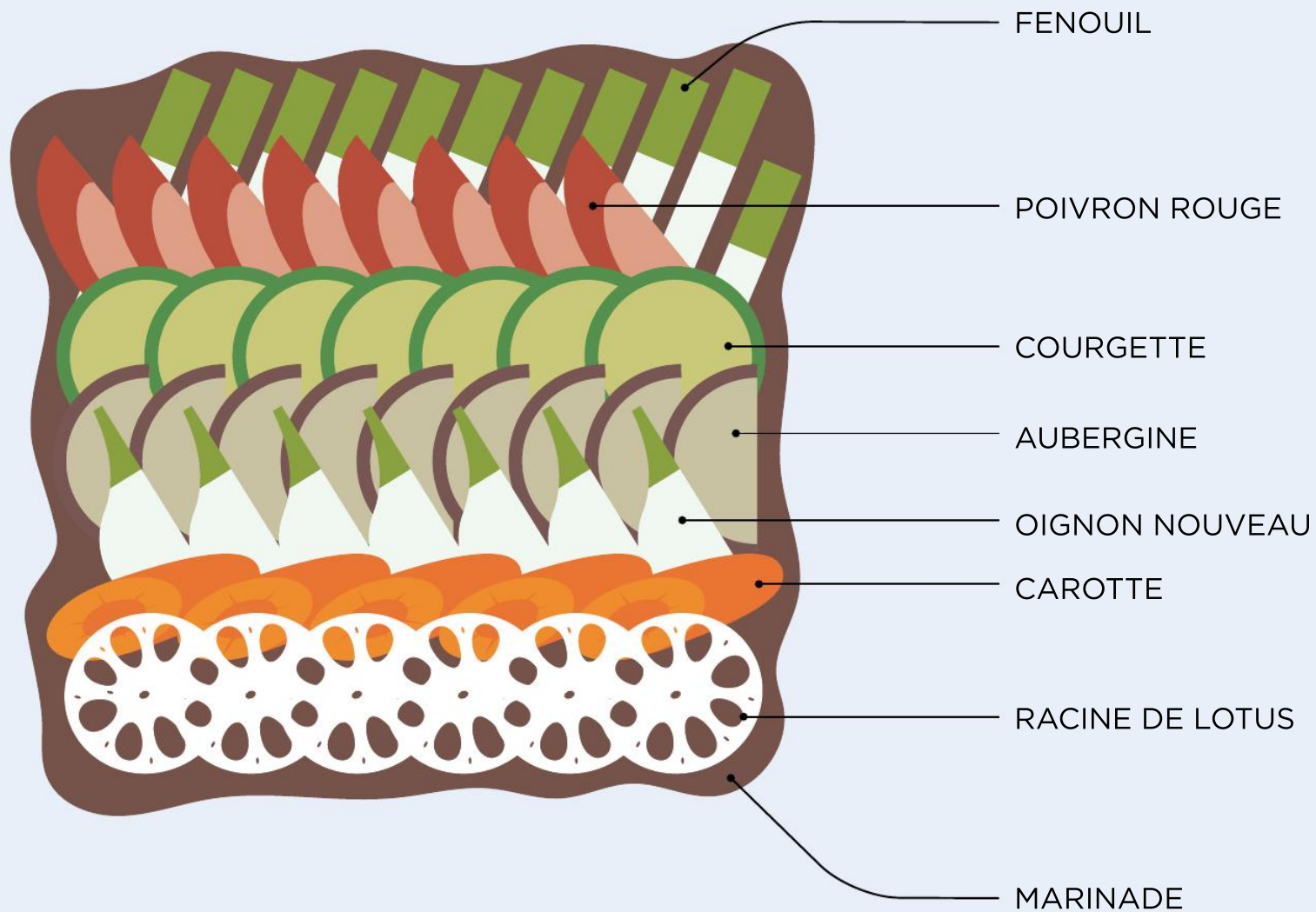
4 Les fariner avec la féculé.

5 Faire frire les chinchards 2 minutes, puis égoutter sur du papier absorbant. Les faire frire à nouveau 2 minutes, puis égoutter.

6 Ajouter les chinchards frits dans la marinade. Ajouter les légumes coupés et filmer au contact. Laisser refroidir à température ambiante puis mettre au réfrigérateur au minimum 6 heures (idéalement 1 nuit). Dresser les chinchards sur une assiette et parsemer de graines de sésame, de shichimi togarashi, de ciboulette émincée et de feuilles de shiso.



AGEBITASHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Plat de légumes d'été frits marinés au dashi.

ORIGINE

Age = frit. L'*agedashi dōfu* est un plat traditionnel, répertorié dans le livre datant de l'époque Edo et intitulé *Tofu hiakuchin (Les 100 recettes de tofu)*.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Conservation : 3 jours au réfrigérateur

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

Poêle de 26 à 28 cm de diamètre

Plat à gratin

CONSEIL

Lors de la cuisson des légumes, ajouter de l'huile si nécessaire, de manière à toujours avoir 5 mm de hauteur.

DÉCLINAISON

En hiver, utiliser des légumes racines, par exemple des topinambours et des navets.

DÉGUSTATION

Il se sert chaud ou froid de préférence en été avec les légumes de saison.

Bien que frits la marinade en fait un plat assez léger et attractif.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

1 courgette
1 poivron rouge
1 racine de lotus
1 botte d'oignons nouveaux
1 aubergine
1 carotte
200 g de fenouil
Huile végétale pour friture

MARINADE

400 ml de dashi
5 cuillerées à soupe de sauce soja
1 cuillerée à soupe de sucre de canne

POUR SERVIR

1 citron bio
1 brin de coriandre
Yuzu shichimi

1 Pour la marinade, dans une casserole, verser le dashi, la sauce soja et le mirin. Porter à ébullition et verser dans un plat à gratin.

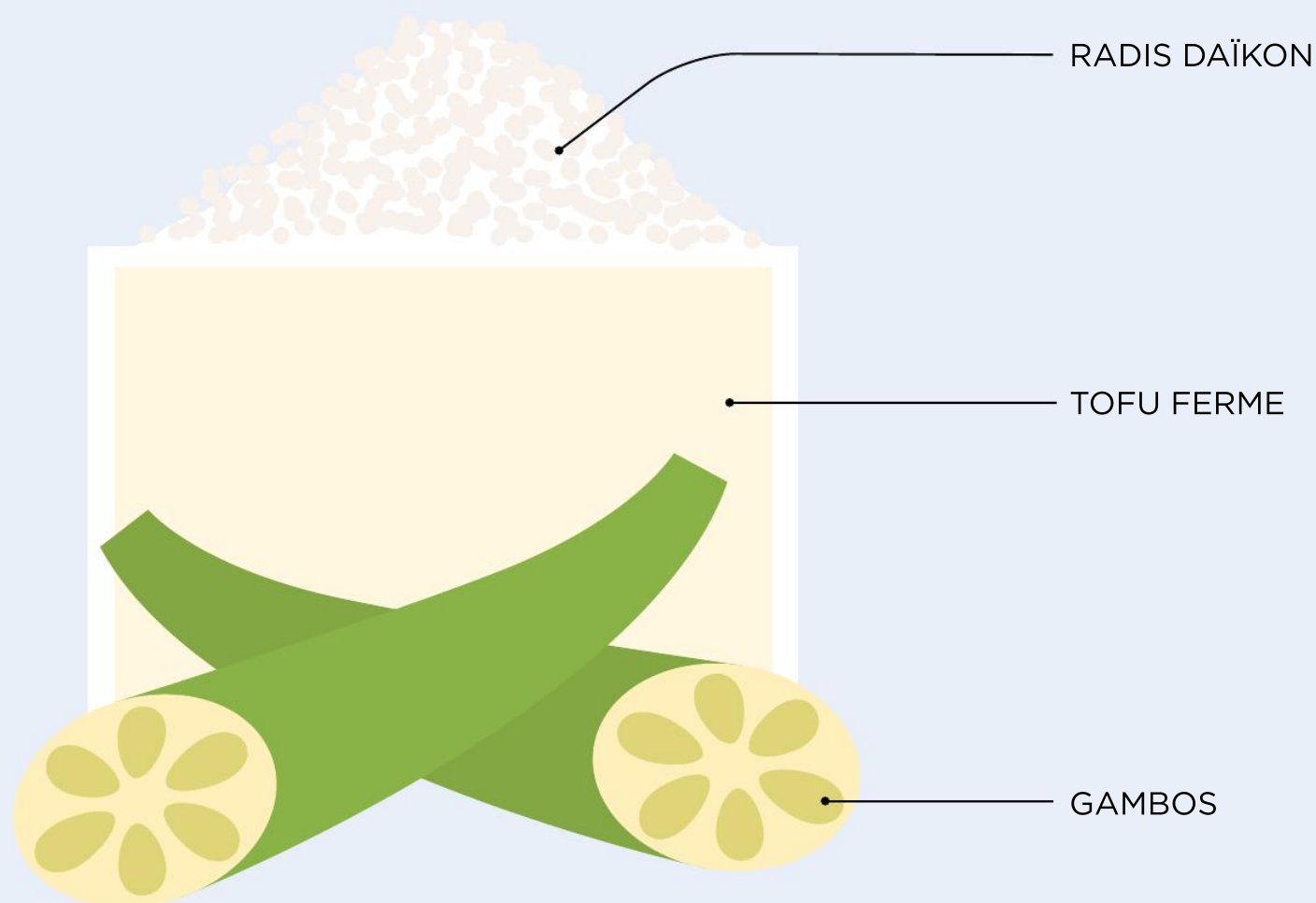
2 Laver tous les légumes. Trancher la courgette en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Découper le poivron en deux et retirer les graines et la partie blanche. Puis couper en huit à la verticale. Éplucher et trancher la racine de lotus en rondelles de 3 à 5 mm d'épaisseur à l'aide de la mandoline. Plonger

dans l'eau afin d'éviter l'oxydation, égoutter juste avant la cuisson. Couper l'oignon en deux à la verticale. Trancher l'aubergine en rondelles de 1 cm d'épaisseur, et les recouper en deux. Éplucher la carotte et trancher en biseau d'environ 7 mm d'épaisseur. Couper le fenouil en petits morceaux.

3 Dans une poêle, verser l'huile sur 5 mm de hauteur et chauffer à feu vif. Cuire rapidement tous les légumes. Les sortir et les égoutter sur une grille.

4 Mettre les légumes encore chauds dans la marinade. Déguster immédiatement avec le yuzu, des feuilles de coriandre et des rondelles de citron, ou laisser reposer 2 à 4 heures au réfrigérateur pour laisser les saveurs se mêler.

AGEDASHI TOFU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tofu frit servi avec une sauce et des condiments.

ORIGINE

Age = frit et *dashi* ; tofu frit dans un bouillon dashi. *Agedashi dofu* est un plat traditionnel, répertorié dans le livre datant de l'époque Edo intitulé *Tofu hiakuchin* (*Les 100 recettes de tofu*).

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Râpe

DÉGUSTATION

Ce plat correspond à une entrée. La sauce vient agréablement parfumer le goût assez neutre du tofu.

CONSEILS

Le tofu est frit dans l'huile à 160-170 °C. Le tofu contient beaucoup d'eau, il est donc préférable de ne pas le faire frire à très haute température. Si la température du tofu est trop élevée, de petites bulles d'air se formeront à l'intérieur et les cubes de tofu ne seront pas lisses.

Le radis daïkon râpé doit être utilisé après en avoir pressé un peu l'eau pour éviter que le goût de la sauce ne soit dilué.

VARIANTES

On peut ajouter des paillettes de nori, et des flocons de bonito pour les condiments. Les gambos peuvent être remplacés par des poivrons.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

2 blocs de momen tofu (tofu ferme), environ 600 g
8 gambos
150 g de radis daïkon
Ichimi togarashi (piment rouge)
Farine
Huile végétale pour friture

SAUCE

250 ml de dashi
50 ml de sauce soja
50 ml de mirin

1 Couper les blocs de tofu en 16 gros cubes, puis les mettre sur du papier absorbant et laisser égoutter environ 10 minutes. Laver les gambos, les couper en deux en biseau. Laver et éplucher le radis, puis râper et réserver.

2 Dans une petite casserole, verser le dashi, la sauce soja, et le mirin. Le porter à ébullition, retirer du feu et réserver.

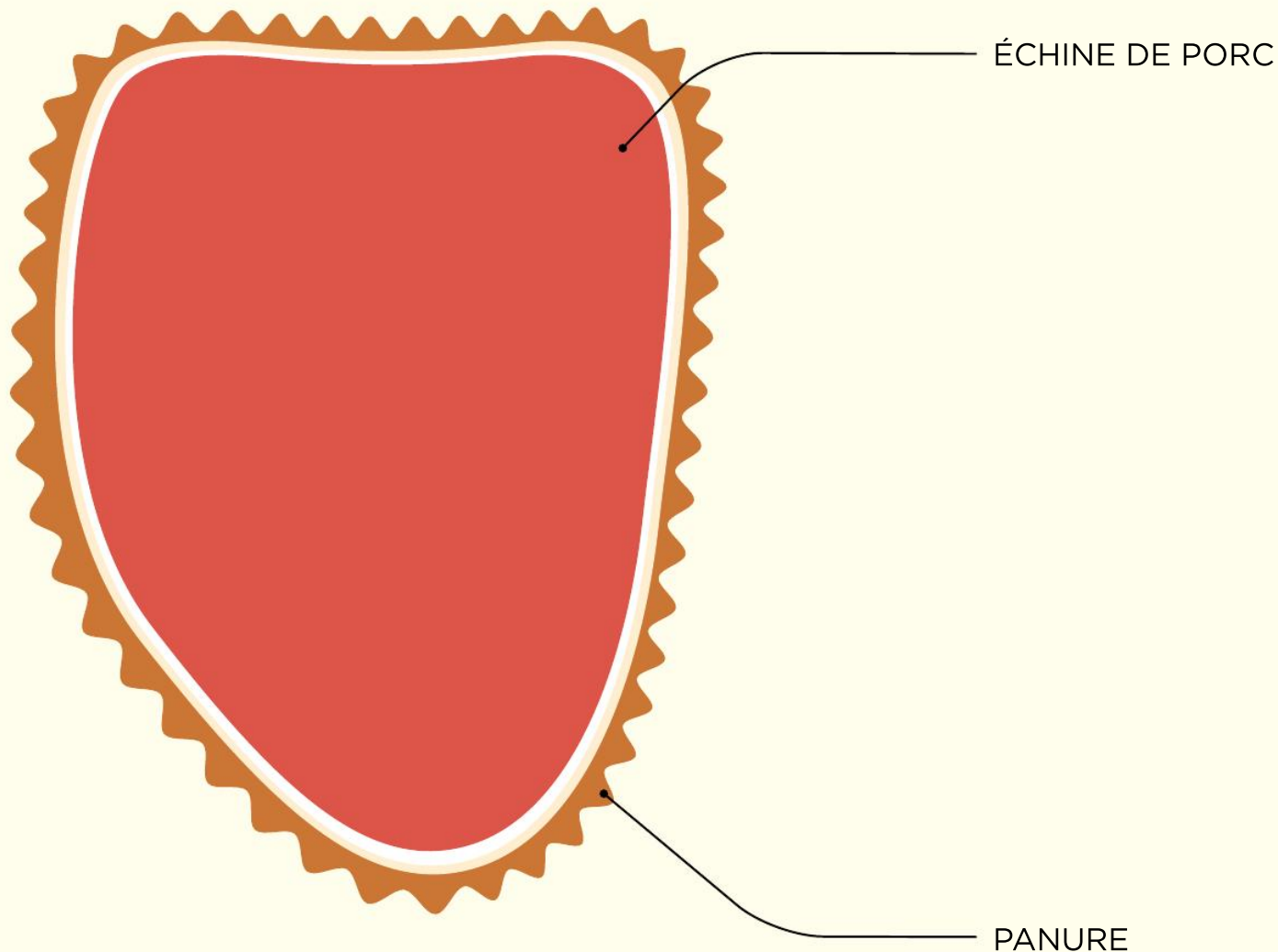
3 Faire chauffer l'huile entre 160 °C et 170 °C. Mettre la farine dans une assiette creuse et y rouler les cubes de tofu pour bien les enrober. Secouer l'excédent de farine avec un pinceau ou à la main.

4 Les faire frire pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson. Égoutter sur du papier absorbant.

5 Faire frire les gambos de la même manière.

6 Répartir la sauce bien chaude dans 4 petites assiettes creuses et ajouter dans chacune 4 morceaux de tofu frits et des gambos frits. Ajouter le radis râpé au centre et parsemer de ichimi togarashi.

TONKATSU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tranches épaisses de longe ou de filet de porc enrobées de farine, d'œuf battu et de chapelure puis frites.

ORIGINE

Le *tonkatsu* est un plat japonais très populaire apparu à la fin du XIX^e siècle (ère de Meiji) sous la forme d'une côtelette panée à l'anglaise, servie pour la première fois dans un restaurant de Ginza. Le mot anglais *cutlet* a vu sa prononciation déformée par les Japonais donnant *katsuretsu* raccourci ensuite en *katsu*. Le *ton* de *tonkatsu* signifie porc.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes
Attente : 5 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Poêle en fer ou fonte de 28 cm de diamètre
Mandoline

GESTE À MAÎTRISER

Préparer la friture (page 284)

CONSEIL

Le morceau de porc doit être bien tendre, pas trop sec : privilégier l'échine de porc, la côte de porc ou le filet.

DÉCLINAISONS

Katsu sando : sandwich de pain de mie avec du chou émincé et des tranches de tonkatsu nappées de sauce.

Katsu don : bol de riz avec un œuf cassé, de la sauce soja et du mirin mélangés, agrémenté de tranches de tonkatsu.

VARIANTES

En gardant la même panure, remplacer le porc par des crevettes (*ebi fry*) ou des huîtres (*kaki fry*).

DÉGUSTATION

Le *tonkatsu* est un plat très populaire. C'est aussi la sauce sucrée salée Tonkatsu qui fait la spécificité de ce plat.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

PANKO

Chapelure réalisée à partir de pain de mie. Elle apporte plus de croustillant et de légèreté qu'une chapelure classique.

SAUCE TONKATSU

Sauce salée-sucrée sirupeuse. Version japonaise de la sauce Worcestershire



POUR 2 PERSONNES

2 tranches d'échine de porc désossées (2,5 cm d'épaisseur, environ 360 g)
40 g de farine
Sel, poivre

PANURE

50 g de farine
1 œuf
2 cuillères à soupe d'eau
● 50 g de panko (chapelure japonaise)

GARNITURE

200 g de chou pointu
6 tomates cerises
1 citron bio
● 4 à 6 cuillères à soupe de sauce tonkatsu



1 Laver le chou et le trancher finement à l'aide de la mandoline. Réserver.

2 Tapoter légèrement les deux côtés de la viande avec le plat d'un couteau, puis saler et poivrer. Laisser reposer environ 5 minutes à température ambiante, presser avec du papier absorbant et essuyer des deux côtés.

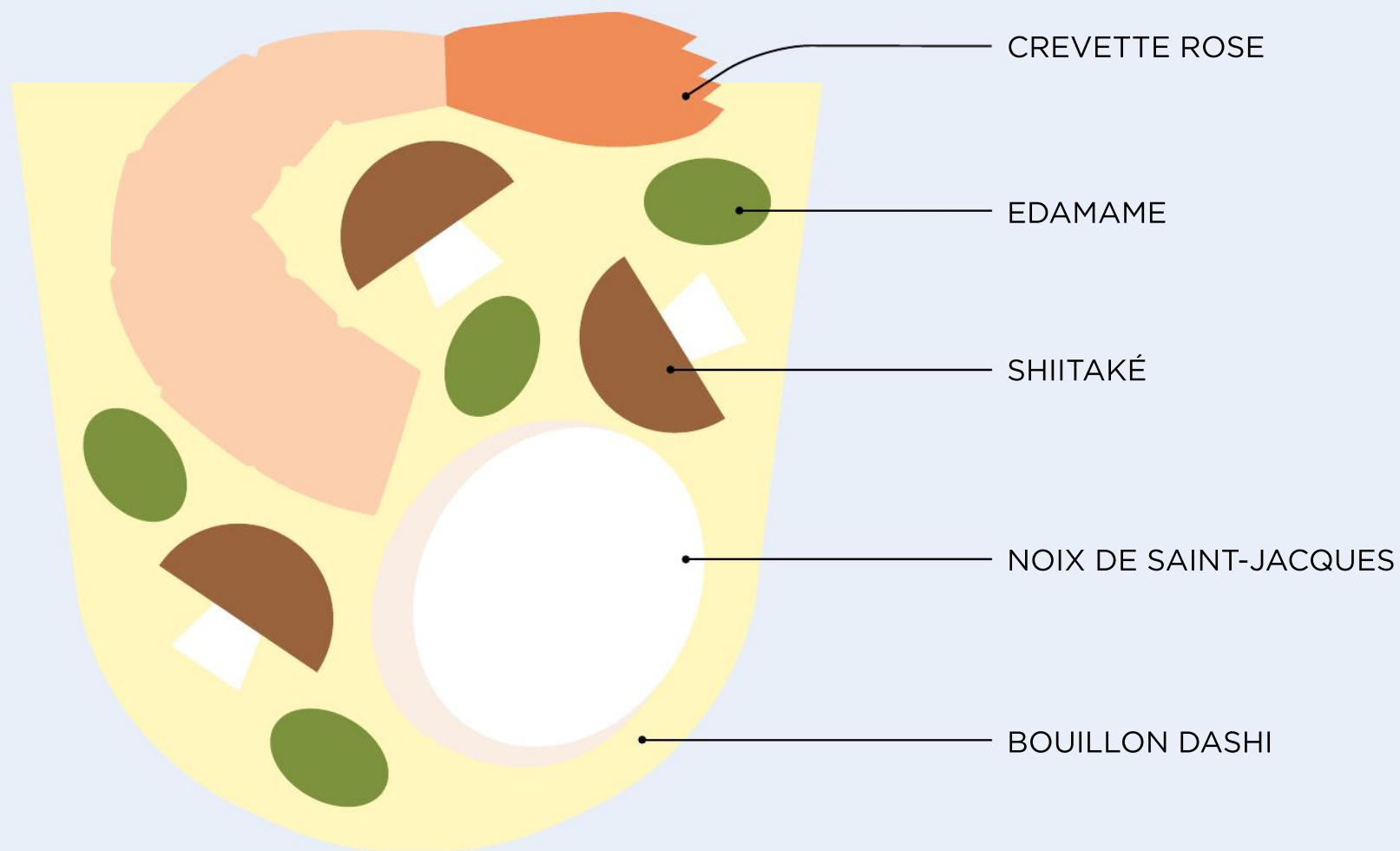
3 Mettre la farine dans une assiette creuse. Dans un bol, mélanger 50 g de farine, 1 œuf et 2 cuillerées à soupe d'eau avec un fouet. Verser dans une seconde assiette creuse. Mettre la chapelure japonaise dans une troisième assiette. Passer les côtes de porc dans la farine, puis dans la deuxième assiette et enfin dans la chapelure.

4 Faire chauffer l'huile de friture à 160 °C (page 284). Faire frire le porc 6 à 7 minutes de chaque côté, retourner de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pendant la dernière minute de cuisson, augmenter la température à 180 °C.

5 Les sortir en les égouttant et les déposer sur une grille. Laisser reposer 4 à 5 minutes. Pendant ce temps, le porc continuera de cuire avec la chaleur résiduelle. Découper chaque morceau de viande en 5 ou 6 tranches avec un couteau. Dresser chaque assiette avec du chou, poser les tranches de côtes de porc et ajouter les tomates cerises et les quartiers de citron. Servir avec la sauce tonkatsu.



CHAWANMUSHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Flan aux œufs et au dashi agrémenté de fruits de mer et de champignons.

ORIGINE

Chawan = bol et *mushi* = vapeur, littéralement un bol à vapeur. Plat ancien originaire de la ville portuaire et commerçante de Nagasaki.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 35 minutes

Repos : 1 heure

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte avec panier à vapeur ou grande casserole avec couvercle pour le bain-marie

GESTES À MAÎTRISER

Réhydrater le dashi (page 28)
Préparer les crevettes (page 36)

CONSEIL

Bien laisser refroidir le dashi avant de l'ajouter aux œufs pour éviter de les cuire. Cuisson du flan : insérer une brochette de bambou au centre. Si un jus clair et transparent sort de l'intérieur, le chawanmushi est cuit.

Sinon, augmenter légèrement le feu et faire cuire à la vapeur pendant quelques minutes supplémentaires.

VARIANTES

On peut remplacer les shiitakés par des champignons de Paris. On peut remplacer les noix de saint-jacques par des filets de poulet ou du surimi.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

DASHI DÉSHYDRATÉ

Bouillon d'algues kombu agrémenté de katsuobushi vendu sous la forme d'une poudre.

SAUCE SOJA BLANCHE

Condiment fermenté le plus clair des sauces soja au goût léger.

SHIITAKÉS SÉCHÉS

C'est une bonne alternative aux shiitakés frais. Ils se conservent plus facilement tout en gardant leur goût parfumé et leur richesse en nutriments.

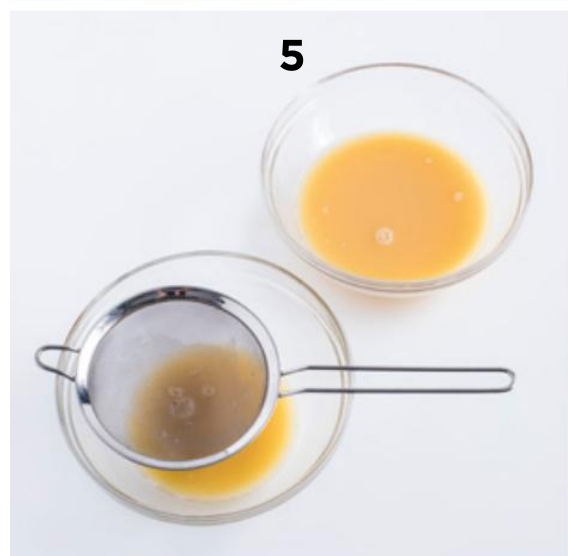
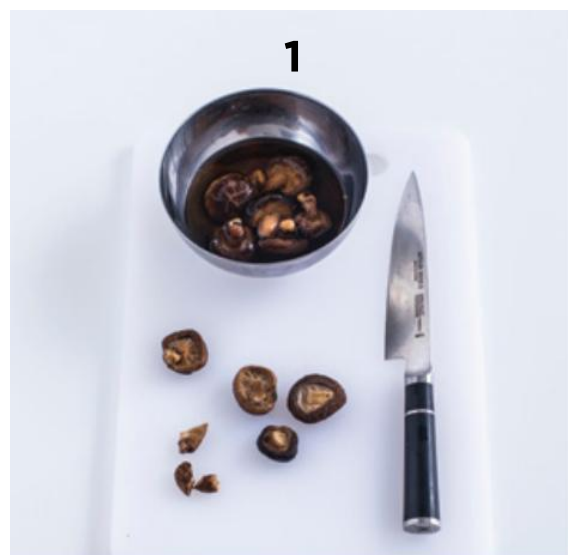


POUR 4 PERSONNES

- 3 œufs
- 4 crevettes roses crues
- 4 noix de saint-jacques
- 8 petits shiitakés séchés
- 8 brins de ciboulette
- Un peu de zeste d'orange bio ou de yuzu
- 40 g d'edamames écosés

BOUILLON DASHI

- 300 ml de dashi froid (page 28) ou
- 1 cuillerée à café de bouillon dashi déshydraté et 300 ml d'eau
- 2 cuillerées à café de sauce soja blanche
- 1 cuillerée à café de mirin



1 Faire tremper les shiitakés dans 150 ml d'eau pendant 1 heure. Garder l'eau de trempage pour le bouillon. Ôter les pieds et émincer les chapeaux.

2 Préparer les crevettes. Ôter la veine noire du dos des crevettes à l'aide d'une pique. Enlever la tête puis décortiquer le corps (sauf la queue). Couper les noix de saint-jacques en deux dans l'épaisseur.

3 Faire bouillir une casserole d'eau et y blanchir les crevettes et les saint-jacques pendant 1 minute. Égoutter et réserver.

4 Dans un bol, casser les œufs et les mélanger avec des baguettes sans fouetter. Verser dans le bol de dashi et mélanger. Ajouter l'eau de trempage des shiitakés (environ 150 ml), la sauce de soja, le mirin et le sel.

5 Le passer au chinois ou au tamis d'une passoire fine.

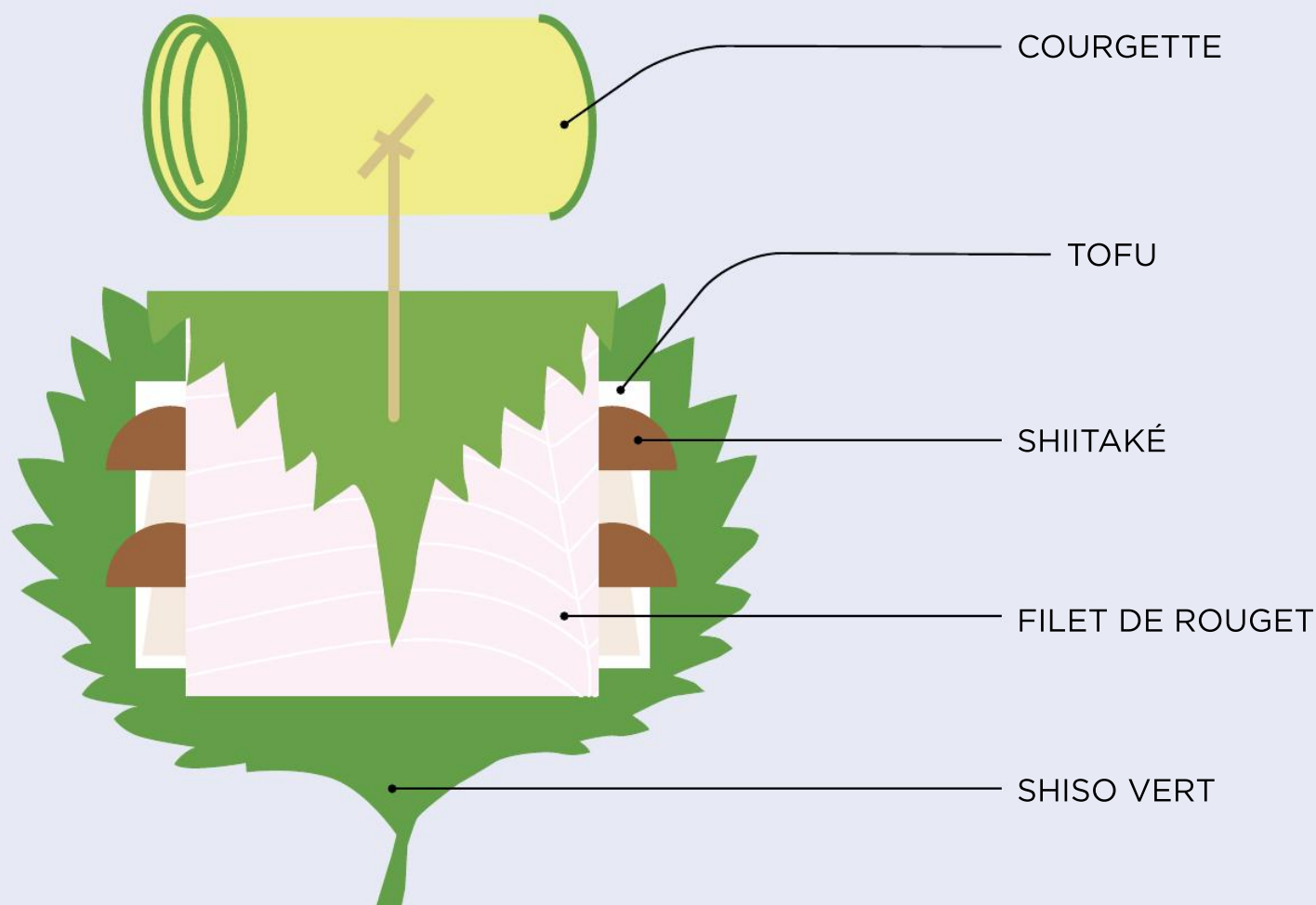
6 Répartir les shiitakés et les noix de saint-jacques dans de petits bols eux-mêmes disposés sur panier vapeur. Réserver 4 cuillerées à soupe d'appareil et verser le reste dans les bols.

7 Dans une grande casserole, verser 2 tasses d'eau (400 ml), y déposer le panier vapeur. Porter à ébullition sur feu vif, couvrir. Laisser cuire 3 minutes. Baisser à feu doux, laisser cuire 15 minutes supplémentaires. Verser 1 cuillerée à soupe d'appareil sur chaque bol, ajouter une crevette et laisser cuire encore 5 minutes.

8 Sortir les bols, poser un peu d'écorce d'orange bio sur le flan pour parfumer, puis répartir la ciboulette ciselée et les edamames.



ROUGETS, TOFU & SHIITAKÉS SAKAMUSHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Rougets, tofu et shiitakés marinés au saké et cuits à la vapeur.

ORIGINE

Saka = saké, *mushi* = à la vapeur, avec saké et cuit à la vapeur. Le saké a pour vertu d'adoucir le poisson. Et la cuisson à la vapeur permet de conserver une chair plus ferme et plus savoureuse.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 6 minutes

Repos : 1 heure

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Panier vapeur
Casserole de 28 à 32 cm
Assiette résistant à la chaleur
Mandoline
2 pics en bambou

GESTE À MAÎTRISER

Préparer le poisson (page 33)

CONSEIL

Cette technique de cuisson *sakamushi* nécessite d'utiliser des produits ultra-frais.

VARIANTES

Remplacer le rouget par des coquillages : palourdes, ormeaux, etc.

DÉGUSTATION

C'est un plat d'automne hiver. La technique de cuisson est prisée des Japonais car elle n'est pas grasse, permet d'apprécier le produit brut et de garder la valeur nutritive, la tendresse et la délicatesse des aliments.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SHIITAKÉ

Champignon charnu et gonflé à la saveur boisée.



ALGUES KOMBU

Algue géante du genre laminaire au goût iodé.



SHISO

Plante très aromatique, entre menthe et basilic, en vente dans les épiceries asiatiques.



YUZU KOSHOU

Pâte fermentée à base de piment vert et d'écorce de yuzu utilisée comme un condiment.



POUR 2 PERSONNES

2 filets de rouget (300 g)
1 bloc de tofu ferme (150 g)

- 4 shiitakés frais
- 1 petite courgette
- 2 feuilles de shiso vert
- Le zeste de 1 orange bio (ou 1 yuzu)
- 2 morceaux de kombu (5 cm)

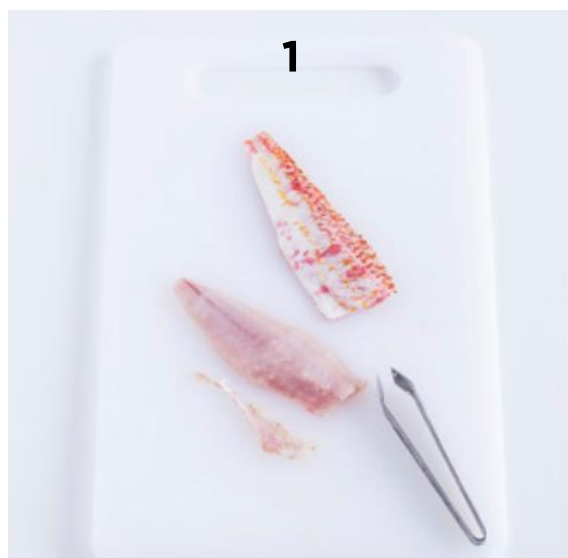
SAKA-SHIO

80 ml de saké de cuisine
1 pincée de sel fin

SAUCE

100 ml de ponzu du commerce ou maison (page 51)

- 1 cuillerée à soupe de yuzu koshou



1 Préparer le poisson (page 33).

2 Dans un bol, mélanger le saké et le sel. Placer les morceaux de kombu au fond d'un plat et déposer les filets dessus, puis verser le mélange de saké. Filmer au contact et mettre au réfrigérateur environ 1 heure.

3 Ôter les pieds de shiitakés et les émincer. Émincer finement la courgette dans la longueur à l'aide de la mandoline, sur 2 mm d'épaisseur. Ciseler finement le zeste de l'orange.

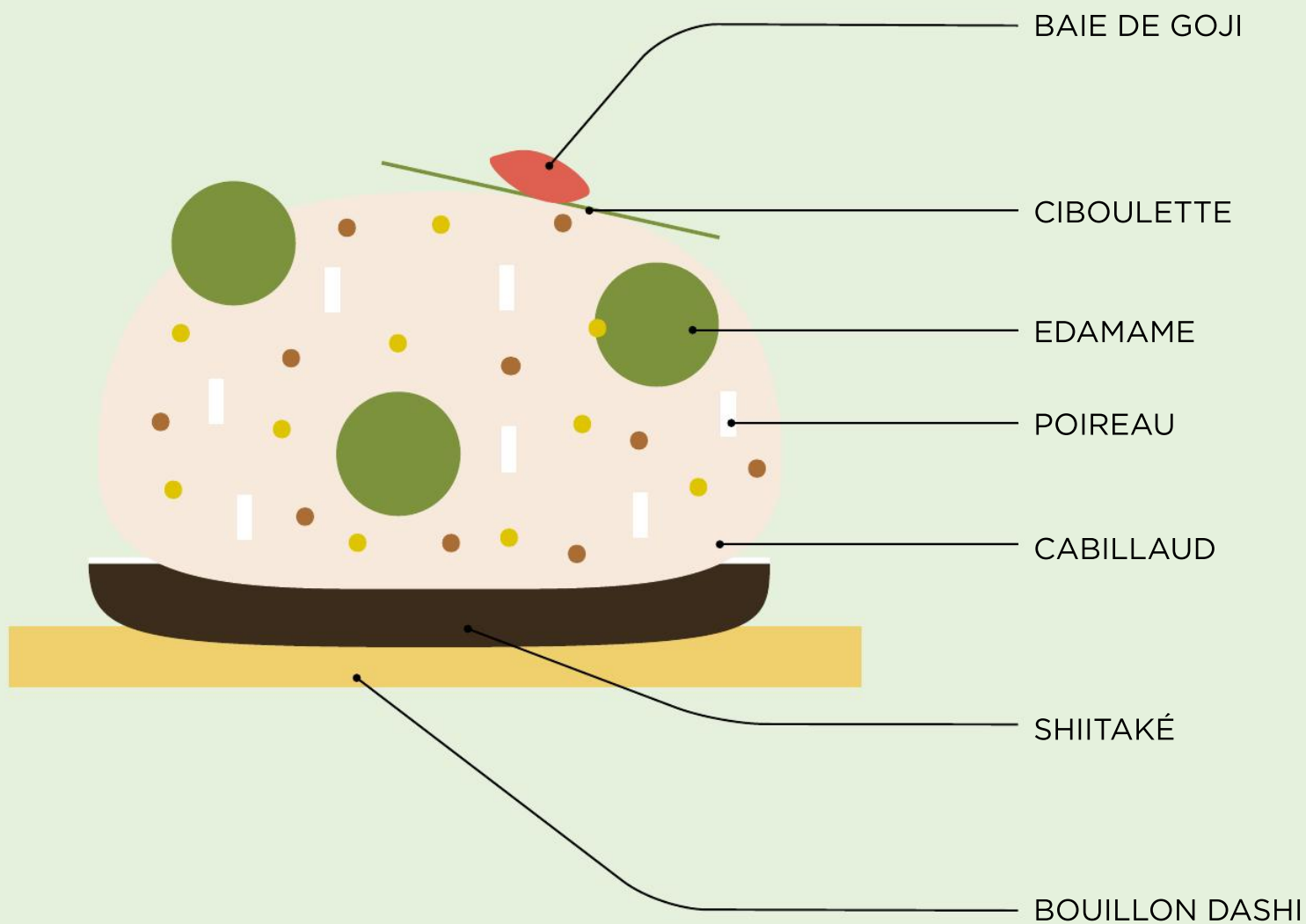
4 Couper le tofu en quatre (7×4×2,5 cm). Dans une assiette creuse, placer un morceau de kombu de la marinade, ajouter dessus 1 morceau de tofu, des ½ tranches de shiitaké, 1 filet de poisson, piquer le poisson et le tofu avec un pic. Répéter l'opération avec l'autre morceau de tofu et les ingrédients restants.

5 Dans une grande casserole, verser 2 tasses d'eau (400 ml) puis poser le panier vapeur. Déposer l'assiette et porter à ébullition sur feu moyen. Laisser cuire 3 minutes avec le couvercle bien fermé.

6 Ajouter les courgettes à côté et cuire 1 minute supplémentaire. Répartir le poisson en les repliant sur les légumes. Ajouter les courgettes, poser les feuilles de shiso sur les poissons et parsemer de zeste d'orange ciselé. Servir avec du ponzu et le yuzu koshou.



SHIITAKÉS FARCIS AU CABILLAUD



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Champignons shiitakés farcis au cabillaud, cuits à la vapeur et servis avec un bouillon dashi.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte ou casserole, avec panier vapeur

DÉGUSTATION

C'est une recette de printemps et d'automne en lien avec la saison des champignons pour recevoir ou en famille le week-end, avec une présentation soignée qui met en valeur les poissons et les champignons.

CONSEIL

Choisir les shiitakés frais, bien fermes à la chair épaisse.

DÉCLINAISON

La cuisson peut aussi être faite à la poêle avec un couvercle pour la vapeur.

VARIANTES

Remplacer le cabillaud par du porc qui se mariera aussi très bien. Pour une version frite, remplacer la farce par des crevettes ou des saint-jacques.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SAUCE SOJA BLANCHE

Condiment fermenté
le plus clair des sauces
soja au goût léger.

SHIITAKÉS

Champignons
charnu et gonflé
à la saveur boisée.

KUZU

Fécule fabriquée
à partir de la racine
de Kuzu utilisée pour
son fort pouvoir liant.

YUZU KOSHOU

Pâte fermentée
à base de piment
vert et d'écorce de
yuzu utilisée comme
un condiment.

INAKA MISO

Miso de blé de
couleur claire au
goût très doux.



POUR 4 PERSONNES

- 12 shiitakés
50 g d'edamames écosés
1 à 2 cuillères à soupe de farine
pour fariner le shiitaké

FARCE

- 400 g de dos de cabillaud
40 g de blanc de poireau
20 g de gingembre frais
2 cuillères à soupe de saké de cuisine
- 1 cuillère à soupe de miso blanc
1 cuillère à soupe de fécule
(maïs ou pomme de terre)
1 cuillère à café de sauce soja blanche
1 blanc d'œuf

BOUILLON

- 150 ml d'eau
½ cuillère à café de dashi déshydraté
2 cuillères à soupe de mirin
- 1 cuillère à café de sauce soja blanche
1 pincée de sel fin
1 cuillère à café d'huile
de sésame grillé

FINITION

- 1 cuillère à soupe de kuzu
1 cuillère à soupe d'eau

POUR SERVIR

- ½ botte de ciboulette
1 cuillère à café de baies de goji
- 1 cuillère à café de yuzu koshou



1 Couper les pieds des champignons shiitakés et frotter légèrement les chapeaux pour enlever les impuretés. Hacher au couteau le blanc de poireau et le gingembre épluché. Émincer la ciboulette et réserver pour servir.

2 Couper le cabillaud en morceaux et le mixer jusqu'à ce que la farce soit souple.

3 Mettre la farce de cabillaud dans un bol avec le poireau blanc, le gingembre, du saké, le miso blanc, le blanc d'œuf et 1 cuillère à soupe de fécule. Bien mélanger avec les mains et diviser en 12 parts égales.

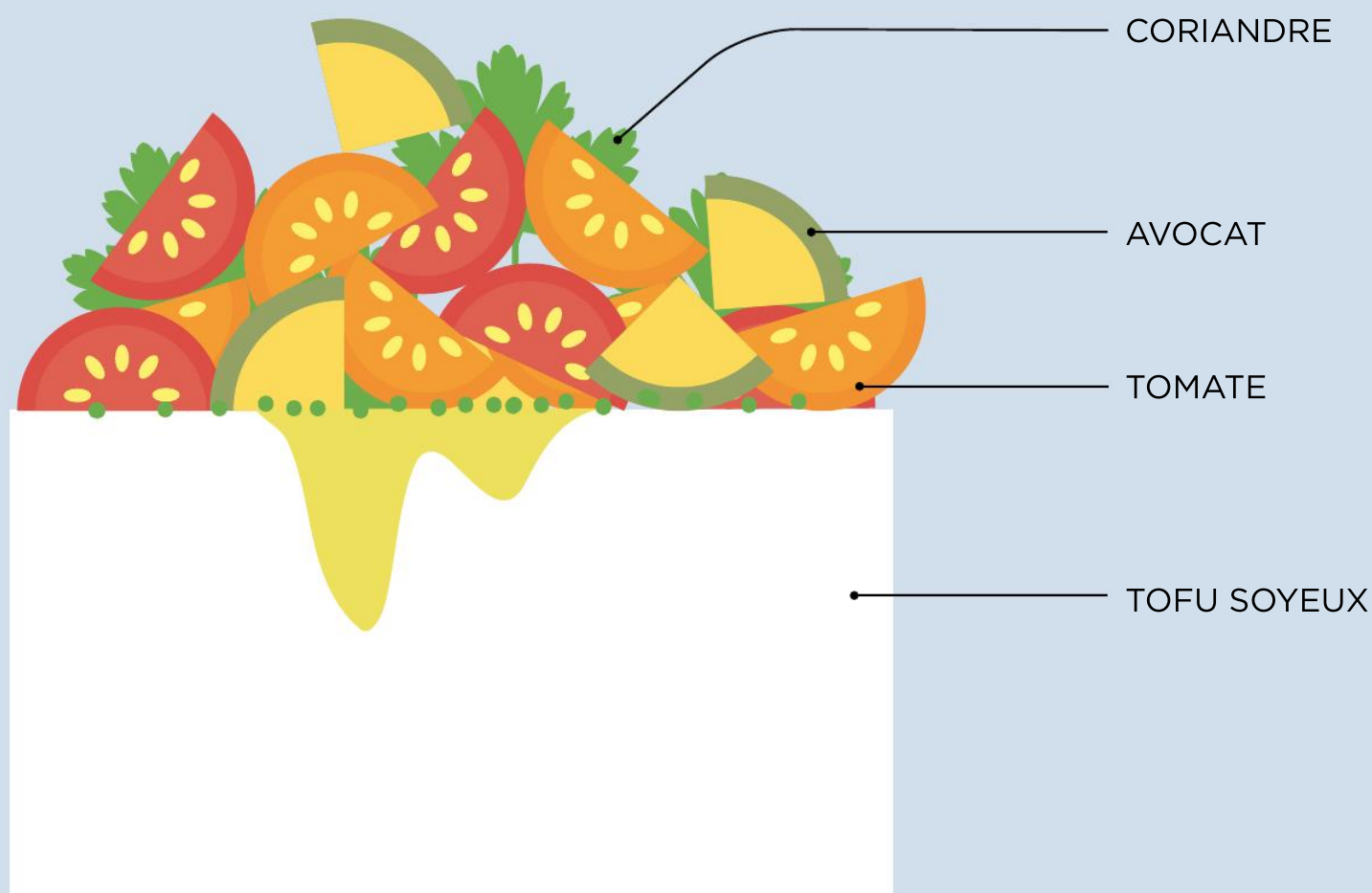
4 Saupoudrer l'intérieur des chapeaux des champignons shiitakés de farine et tapoter légèrement pour répartir une fine couche.

5 Faire une petite boule de farce et la mettre dans le chapeau du champignon en appuyant un peu. Répéter l'opération pour les autres shiitakés.

6 Disposer les champignons farcis sur une assiette résistante à la chaleur et poser dans un panier vapeur. Cuire environ 6 minutes. Dans une casserole, verser tous les ingrédients du bouillon et 150 ml d'eau. Chauffer à feu moyen. Dans un petit récipient, mélanger le kuzu et 1 cuillère à soupe d'eau, puis ajouter dans la casserole et remuer. Laisser cuire en remuant, quand le bouillon devient transparent, retirer. Dresser les farcis sur une assiette creuse et arroser de bouillon bien chaud. Parsemer de ciboulette ciselée et de baies de goji. Servir avec du yuzu kosho.



HIYAYAKKO DE TOFU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Canapé de tofu aux oignons nouveaux et shiso vert.

ORIGINE

Hiya = froid et *Yakko* = carré faisant référence à la forme carrée du tofu.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 5 minutes

Repos : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

GESTE À MAÎTRISER

Découper façon *shiraga-negi* (page 280)

CONSEIL

Le tofu est essentiel à cette recette : il faut bien l'égoutter pendant 2 à 3 minutes car le tofu soyeux contient plus de liquide que le tofu ferme. Une fois égoutté, son goût sera renforcé et plus riche.

DÉGUSTATION

Hiyayakko est un plat d'été, simple, rafraîchissant par la texture crémeuse du tofu. On le sert en entrée et en plat d'accompagnement. Il se marie parfaitement avec les edamames et le saké. Il se déguste avec du gingembre, des feuilles de shiso et des copeaux de bonite.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SAUCE SOJA TAMARI

Sa saveur est intense et sa teneur en sel inférieure à la sauce soja.

WASABI

Condiment proche d'une moutarde forte. Préférer les wasabis fabriqués à partir du wasabi et non du raifort, moins parfumés et moins goûteux.

YUZU KOSHOU

Pâte fermentée à base de piment vert et d'écorce de yuzu utilisée comme un condiment.

TOFU SOYEUX

Tofu très souple, lisse et doux, réalisé à partir de lait de soja coagulé mais non égoutté et pressé. Sa texture est proche de celle d'un yaourt.

LAYU

Huile de sésame pimentée



POUR 4 PERSONNES

VARIANTE 1

- 2 blocs de tofu soyeux (800 g)
- 16 tomates cerise
- 1 avocat
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame blanc
- 1 cuillerée à café de wasabi
- 2 brins de coriandre

VARIANTE 2

- 2 blocs de tofu soyeux (800 g)
- 2 petits concombres
- 1 pincée de sel fin
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja

- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- 2 gouttes de layu (huile de piment rouge)
- ¼ de botte de ciboulette
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillé
- 30 g de gingembre frais

VARIANTE 3

- 2 blocs de tofu soyeux (800 g)
- 1 blanc de poireau
- 4 cuillerées à soupe d'edamames cuits
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja tamari
- 1 cuillerée à soupe d'huile de pépin de raisin
- ½ cuillerée à café de yuzu koshou
- 1 cuillerée à soupe de wakamé séché

VARIANTE 4

- 2 blocs de tofu soyeux (800 g)
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 4 feuilles de shiso vert
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillé
- 4 cuillerées à café de sauce soja
- 4 cuillerées à café d'huile de sésame
- 4 gousses d'ail noir



VARIANTE 1

Couper le tofu en quatre et l'égoutter. Placer sur 4 assiettes. Couper la tomate et l'avocat en dés. Dans un bol, mélanger la sauce soja, l'huile de sésame et le wasabi. Répartir les dés de tomate et l'avocat sur le tofu. Arroser de sauce et parsemer de coriandre ciselée.

VARIANTE 2

Couper le tofu en quatre et l'égoutter. Placer sur 4 assiettes. Couper les concombres en fines rondelles (2 mm) à l'aide d'une mandoline. Ajouter 1 pincée de sel fin et laisser dégorger dans une passoire pendant 10 minutes avant d'essorer. Assaisonner

avec la sauce soja, l'huile de sésame et le layu. Parsemer de ¼ de botte de ciboulette ciselée et 1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillé. Râper le gingembre. Répartir le concombre et le gingembre sur le tofu.

VARIANTE 3

Découper le poireau façon *shiraga-negi* (page 280). Le répartir sur le tofu ainsi que les edamames. Mélanger la sauce soja, l'huile de pépin de raisin et le yuzu koshou. Répartir la sauce sur chaque assiette. Faire tremper le wakamé 10 minutes. L'égoutter, puis poser sur les tofus.

VARIANTE 4

Émincer finement l'oignon nouveau à l'aide d'une mandoline (1 mm d'épaisseur), plonger dans l'eau froide environ 10 minutes et égoutter avec une passoire puis éliminer l'eau avec du papier absorbant. Ciseler les feuilles de shiso vert. Couper le tofu en quatre et l'égoutter. Placer sur 4 assiettes. Répartir l'oignon sur le tofu, ajouter le shiso et parsemer de graines de sésame et d'ail noir. Sur chaque assiette, verser 1 cuillerée à café de sauce soja et d'huile de sésame.



GOMAÉ



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Salade de haricots verts et de brocolis accompagnée d'une sauce au sésame.

ORIGINE

Goma = sésame, *aé* = mélanger. Recette répandue dans tout le Japon.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Suribachi ou mixeur

DÉGUSTATION

Accompagnement très populaire et traditionnel pour les repas quotidiens.

GESTES À MAÎTRISER

Torréfier (page 283)
Repos façon *okaagé* (page 284)

CONSEIL

Le *gomaé* peut aussi se déguster à l'apéritif, il se conserve au frais 2 à 3 jours.

DÉCLINAISON

Horenso gaame : on peut remplacer les haricots et les brocolis par un autre légume vert de saison comme des épinards.

VARIANTES

Les graines de sésame peuvent être remplacées par 40 g de tahin ou de purée de noisettes pour varier les goûts.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

200 g de haricots verts
½ brocoli
1 carotte
2 cuillerées à soupe de goji séchées

SAUCE

4 cuillerées à soupe de
graines de sésame blanc
2 cuillerées à soupe de sauce soja
2 cuillerées à café de sucre
de canne en poudre

1 Pour la sauce, mettre les graines de sésame dans une poêle et les faire torrifier (page 283). Les mettre dans le suribachi et les écraser.

2 Y ajouter la sauce de soja, le sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau. Mélanger et réserver.

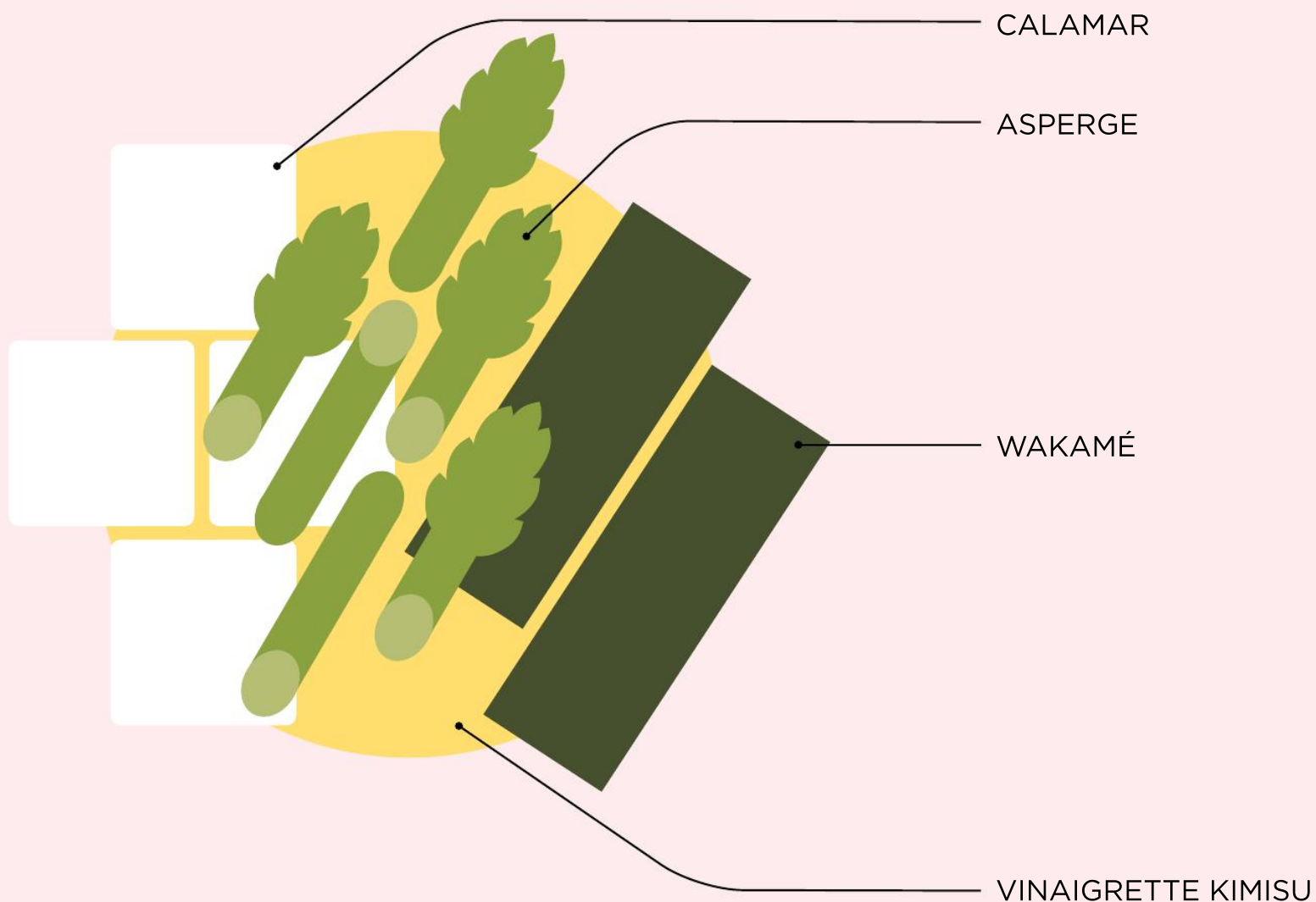
3 Laver et équeuter les haricots verts. Les couper en tronçons de 4 cm. Laver le brocoli, le séparer en bouquets et couper en petits morceaux.

4 Faire cuire les haricots verts à la vapeur environ 2 minutes, puis ajouter les brocolis, laisser cuire 3 minutes supplémentaires, ils doivent rester croquants. Les égoutter. Laisser refroidir façon *okaagé* (page 284).

5 Éplucher la carotte, puis l'émincer en fines lanières à l'aide d'un économe. Mélanger les légumes avec la sauce.

6 Répartir dans des bols et parsemer de gojis.

KIMISU AÉ



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Salade d'asperges, de calamar et wakamé, avec une sauce kimisu (vinaigrette japonaise).

ORIGINE

Kimi = œuf jaune et *su* = vinaigrette.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

DÉGUSTATION

C'est une sauce appréciée car elle ne contient aucune matière grasse à l'inverse d'une vinaigrette ordinaire avec de l'huile ou d'une mayonnaise. Elle a un goût rafraîchissant et se marie bien avec les fruits de mer et les légumes. Elle est parfaite pour des amuse-bouche ou entrées.

GESTES À MAÎTRISER

Repos façon *okaagé* (page 284)
Réhydrater le wakamé (page 283)
Nettoyer le calamar (page 39)

CONSEILS

Pour bien réussir la sauce kimisu, la température du bain-marie doit

être à 60°C. Si la température est trop élevée il y aura des grumeaux.

VARIANTES

Sauce au miso : ajouter 1 cuillerée à café de miso blanc

Sauce goma su miso : ajouter 1 cuillerée à soupe de pâte de sésame blanc ou tahin

Sauce karashi su miso : ajouter 1 cuillerée à café de karashi (moutarde japonaise)

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

CALAMAR

1 calamar (200 à 250 g)
50 ml de saké de cuisine
Une pincée de sel fin

GARNITURE

1 botte d'asperges vertes
2 cuillerées à soupe
de wakamé déshydraté
2 brins de cerfeuil

SAUCE

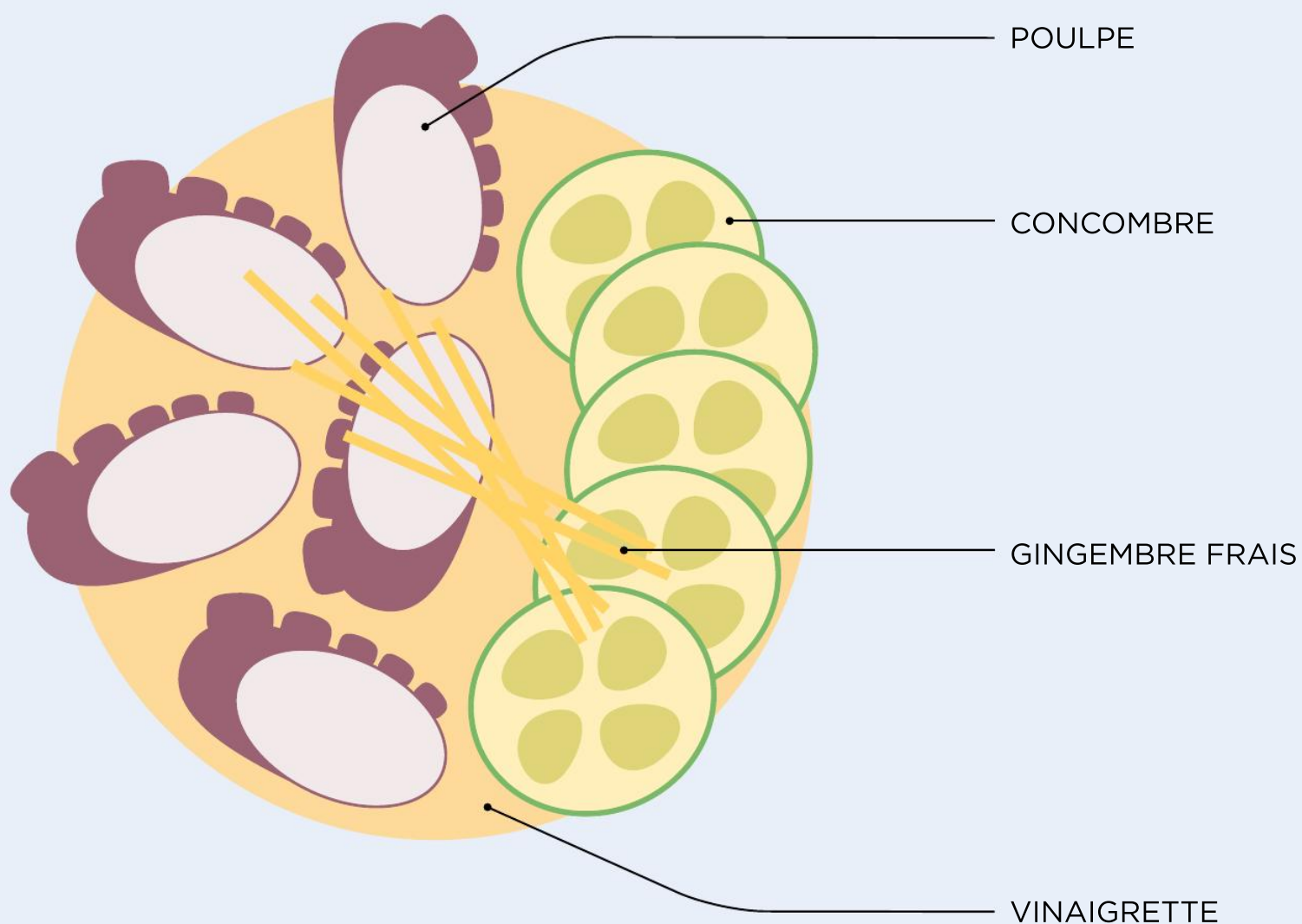
120 g de vinaigrette kimisu (page 48)

1 Réhydrater le wakamé (page 283). Laver les asperges et peler la partie basse sur environ 5 cm. Dans une casserole, les faire cuire dans l'eau bouillante avec 1 cuillerée à café de sel environ 3 minutes. Égoutter, et laisser refroidir sur un panier ou une passoire façon *okaagé* (page 284). Couper les asperges en biseau de 5 cm d'épaisseur environ.

2 Nettoyer le calamar (page 39) et le couper en petits carrés de 3 cm.

3 Dans une casserole, verser le saké et le sel, porter à ébullition, ajouter le calamar. Faire cuire 1 à 2 minutes, le calamar doit blanchir. Égoutter et laisser refroidir. Les répartir dans 4 bols, ajouter le calamar et l'asperge, napper de vinaigrette kimisu, et ajouter les feuilles de cerfeuil.

SUDAKO



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Préparation froide à base de poulpe, concombres et wakamé agrémentés de vinaigrette traditionnelle *sanbaizu*.

ORIGINE

Su = vinaigre et *dako* ou *tako* = poulpe : poulpe à la vinaigrette

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Écumoire
Baguettes en bois

GESTES À MAÎTRISER

Préparer façon *taté shio* (page 282)
Couper façon *hari-shouga* (page 281)

CONSEIL

Pour s'assurer de la fraîcheur du poulpe cuit, l'extérieur doit être pourpre foncé et la chair bien blanche. On trouve du poulpe cuit dans les épiceries japonaises et coréennes.

VARIANTE

Changer la vinaigrette *sanbaizu* par la vignette *kimisu* (page 48) ou de la sauce *ponzu*.

POUR 4 PERSONNES

POULPE

200 g de tentacules de poulpe cuit.
30 g de gros sel pour la cuisson

SALADE

4 petits concombres
1 cuillerée à café de sel fin
2 cuillerées à soupe de wakamé déshydraté
20 g de gingembre frais

TATÉ SHIO

2 cuillerées à café de sel fin

Apprendre



ASSAISONNEMENT

120 ml de vinaigrette sanbaizu ou de sauce maison (page 49)
Ponzu

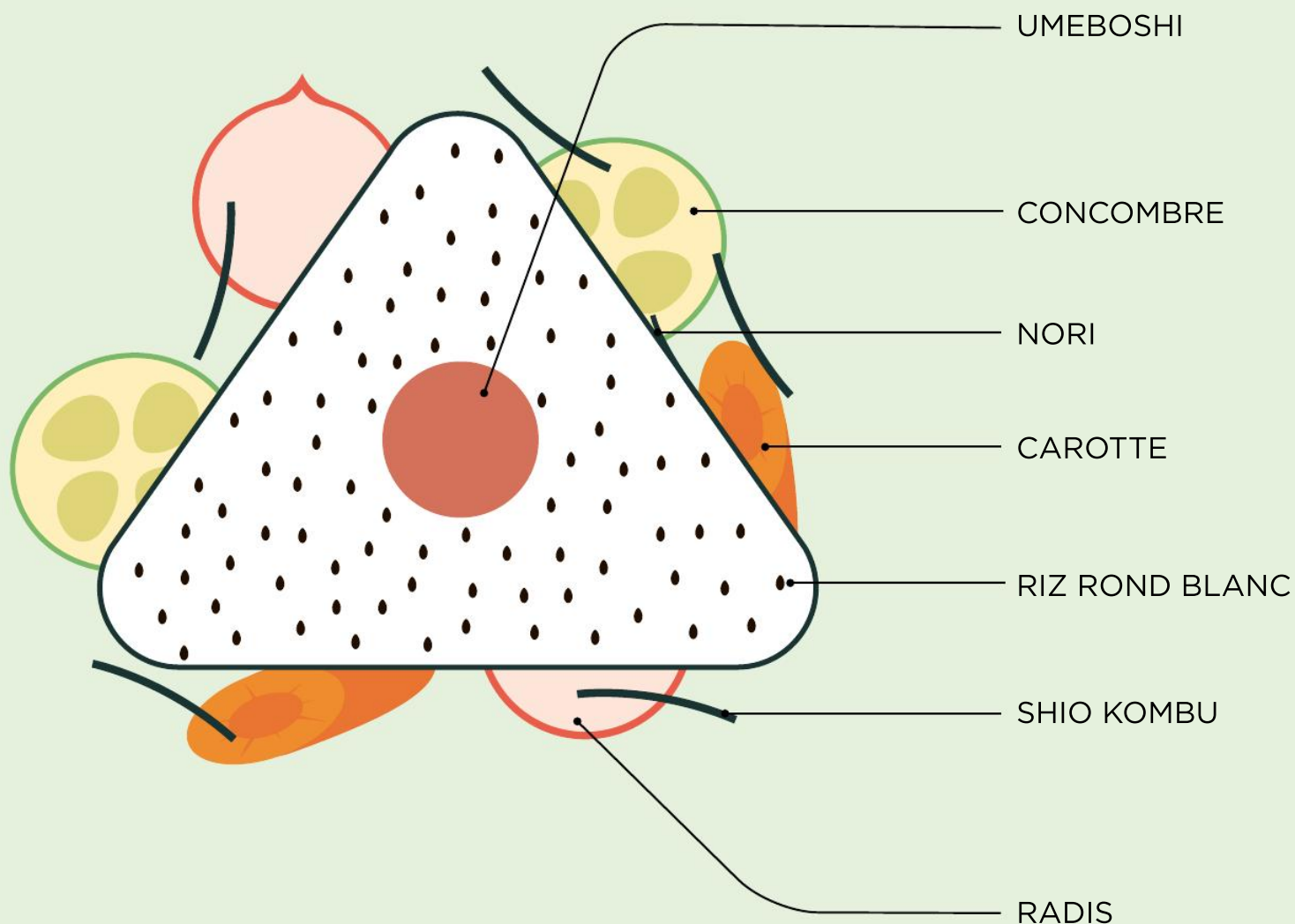
- 1 Réhydrater le wakamé (page 283).
- 2 Préparer le gingembre façon hari-shouga (page 281). Réserver pour le service.
- 3 Faire bouillir une casserole d'eau et couper le feu. Préparer un saladier d'eau froide. Poser les concombres sur une planche à découper, parsemer 1 cuillère à café de sel fin, puis malaxer pour bien répartir le sel.

4 À l'aide d'une écumoire, les passer dans l'eau chaude rapidement, puis égoutter. Plonger dans l'eau froide et égoutter à nouveau.

5 Poser un concombre entre deux baguettes en bois sur une planche et faire des entailles parallèles tous les 1 mm. Retourner le concombre et couper de la même façon. Découper en tronçon d'environ 3 cm. Préparer le *taté shio* (page 282) en versant dans un plat 400 ml d'eau et 2 cuillères à café de sel fin. Tremper les concombres dans le *taté shio* environ 10 minutes, puis égoutter et essorer très légèrement.

6 Découper des tranches de poulpe de 3 à 4 mm d'épaisseur. Préparer la vinaigrette sanbaizu (page 49). Repartir dans des bols le wakamé, le concombre et le poulpe. Arroser de 2 cuillères à soupe de vinaigrette chaque bol et poser le gingembre ciselé.

ONIGIRI & TSUKEMONO



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Boulettes de riz au poisson, aux algues ou au condiment, accompagnées de *tsukemono* (pickles japonais).

ORIGINE

La boule de riz est dérivée du verbe *nigiru* = tenir en ses mains. Les boules de riz sont très anciennes (époque Nara VIII^e siècle) ; la forme triangulaire est plus tardive, de la période Héian.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Moule à onigiri
Sac de congélation hermétique

DÉGUSTATION

Les *onigiris* sont profondément ancrés dans la culture japonaise. Ce snack japonais se mange à toute heure de la journée, sur le pouce au travail, en voyage, lors de pique-nique, dans des bentos. C'est un must.

GESTES À MAÎTRISER

Découper les légumes (page 280)
Préparer le riz (page 10)

VARIANTES

Les garnitures se déclinent selon les envies : thon mayonnaise, saucisse, omelette, etc.

DÉCLINAISONS

Ils se déclinent sous différentes formes : en boule, en triangle, enveloppés d'une feuille de nori, shiso, kombu. Sa versatilité plaît en plus de sa praticité et de ses qualités diététiques.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

RIZ JAPONAIS

De forme ovale, presque arrondie, riche en amidon ce qui lui donne une texture collante et glutineuse à la cuisson.

YUKARI

Feuilles de shiso rouge pourpre salées, séchées et réduites en poudre.

SHIO KOMBU

Algue kombu finement séchée et taillées en lamelles cuitent dans de la sauce soja, avec du sel et du sucre.

KURO GOMA SHIO

Graines de sésame noir torréfiées mélangées à du sel.

UMÉBOSHI

Variété de prune japonaise saumurée puis séchée, au goût acide et salé.



POUR 10 PIÈCES

- 600 g de riz rond blanc japonais
- 800 ml d'eau
- Sel fin
- 4 feuilles d'algue nori

GARNITURE AU SHISO

- 1 cuillère à café de yukari
- 2 feuilles de shiso vert

GARNITURE AU KOMBU

- 1 cuillère à soupe de shio kombu (kombu confit salé)
- 1 cuillère à café de sésame blanc

GARNITURE AU SAUMON

30 g de saumon salé grillé (*maze gohan de saumon*, page 206)

GARNITURE À LA BONITE

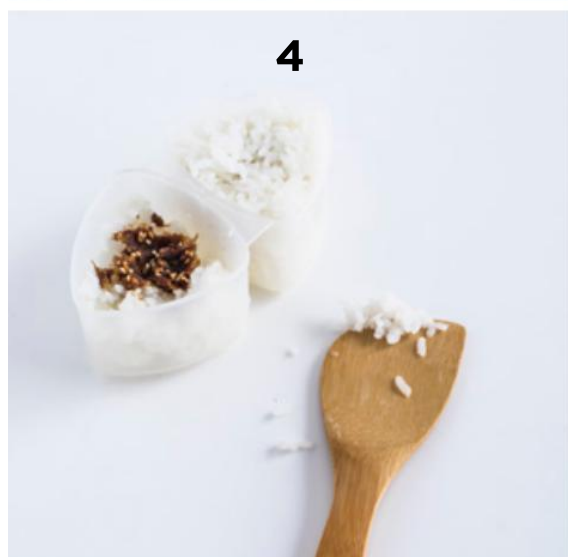
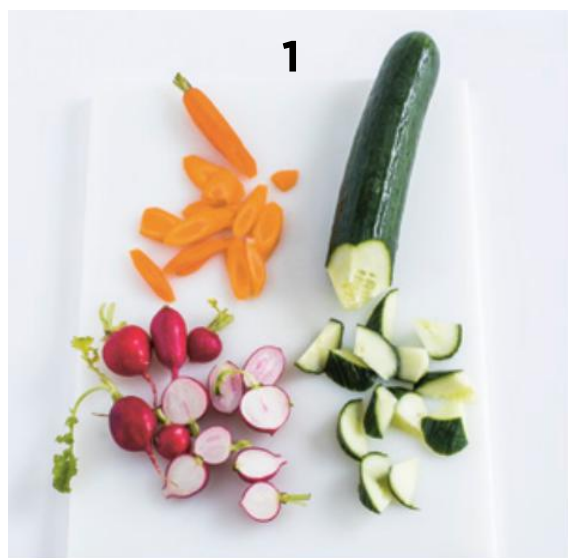
- 2 cuillères à soupe de katsuobushi (copeaux de bonite séchée)
- 1 cuillère à café de sésame grillé blanc
- 1 cuillère à café de sauce soja
- ½ cuillère à café d'huile de sésame

GARNITURE UMEBOSHI

- 2 uméboshi
- Graines de sésame noir salées pour saupoudrer

TSUKÉMONO

- ½ botte de radis rouge
- 2 mini concombres
- 1 carotte
- 1 cuillère à café de shio kombu
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de sucre blanc
- 1 cuillère à café de zeste d'orange bio râpée
- 1 cuillère à café d'eau



1 Réaliser les pickles : laver et éplucher la carotte, laver le concombre. Couper les légumes façon rangiri (page 281). Ôter les fanes des radis, les laver puis les couper en deux. Mettre les légumes dans un sac de congélation, ajouter le sel, le sucre, le zeste d'orange, le shio kombu et 1 cuillerée à soupe d'eau. Fermer le sac puis malaxer pour bien répartir la marinade. Réserver pendant 1 heure à température ambiante.

2 Cuire le riz (page 10). Mélanger les ingrédients de la variante choisie dans un bol. Émietter le saumon, déchirer les prunes *umeboshi* en deux à la main.

3 Utiliser le riz encore chaud. Remplir un moule à onigiri de riz jusqu'à mi-hauteur. Déposer la moitié de la garniture au centre. Recouvrir de riz.

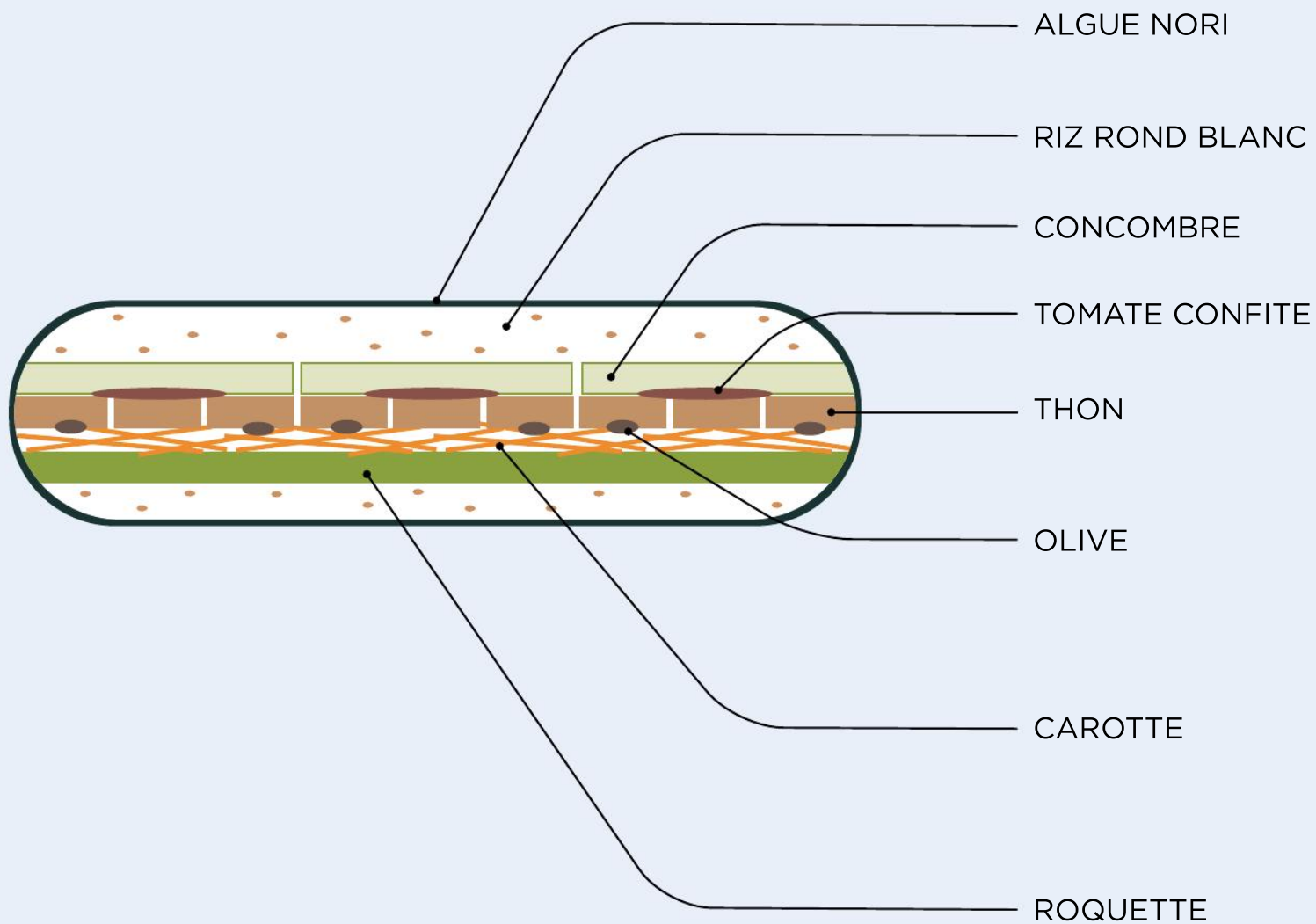
4 Presser à la main chaque côté du moule pour parfaire la forme en triangle. Démouler et saupoudrer légèrement d'un peu de sel. Répéter pour 1 autre pièce.

5 Napper le dessus des 2 onigiris avec la garniture restante. Pour l'onigiri *umeboshi*, saupoudrer de sésame noir.

6 Découper les feuilles d'algue nori horizontalement en 3 bandes. Y envelopper au milieu chacun des onigiris et replier les bords. Les disposer joliment sur le plat de service avec les *tsukemonos* égouttés.



ONIGIRAZU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sandwich de riz garni d'ingrédients au choix enroulé dans une feuille d'algue nori.

ORIGINE

L'*onigirazu* a pour origine la bande dessinée japonaise *Papa Cooking*. Un papa préparait des onigirazu pour son fils. Le dessinateur a créé cette bande dessinée il y a 30 ans. Aujourd'hui, c'est devenu un grand succès, très populaire dans tout le Japon.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

DÉGUSTATION

L'*onigirazu* est un snack fait maison, facile à réaliser, bon et beau. Il peut donc être emporté pour un pique-nique, dans un bento, pour une fête, pour un brunch, pour le déjeuner, etc.

CONSEIL

Bien laisser reposer l'*onigirazu* avant de le couper de manière que le riz et le nori s'assemblent bien et d'éviter qu'il ne se désagrège.

DÉCLINAISON

Avec du jambon de Paris, du fromage, des œufs, des légumes, à l'italienne avec de la mozzarella et du jambon de Parme, à l'indienne avec un reste de curry, etc.

Apprendre



POUR 4 ONIGIRAZUS

300 g de riz rond blanc japonais
400 ml d'eau
200 g de thon entier à l'huile
1 cuillerée à soupe de mayonnaise japonaise
1 cuillerée à café de sauce soja
¼ de concombre
1 carotte
100 g de tomates confites à l'huile
8 olives dénoyautées
30 g de roquette
1 cuillerée à soupe de graines de sésame blanc
4 feuilles d'algue nori
Sel fin

1 Préparer le riz (page 10). Égoutter le thon et mélanger avec la mayonnaise et la sauce soja dans un petit bol. Émincer le concombre. Trancher les olives et égoutter les tomates et les couper en deux ou en trois. Laver et égoutter la roquette. Éplucher la carotte, puis l'émincer en fines lanières à l'aide d'un économe.

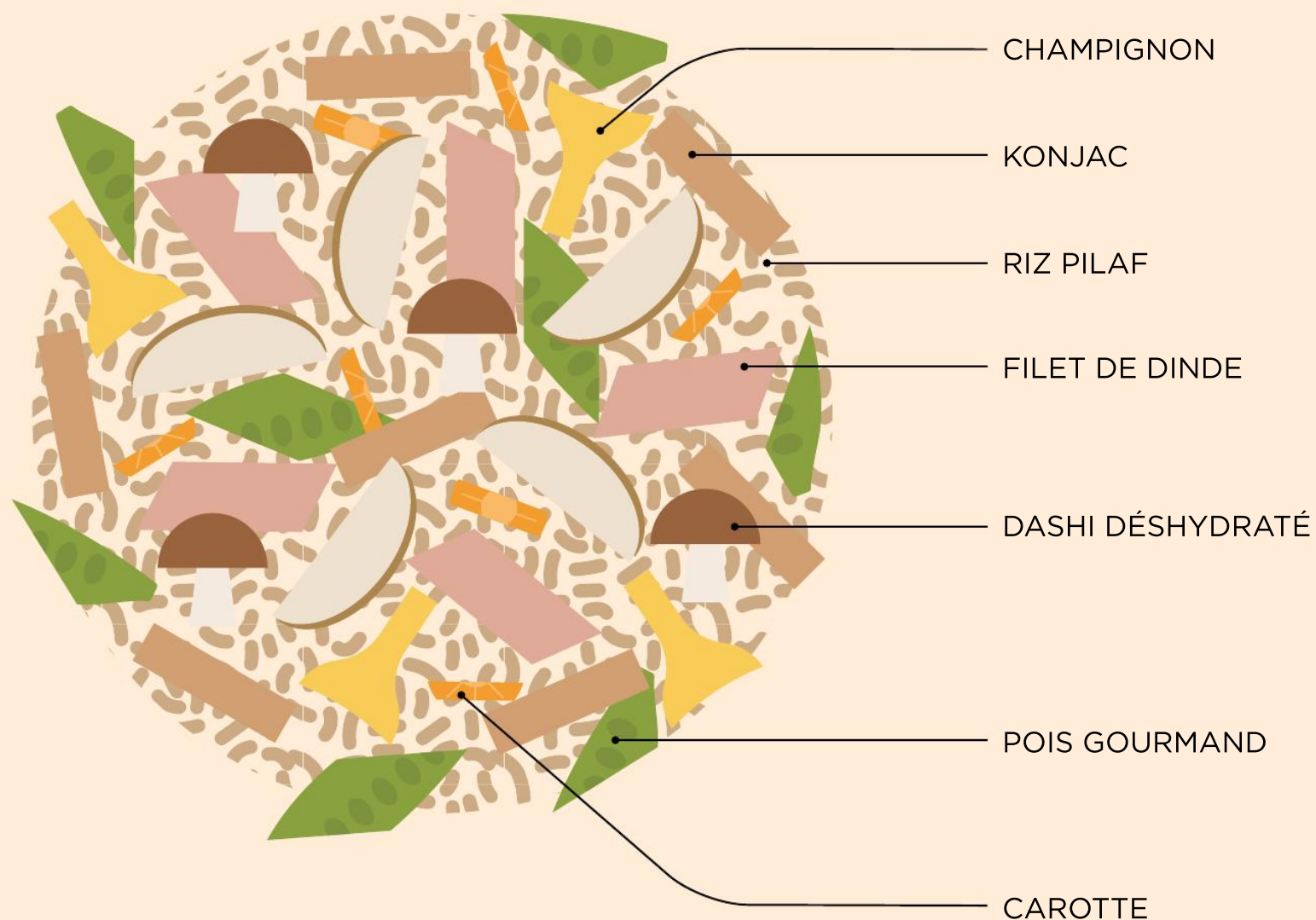
2 Sur une planche, poser une feuille d'algue nori en orientant une des pointes vers soi. Déposer le riz en un carré d'environ 10 cm de côté et 1 cm d'épaisseur. Saler très légèrement le riz.

3 Ajouter les garnitures.

4 Couvrir de riz en salant à nouveau le dessus du riz. Replier l'algue nori comme une enveloppe et fermer.

5 Envelopper avec un film alimentaire. Laisser reposer 10 minutes. Couper en deux et déguster.

TAKIKOMI GOHAN



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Riz pilaf japonais, cuit avec du dashi et agrémenté de morceaux de dinde et de champignons préalablement mijotés et assaisonnés.

ORIGINE

L'histoire du *takikomi gohan* remonte à la période Nara (710-794) lorsque le riz était mélangé à de l'awa (millet) pour augmenter son volume, il était alors appelé *awa-gohan*. À cette époque, le riz étant un ingrédient coûteux, d'autres ingrédients y étaient mélangés pour en faire l'économie.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Repos : 1 h 15

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Cocotte en fonte

DÉGUSTATION

C'est un plat toute saison cuisiné plutôt à la maison avec des ingrédients de chaque région (poulpe, huître à Hiroshima, saint-jacques à Hokkaido, poularde et poireaux assaisonnés de miso dans la région de Tokyo).

GESTE À MAÎTRISER

Préparer le riz (page 10).

CONSEILS

Pour obtenir un bon bouillon, privilégier les shiitakés séchés. Le reste du riz peut être utilisé pour faire des *onigiris* (page 170).

DÉCLINAISON

Takikomi gohan peut servir à faire ensuite de délicieux *onigiri*.

VARIANTE

Version de la mer : remplacer le poulet par 300 g de palourdes à cuire avec les légumes, les réserver pour le service dès qu'elles sont ouvertes. Pour une version plus relevée, ajouter 3 cm de gingembre frais ciselé.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SHIITAKÉS SÉCHÉS

C'est une bonne alternative aux shiitakés frais. Ils se conservent plus facilement tout en gardant leur goût parfumé et leur richesse en nutriments.



KONJAC

Tubercule originaire du sud-est de l'Asie. Il a un goût neutre et se gorge du goût des autres aliments.



DASHI DÉSHYDRATÉ

Bouillon d'algues kombu agrémenté de katsuobushi vendu sous la forme d'une poudre.



POUR 4 PERSONNES

RIZ PILAF

450 g de riz rond blanc japonais

- 1 cuillère à café de dashi déshydraté pour la cuisson

GARNITURE

300 g de filet de dinde

1 carotte

100 g de pois gourmands

- 150 g de champignons (girolles, cèpes ou champignons de Paris)
- 4 shiitakés séchés
- 1 paquet de konnyaku

ASSAISONNEMENT

3 cuillères à soupe de sauce soja

3 cuillères à soupe de saké de cuisine

3 cuillères à soupe de mirin

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe d'huile de sésame



1



2



3



4



5



6



7

1 Faire tremper les shiitakés pendant 1 heure dans 1 tasse d'eau. Quand ils deviennent moelleux, ôter les pieds et les émincer. Garder l'eau de trempage. Préparer le riz (page 10) : dans un bol, laver le riz à l'eau froide, le remuer avec la main, puis jeter l'eau rapidement. Répéter jusqu'à ce que l'eau reste claire. Laisser reposer environ 1 heure pour que le riz blanchisse (au début, le riz est translucide.)

2 Laver et équeuter les pois gourmands. Les couper en biseau. Ôter les pieds de champignons puis les émincer. Couper la carotte en lamelles.

3 Couper le konjac en petits morceaux. Le faire blanchir dans une casserole d'eau bouillante environ 2 minutes et égoutter.

4 Couper la dinde en petits morceaux de 1 ou 2 cm. Faire sauter la dinde avec de l'huile de sésame dans une poêle. Quand elle commence à colorer, ajouter les carottes, les shiitakés et le konjac. Verser l'eau de trempage de shiitaké, la sauce soja, le mirin, le saké et le sel. Porter à ébullition, puis baisser le feu. Laisser mijoter environ 10 minutes.

5 Ajouter les champignons et les pois gourmands, cuire encore 5 minutes. Filtrer avec une passoire pour séparer les ingrédients et le jus de cuisson.

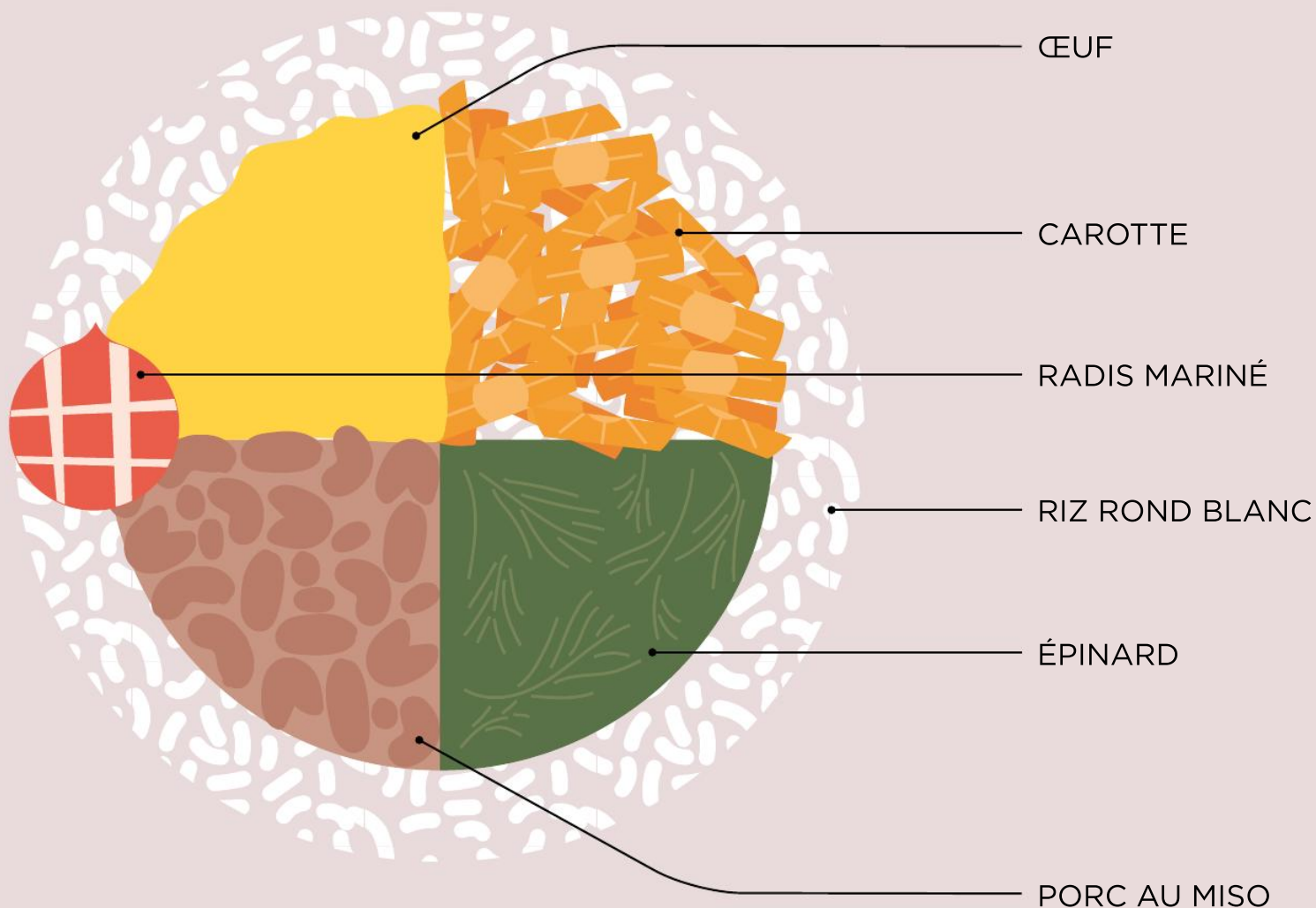
6 Ajouter de l'eau au jus de cuisson pour obtenir 600 ml de liquide. Dans une casserole, mettre le riz égoutté et les 600 ml de liquide. Faire cuire à feu vif

avec le couvercle et amener à ébullition pendant environ 3 minutes. Baisser à feu doux, laisser frémir 10 minutes. Retirer la casserole et laisser reposer 10 minutes avec le couvercle pour que le riz finisse de cuire dans sa vapeur.

7 Déposer les légumes sur le riz et refermer. Laisser reposer 5 minutes supplémentaires. Répartir dans les bols.



DONBURI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bol de riz garni de porc haché au miso, d'œuf brouillé et de légumes racines assaisonnés.

ORIGINE

Donburi = bol de céramique, et *don* = un bol de riz garni

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 30 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

DÉGUSTATION

Plat du quotidien, il peut aussi être servi dans un bento.

GESTE À MAÎTRISER

Préparer le riz (page 10)

DÉCLINAISONS

Les *donburi* peuvent être déclinés par saison avec différentes garnitures et bases :

- Don de maquereau et légumes grillés marinés (*yakibitashi don*)
- Don de poulet grillé épicé (*spicy tori don*)
- Don de boulettes de poulet et asperges (*tsukune don*)
- Don de porc haché avec aubergine

sauce miso (*mabounasu don*)

- Don de saumon grillé et fèves (*saumon et soramame don*)
- Don de poisson cru (*kaisen don*)
- Don à la friture (*ten don*)
- Don végétarien aux légumes (*yasai don*)
- Don avec base boulgour, semoule, orge ou riz complet

VARIANTES

Sans porc : remplacer par du bœuf ou du poulet hachés

Sans miso : remplacer par 2 cuillerées à soupe de sauce soja

Sans épinards : remplacer par du cresson, des pois gourmands ciselés, des haricots verts ciselés.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

HUILE DE SÉSAME

Privilégier une huile pure sésame.



RIZ JAPONAIS

De forme ovale, presque arrondie, riche en amidon ce qui lui donne une texture collante et glutineuse à la cuisson.



DASHI DÉSHYDRATÉ

Bouillon d'algues kombu agrémenté de katsuobushi vendu sous la forme d'une poudre.



MISO ROUGE

Pâte de fèves de soja fermentée au moins 1 année. Goût très marqué, salé.



POUR 4 PERSONNES

RIZ

- 450 g de riz rond blanc

PORC AU MISO

- 300 g de chair à saucisse nature ou de porc haché
- 20 g de gingembre frais
- 2 cuillères à soupe de miso rouge
- 2 cuillères à soupe de saké cuisine
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe d'eau

ŒUFS BROUILLÉS

- 3 œufs
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de saké cuisine

KINPIRA DE CAROTTES

- 2 carottes
- 1 cuillère à soupe de soja
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à café de sucre de canne
- ¼ de cuillère à café de dashi déshydraté
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

SALADE D'ÉPINARDS

- 300 g d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail râpée
- Sel

RADIS MARINÉS

- 8 petits radis rouges
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau

SERVICE

- 2 cuillères à soupe de baies de goji
- 2 cuillères à soupe de sésame blanc



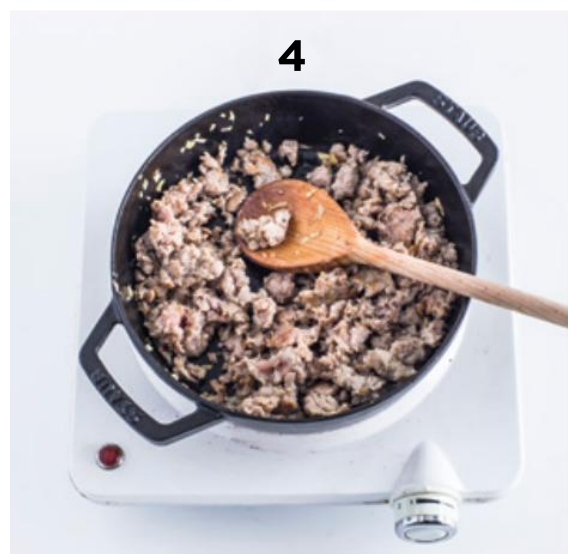
1



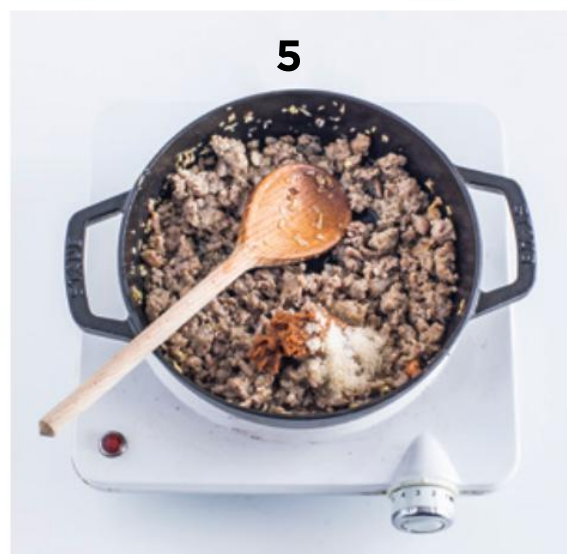
2



3



4



5



8



6



7

1 Préparer le riz (page 10). Pour les radis marinés, les laver et ôter les fanes. Poser un radis entre deux baguettes en bois sur une planche et faire des entailles parallèles sur 1 mm d'épaisseur. Tourner le radis de 90° et faire des entailles perpendiculaires aux premières.

2 Mettre les radis dans un sac à congélation et les faire mariner 1 à 2 heures avec le sel, le sucre et l'eau.

3 Fouetter les œufs dans un bol avec le sucre et le sel. Verser dans une casserole et faire cuire sur feu doux, en agitant avec 4 baguettes, pour avoir des petits morceaux, comme pour des œufs brouillés. Quand les œufs sont presque cuits, retirer du feu continuer de remuer un instant. Réserver.

4 Pour le porc, faire sauter le gingembre haché dans une poêle avec l'huile de sésame, puis ajouter le porc et cuire 5 minutes en mélangeant de temps en temps.

5 Ajouter le miso rouge, le saké, le sucre de canne et l'eau, laisser cuire 3 minutes en mélangeant. Réserver.

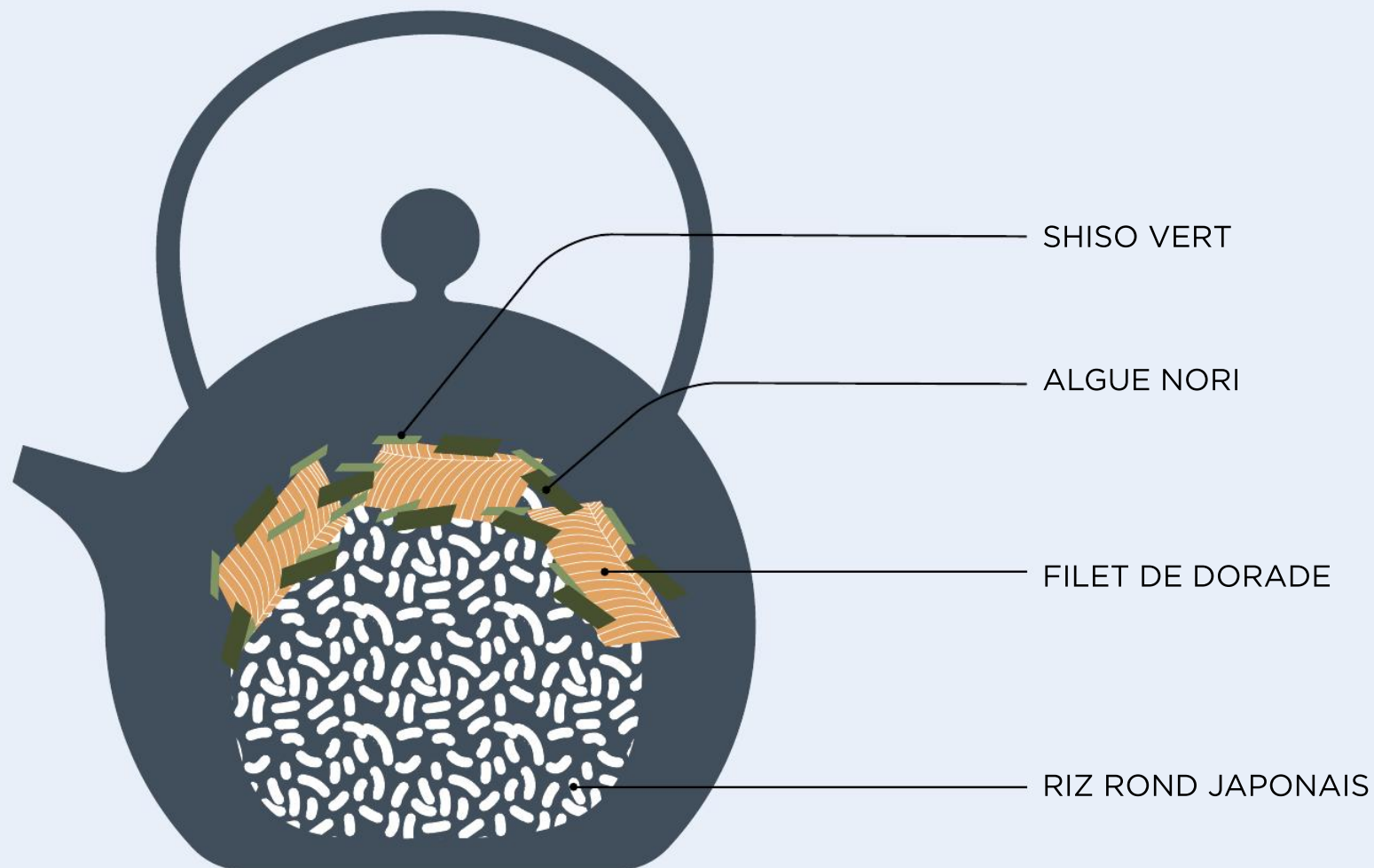
6 Pour la salade, laver les épinards et les cuire 2 ou 3 minutes à la vapeur ou au micro-ondes. Les rincer, les essorer en pressant à la main et les hacher grossièrement. Les mettre dans un bol, verser l'huile. Ajouter l'ail râpé et le sel, mélanger.

7 Pour la kinpira, laver et éplucher les carottes puis les émincer en lamelles. Les faire sauter 3 minutes avec de l'huile de sésame dans une poêle. Ajouter la sauce soja, le mirin, le sucre de canne, le dashi déshydraté et un peu d'eau, laisser cuire quelques minutes. Elles doivent rester croquantes.

8 Répartir le riz dans 4 bols. Disposer harmonieusement les garnitures et parsemer de baies de goji et de sésame. Égoutter les radis marinés et les ajouter à chaque bol.



TAI CHAZUKE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Plat composé d'un bol de riz garni de sashimi de dorade marinés dans une sauce au sésame sur lequel est versé du thé chaud (*ochazuké*).

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Suri bachi (un mortier en céramique rainuré pour écraser les graines de sésame) et *Suri kogi* (pilon en bois)
Théière

DÉGUSTATION

Cru : sans verser le thé

Cuit : verser un peu de thé sur le sashimi, il deviendra blanc et légèrement cuit.

GESTES À MAÎTRISER

Cuire le riz (page 10)

Préparer le poisson (page 34)

Couper en sashimi (page 282)

Torréfier (page 283)

CONSEILS

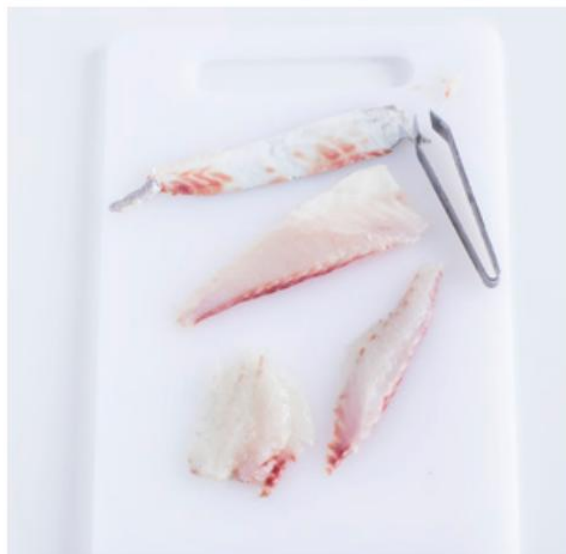
On peut utiliser un mixeur à la place du pilon.

La dorade a des saveurs délicates, il est donc important de faire bouillir le mirin avant de l'ajouter pour ne pas que son goût domine.

VARIANTES

Remplacer le thé grillé par la même quantité de thé vert ou de dashi.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

RIZ

450 g de riz rond japonais

SASHIMI

2 filets de dorade royale (environ 200 g)

SAUCE SÉSAME

4 cuillerées à soupe de graines de sésame blanc
3 cuillerées à soupe de sauce soja
1 cuillerée à soupe de mirin
1 cuillerée à soupe de saké

POUR SERVIR

1 feuille d'algue nori
1 cuillerée à soupe de wasabi
4 feuilles de shiso vert ou ¼ botte de ciboulette (facultatif)
Thé grillé ou thé vert ou dashi

1 Cuire le riz (page 10). Pour la sauce, mettre le mirin et le saké dans un récipient résistant à la chaleur et le chauffer au micro-ondes à 600 W pendant 50 à 60 secondes, pour éliminer l'odeur d'alcool et le goût amer. Laisser refroidir. Mettre les graines de sésame dans une petite poêle chaude et cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes pour les torrifier.

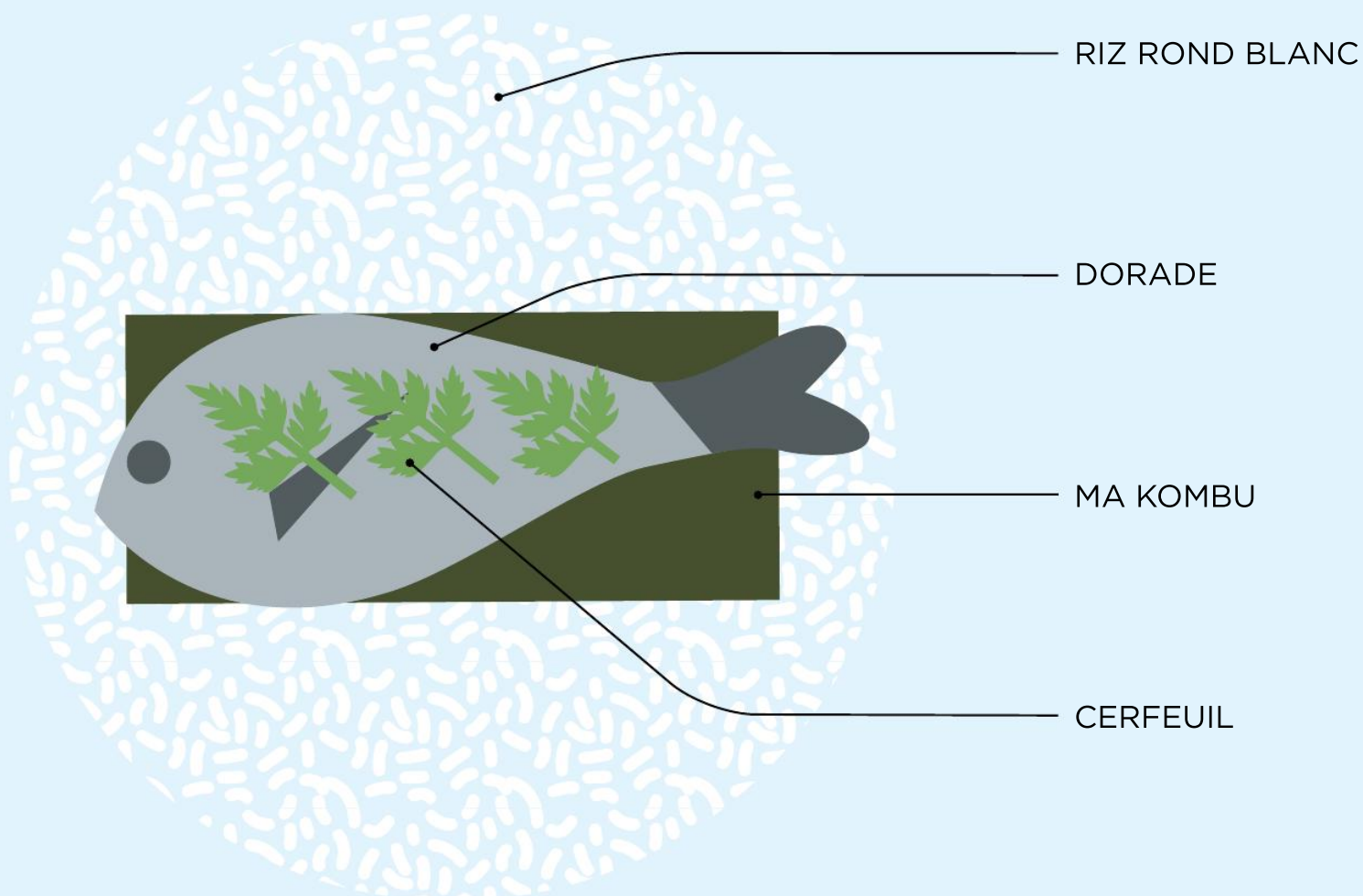
2 Transférer dans un mortier et les écraser. Ajouter la sauce soja, le saké et le mirin petit à petit en mélangeant. Réserver.

3 Déchirer l'algue nori en petits morceaux et mettre dans un récipient. Émincer les feuilles de shiso finement.

4 Couper la dorade royale en tranches de 7 mm d'épaisseur pour le sashimi (page 282). Verser la sauce au sésame sur le sashimi de daurade. Mettre le sashimi dans la sauce, mélanger un peu et laisser les saveurs s'imprégner pendant 1 minute.

5 Mettre le riz dans des bols. Poser le sashimi de dorade sur le riz et parsemer l'algue nori et le shiso ciselé. Poser la théière de thé à côté du riz.

TAIMESHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Dorade cuite entière dans du riz sur une feuille d'algue ma kombu.

ORIGINE

La dorade est précuite pour éliminer son odeur et faire ressortir son arôme, et le riz est assaisonné de sauce soja, de sel, de saké, de mirin et de bouillon de kombu. L'umami de la dorade imbibe le riz et l'arôme de la dorade grillée la rend très délicieuse. *Tai* = dorade, *meshi* = riz.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Repos : 1 heure

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Marmite en terre cuite ou cocotte en fonte avec un couvercle
Spatule en bois

GESTES À MAÎTRISER

Réhydrater le kombu (page 283).
Préparer le riz (page 10)
Préparer le poisson (page 34)

CONSEILS

Pour parfumer, après la cuisson, ajouter des feuilles de shiso ciselées, des graines de sésame et un peu de jus de yuzu.

VARIANTES

Remplacer la dorade par des poissons fins comme le bar, le mullet.

DÉCLINAISON

De savoureux onigiris peuvent être confectionnés facilement avec le taimeshi restant.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

RIZ JAPONAIS

De forme ovale, presque arrondie, riche en amidon ce qui lui donne une texture collante et glutineuse à la cuisson.



SAKÉ DE CUISINE

Saké additionné de sel.



SAUCE SOJA BLANCHE

Condiment fermenté le plus clair des sauces soja au goût léger.



MA KOMBU

Algue kombu finement séchée et taillées en lamelles cuitent dans de la sauce soja, avec du sel et du sucre.



POUR 4 PERSONNES

DORADE

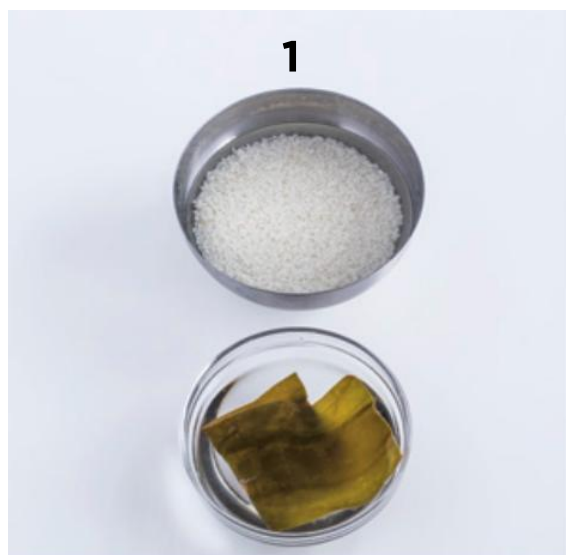
1 dorade d'environ 300 g
1 cuillerée à café de sel fin

RIZ

- 450 g de riz rond blanc japonais
- 660 ml d'eau pour la cuisson du riz
- 20 g de ma kombu
- 2 cuillerées à soupe de saké de cuisine
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- ½ cuillerée à café de sel

POUR SERVIR

Quelques brins de cerfeuil



1



2



3



4



5



6

1 Réhydrater le kombu (page 283) dans 660 ml d'eau et réserver l'eau de trempage. Préparer le riz (page 10).

2 Préchauffer le four à 220 °C. Préparer et nettoyer la dorade (page 34). Saupoudrer 1 cuillerée à café de sel sur la dorade et laisser reposer sur une grille environ 15 minutes au frais, puis essuyer toute l'humidité à l'aide de papier absorbant.

3 Placer la dorade sur une feuille de papier cuisson, sur la grille du four. La griller environ 15 à 20 minutes en la retournant à mi-cuisson.

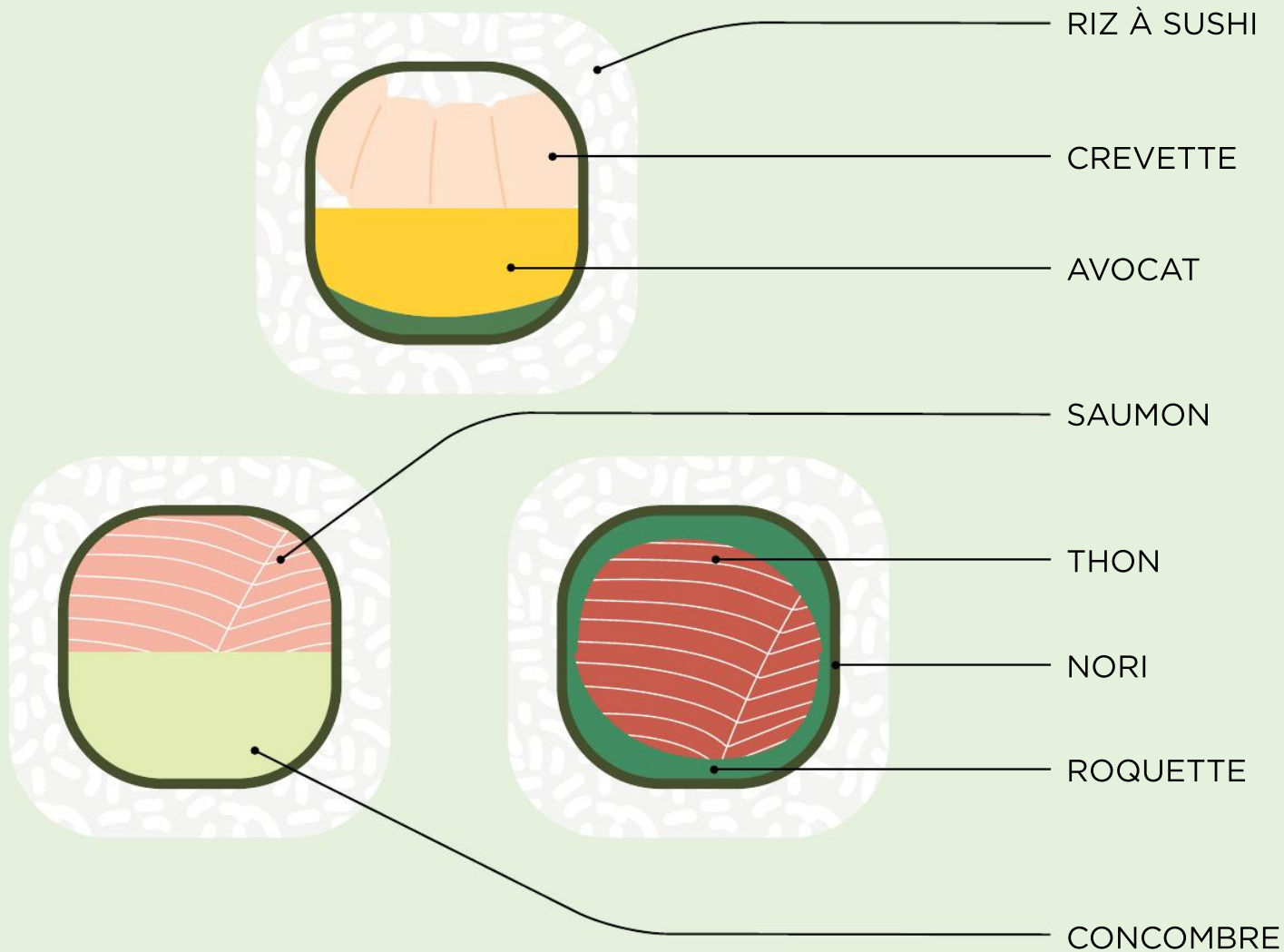
4 Mettre le riz égoutté dans une marmite, verser l'eau de trempage du kombu, ajouter le saké, la sauce soja et ½ cuillerée à café de sel, puis mélanger. Placer le kombu au centre, et poser la dorade sur le dessus.

5 Couvrir et chauffer à feu moyen en surveillant : compter 3 minutes à partir de l'ébullition puis baisser à feu doux et poursuivre la cuisson 12 minutes. Couper le feu et laisser la marmite fermée pendant 10 minutes pour que le poisson poursuive sa cuisson dans sa vapeur.

6 Enlever le kombu et retirer délicatement les arêtes de dorade. Détacher la chair de la dorade, la mélanger au riz avec une spatule en bois humide et repartir dans des bols. Parsemer de feuilles de cerfeuil.



HOSO MAKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Rouleau de riz vinaigré garni d'algue nori et de garnitures variées.

ORIGINE

Maki = rouleau et *hosoi* vient de *hosoi* = mince, rouleau mince. C'est le maki classique.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Makisu

GESTES À MAÎTRISER

Préparer le riz à sushi (page 12).
Préparer les crevettes (pages 37)
Préparer le tezu (page 283)

CONSEIL

Utilisation du makisu : poser un film alimentaire sur toute la surface pour éviter que le riz ne colle. Le tezu réduit la température des mains, évite au riz de coller et le vinaigre a une action antibactérienne.

DÉCLINAISON

Vous pouvez décliner à l'infini les *hosomaki* en les garnissant d'ingrédients de votre choix : thon rouge, saumon, thon blanc, chair de crabe, poulet grillé, bœuf, etc.

DÉGUSTATION

Les *hosomaki* étant petits, ils peuvent être servis en apéritif. Ils peuvent aussi agrémenter un bento.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

RIZ JAPONAIS

De forme ovale, presque arrondie, riche en amidon ce qui lui donne une texture collante et glutineuse à la cuisson.



ALGUES NORI

Algue séchée sous forme de feuille très fine, vendue par paquet de 5 ou 10 feuilles.



SAUCE SOJA TAMARI

Sa saveur est intense et sa teneur en sel inférieure à la sauce soja.



WASABI

Condiment proche d'une moutarde forte. Préférer les wasabis fabriqués à partir du wasabi et non du raifort, moins parfumés et moins goûteux.



POUR 6 MAKIS DE 3 TYPES

RIZ

- 300 g de riz rond blanc japonais
- 400 ml d'eau
- 3 feuilles d'algue nori

Tezu (page 283)

200 ml d'eau
1 cuillerée à soupe de vinaigre d'alcool

VINAIGRE À SUSHI

65 ml de vinaigre de riz ou de céréale
20 g de sucre blanc
1 cuillerée à café de sel fin

MAKI CREVETTE

6 crevettes roses
½ avocat
2 cuillerées à soupe de graines de sésame grillées
½ citron

MAKI THON

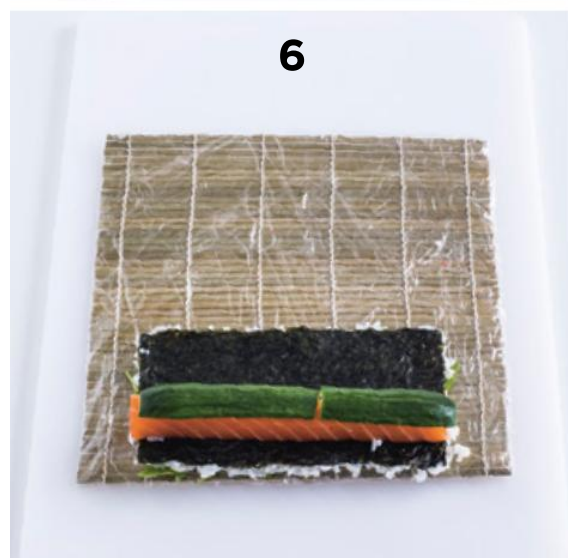
100 g de thon rouge
10 brins de ciboulette
30 g de roquette
2 cuillerées à soupe de baies roses

MAKI SAUMON

100 g de saumon
1 petit concombre
30 g de roquette

POUR SERVIR

- Sauce soja tamari
- Wasabi



1 Préparer le riz à sushi (page 12). Préparer les crevettes (page 37). Peler les avocats, les couper en deux et recouper en 6 tranches dans le sens de la longueur.

2 Couper le thon rouge et le saumon en bâtonnets de 1,5 cm, de la même largeur que la feuille de nori. Laver la ciboulette et la roquette. Écraser les baies roses. Couper le concombre en 4 dans la longueur.

3 Recouvrir entièrement avec un film alimentaire le tapis à sushi (*makisu*). Couper le nori horizontalement en deux.

4 Placer une ½ feuille de nori sur le tapis, face brillante dessous. Préparer le tezu : mélanger l'eau et le vinaigre d'alcool. Utiliser ce mélange (le tezu) pour s'humidifier les mains. Étaler le riz sur toute la surface de la feuille de nori sur environ 1 cm d'épaisseur et répartir le sésame grillé pour le maki crevette, les baies roses pour le maki thon ou 30 g de roquette pour le maki saumon.

5 Retourner la feuille et selon la garniture choisie, poser sur la partie inférieure les crevettes et les avocats ou le thon, la ciboulette et la moitié de la roquette ou le saumon et le concombre.

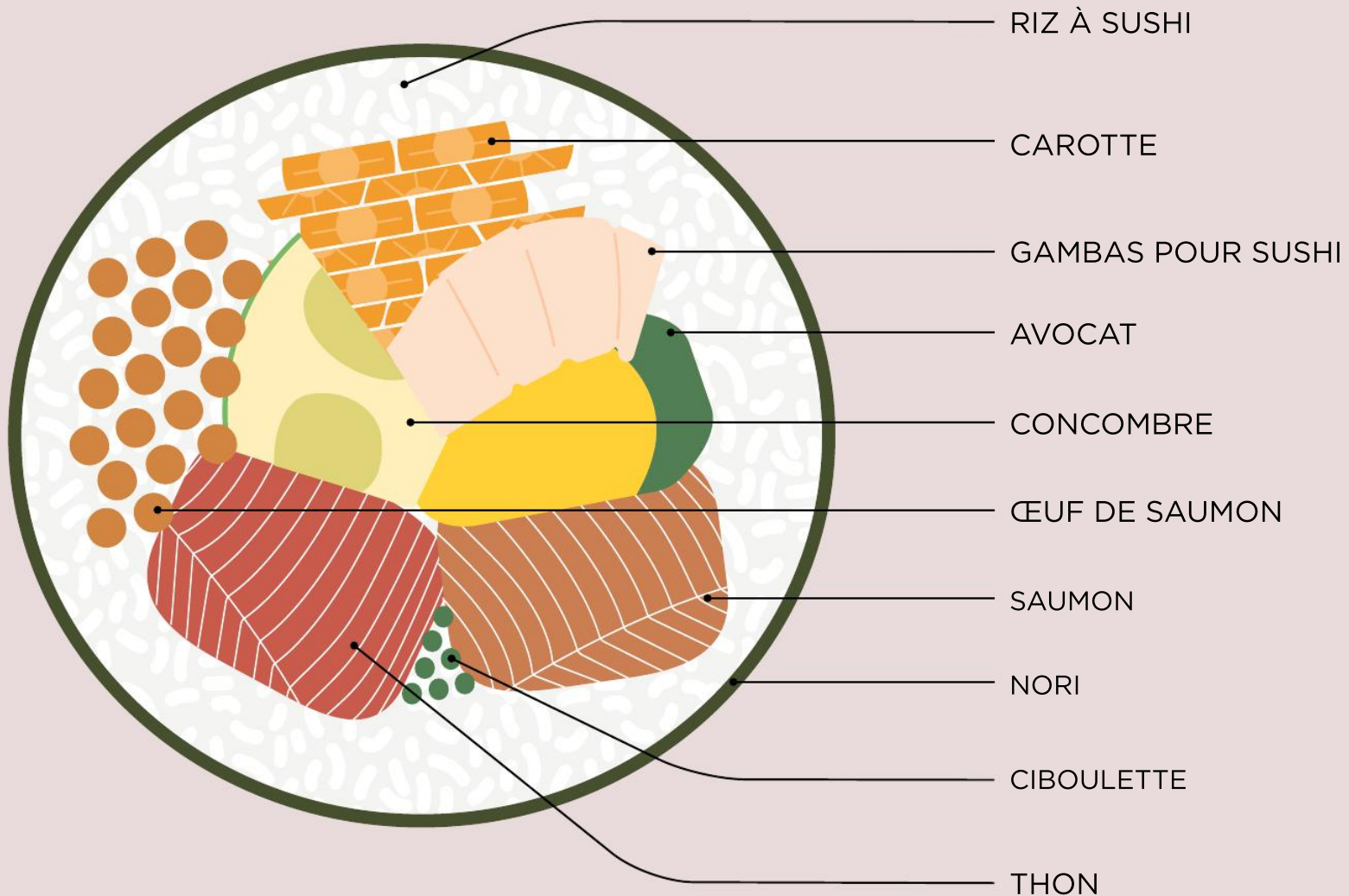
6 Aligner le bas de la feuille de nori avec le bas de tapis et le placer devant soi.

7 Rouler le tapis en maintenant les ingrédients en place du bout des doigts vers l'intérieur. En roulant, presser fortement le maki plusieurs fois sur toute sa longueur. Dérouler le makisu et rouler à nouveau jusqu'en haut de la feuille de nori.

8 Sur une planche, découper les makis en 5 à 6 morceaux avec un couteau bien aiguisé. Entre chaque découpe, essuyer la lame dans un linge mouillé. Servir avec la sauce soja et le wasabi à part.



FUTO MAKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Large rouleau de riz entouré d'une feuille de nori et garni d'ingrédients colorés.

ORIGINE

Maki = rouleau et *futo* vient de *futoi* = large, rouleau large de sushi.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Makisu (tapis pour sushi)
Couteau pour sashimi - Sujikiri

DÉGUSTATION

Les *futo maki* sont servis à l'occasion de fêtes traditionnelles, du réveillon du nouvel an, de cérémonies de fin d'études, d'anniversaires.

GESTES À MAÎTRISER

Préparer le riz à sushi (page 12)
Préparer les gambas (page 36)
Préparer le tezu (page 283)

CONSEILS

Le nori étant à l'extérieur il n'y a pas de risque que le riz colle au makisu : il n'est pas nécessaire de le filmer. Poser la surface brillante de la feuille de nori sur le makisu.

DÉCLINAISONS

Elles sont nombreuses, compter entre 5 et 10 ingrédients possibles par *futo maki* (tamagoyaki, mijoté de shiitakés, légumes, pickles, etc.).

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

VINAIGRE DE RIZ

Vinaigre de riz pur, légèrement ambré, au goût doux et moelleux.



SHISO

Plante très aromatique, entre menthe et basilic, en vente dans les épiceries asiatiques.



ALGUES NORI

Algue séchée sous forme de feuille très fine, vendue par paquet de 5 ou 10 feuilles.



WASABI

Condiment proche d'une moutarde forte. Préférer les wasabis fabriqués à partir du wasabi et non du raifort, moins parfumés et moins goûteux.



GARI

Pickles de gingembre. Évitez le gari rose, qui contient des colorants.



POUR 2 GRANDS MAKIS

- 2 feuilles d'algue nori
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame

RIZ NATURE

230 g de riz rond blanc japonais
300 ml d'eau

Tezu (page 283)

200 ml d'eau froide
1 cuillerée à soupe de vinaigre d'alcool

VINAIGRE À SUSHI

- 50 ml de vinaigre de riz ou de céréales
- 1 cuillerée à soupe de sucre blanc
- 1 cuillerée à café de sel fin

GARNITURE

- 100 g de thon rouge
- 100 g de saumon
- 6 gambas pour sushi déjà prêtes
- 50 g d'œufs de saumon
- ½ avocat
- 1 carotte
- 2 petits concombres
- 4 feuilles de shiso
- ¼ de botte de ciboulette

POUR SERVIR

- Sauce soja tamari
- Wasabi
- 30 g de gari (page 55)



1 Préparer le riz à sushi (page 12)
Éplucher les carottes, puis les émincer en fines lanières avec un économètre. Peler l'avocat, le couper en deux et recouper en 6 tranches dans le sens de la longueur. Couper le concombre en quatre dans la longueur. Couper en deux la feuille de shiso. Laver et égoutter la ciboulette.

2 Préparer les gambas (page 37).
Enlever la queue et les couper en deux dans la longueur. Couper le thon rouge et le saumon en bâtonnets de 1,5 cm, de la même largeur que la feuille de nori.

3 Déposer une feuille de nori sur le tapis, face brillante dessous. Préparer le tezu : mélanger l'eau et le vinaigre d'alcool. Utiliser ce mélange (le tezu) pour s'humidifier les mains et étaler le riz sur la surface de la feuille de nori sur environ 1 cm d'épaisseur, en laissant une bande vide de 2 cm en haut.

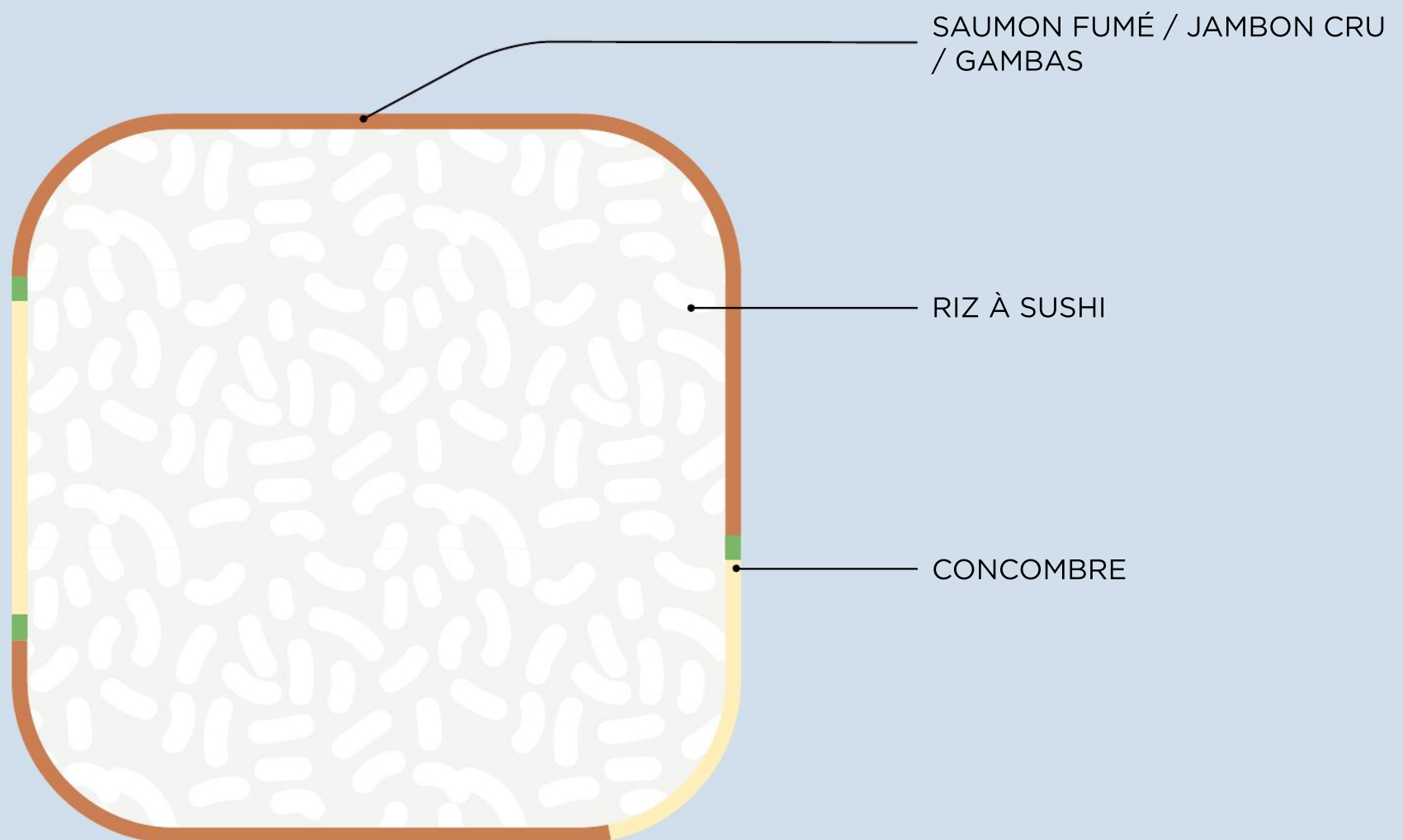
4 Aligner le bas de la feuille de nori avec le bas du tapis et le placer devant soi. Poser tous les ingrédients au milieu de la feuille de nori.

5 Rouler le tapis en maintenant les ingrédients en place du bout des doigts vers l'intérieur. En roulant presser fortement le maki plusieurs fois sur toute sa longueur. Dérouler le makisu et rouler à nouveau complètement jusqu'en haut de la feuille de nori.

6 Sur une planche, découper les makis en 8 morceaux avec un couteau bien aiguisé. Entre chaque découpe, essuyer la lame dans un linge mouillé. Servir avec la sauce soja, le gari et le wasabi à part.



TAZUNA SUSHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Rouleau de riz vinaigré enveloppé dans des bandes traditionnellement de poissons, et alternativement de crevettes, saumon fumé, jambon, etc.

ORIGINE

Tazuna = bande, cordon ; rouleau de sushi enveloppé d'ingrédients de poisson, de viande ou de légumes.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 45 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Makisu (tapis pour sushi)
Mandoline

GESTES À MAÎTRISER

Préparer le riz à sushi (page 12)
Découper les légumes (page 281)
Préparer les gambas (page 37)
Préparer le tezu (page 283)

CONSEIL

Entre chaque découpe essuyer la lame dans un linge mouillé ou passer sous l'eau, afin de trancher facilement le maki.

DÉCLINAISONS

Le *tazuna sushi* offre de nombreuses déclinaisons possibles : poissons crus tranchés finement, viandes froides (tataki de bœuf)...

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

RIZ JAPONAIS

De forme ovale, presque arrondie, riche en amidon ce qui lui donne une texture collante et glutineuse à la cuisson.



VINAIGRE DE RIZ

Vinaigre de riz pur, légèrement ambré, au goût doux et moelleux.



SEL AU YUZU

Sel subtilement parfumé à la poudre d'écorce de yuzu.



JUS DE SUDACHI

Jus de l'agrumesudachi, plus sucré que le jus de citron.



WASABI

Condiment proche d'une moutarde forte. Préférer les wasabis fabriqués à partir du wasabi et non du raifort, moins parfumés et moins goûteux.



POUR 30 PIÈCES

RIZ À SUSHI

- 450 g de riz rond blanc japonais
- 600 ml d'eau

Tezu (page 283)

200 ml d'eau froide

1 cuillerée à soupe de vinaigre d'alcool

VINAIGRE À SUSHI

- 90 ml de vinaigre de riz (ou autre céréale)
- 30 g de sucre de canne en poudre
- 10 g de sel au yuzu

GARNITURE

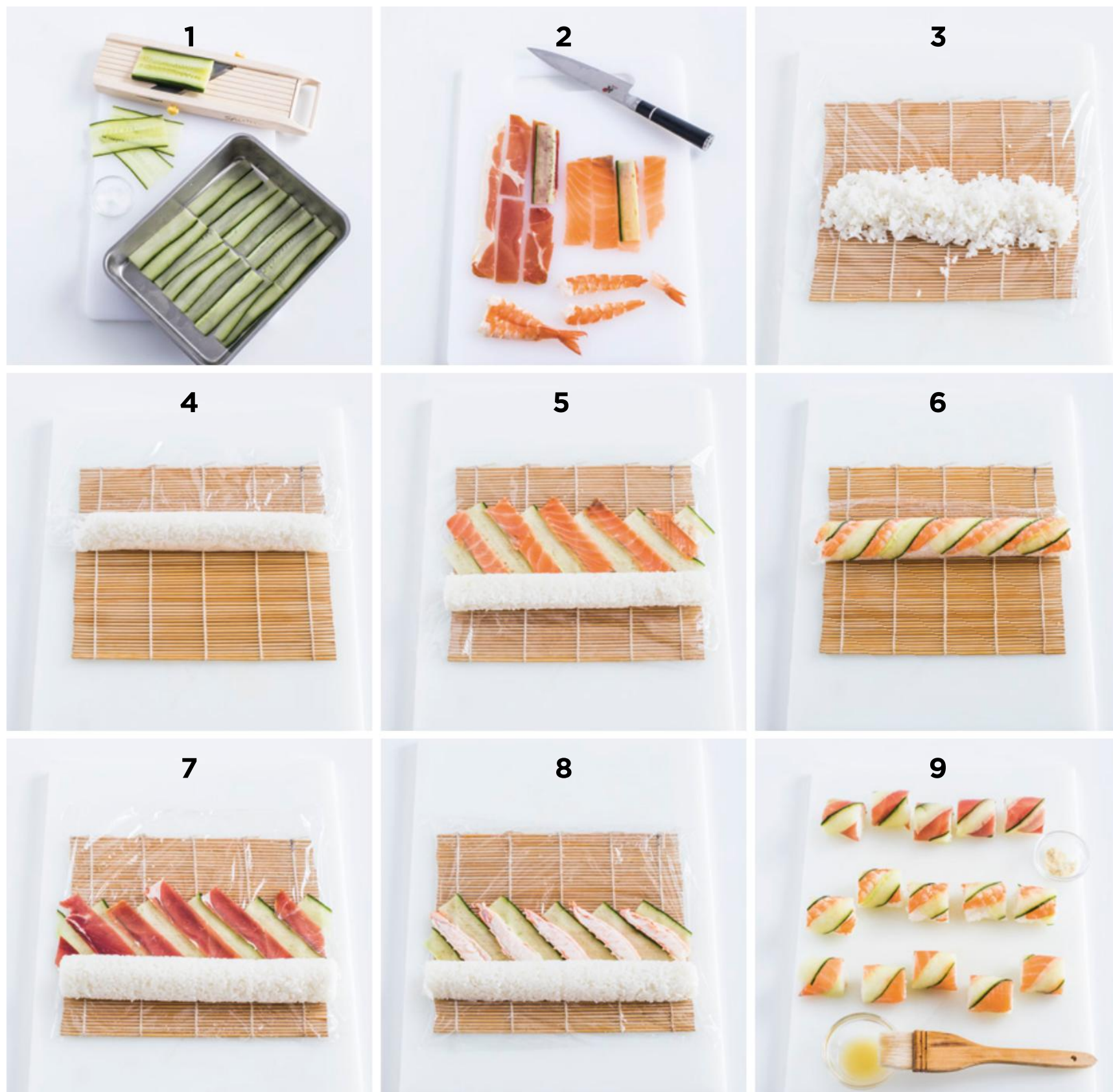
- 1 concombre
- 2 tranches de saumon fumé
- 2 tranches de jambon cru
- 6 gambas
- 2 cuillerées à soupe de jus de sudashi ou yuzu

DÉCORATION

- 1 citron vert bio
- 1 citron bio
- 1/5 de botte de ciboulette
- 1/5 de botte de cerfeuil
- 1 cuillerée à soupe de baies roses

POUR SERVIR

- Wasabi



1 Préparer le riz à sushi (page 12). Couper le concombre en tronçons de 10 cm, puis trancher finement à l'aide de la mandoline dans la longueur. Puis les tailler en carrés de 2,5 cm de largeur. Les étaler dans une assiette et saler légèrement pour faire dégorger.

2 Préparer les gambas pour les sushis (page 37). Enlever la queue et les couper en deux dans la longueur. Couper le saumon et le jambon en carrés de 2,5 cm.

3 Placer un film sur le makisu. Préparer le tezu : mélanger l'eau et le vinaigre d'alcool. Utiliser ce mélange (le tezu) pour s'humidifier les mains et étaler $\frac{1}{2}$ du riz.

4 Rouler le makisu bien serré pour faire un bâton de riz. Dérouler et mettre le bâton de côté.

5 Poser les concombres et les tranches de saumon alternativement en biais au milieu du makisu. Poser ensuite le bâton de riz sur les tranches de saumon et de concombre. Entourer l'ensemble avec le film et rouler ensuite le maki à l'aide du makisu.

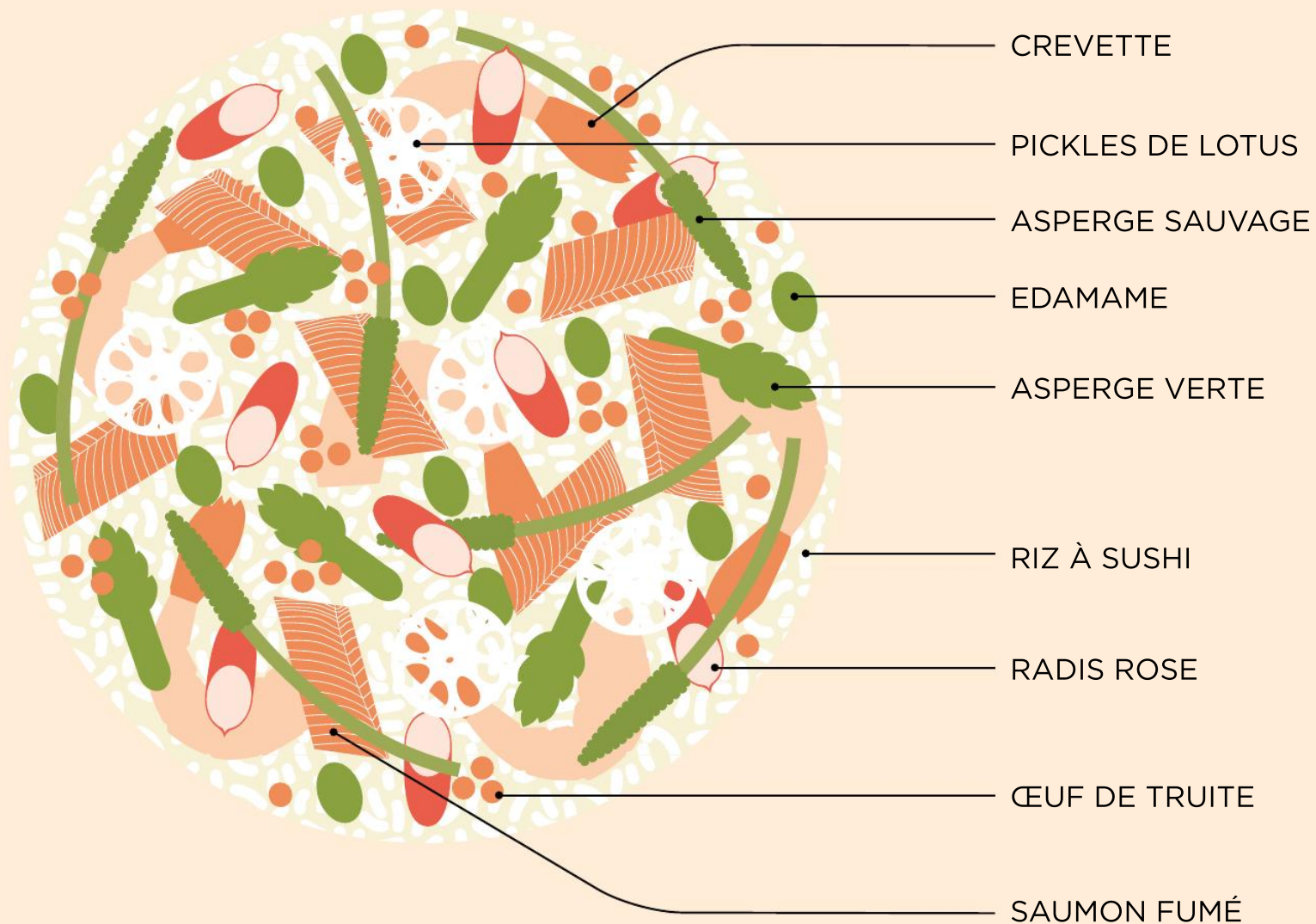
6 Attendre environ 10 minutes pour bien donner sa forme au maki puis le découper avec le film en 5 ou 6 pièces avec un couteau bien aiguisé et mouillé. Retirer le film.

7 Répéter l'opération avec les tranches de jambon et de concombre. Répéter l'opération avec les gambas.

8 À l'aide d'un pinceau, répartir du jus de sudachi sur le dessus des makis. Décorer les makis au saumon avec de la ciboulette et des baies roses concassées, les makis au jambon avec des petites tranches de citron vert et les gambas avec du cerfeuil et le zeste de citron.



CHIRASHI SUSHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Plateau composé de tranches de poissons et de légumes posées sur un lit de riz.

ORIGINE

Chirashi vient de *chirasu* = disperser, soit des ingrédients dispersés sur du riz.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 15 minutes

Repos : 1 heure

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

Sac de congélation hermétique

DÉGUSTATION

Le *chirashi sushi* est un style traditionnel de sushi couramment servi lors d'occasions heureuses et de fêtes comme *Hina matsuri* (fête des poupées, consacrée aux jeunes filles).

GESTES À MAÎTRISER

Préparer les crevettes (page 37)

Découper les légumes (page 281)

Préparer le tezu (page 283)

CONSEILS

C'est un plat qui nécessite un peu de préparation, pour le simplifier remplacer les tranches de poisson par du saumon fumé ou des crevettes.

DÉCLINAISON

Nama chirashi : le chirashi est composé uniquement de sashimi.

RIZ JAPONAIS

De forme ovale, presque arrondie, riche en amidon ce qui lui donne une texture collante et glutineuse à la cuisson.

ALGUES KOMBU

Algue géante du genre laminaire au goût iodé.

VINAIGRE À SUSHI

Condiment à base de vinaigre de riz, de sucre et de sel, prêt à l'emploi.

RACINE DE LOTUS

Partie comestible du lotus. Sa texture est croquante et son goût s'approche de celui du radis.



POUR 4 PERSONNES

RIZ À SUSHI

- 450 g de riz rond blanc japonais
- 600 ml d'eau
- 60 ml de vinaigre à sushi

GARNITURE

- 100 g d'asperges vertes
- 60 g d'asperges sauvages
- ½ botte de radis roses
- 2 morceaux d'algue kombu (20 x 15 cm)
- 40 g d'edamames (déjà écossés)
- 20 crevettes roses cuites
- 4 tranches de saumon fumé
- ½ citron bio
- 80 g d'œufs de truite
- 30 g de roquette
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame blanc

PICKLES DE LOTUS

- 100 g de racine de lotus
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre à sushi
- 1 cuillerée à café de vinaigre de céréales

LAMELLES D'ŒUF

- 3 œufs
- 1 cuillerée à café de sucre de canne en poudre
- Sel



1 Préparer le riz (page 12). Pour les pickles de lotus, éplucher la racine de lotus, la trancher finement à l'aide de la mandoline, puis la tremper dans l'eau pour éviter qu'elle ne noircisse. Faire cuire dans l'eau bouillante avec 1 cuillerée à café de vinaigre de céréales. Laisser cuire environ 5 minutes, quand les lotus deviennent translucides, ils sont cuits. Égoutter. Dans un sac de congélation, mettre les lotus encore chauds et verser 2 cuillerées à soupe de vinaigre à sushi. Fermer le sac, laisser refroidir à température ambiante et placer au réfrigérateur. Laisser mariner environ 30 minutes à température ambiante.

2 Pour les lamelles d'œuf, battre l'œuf, ajouter 1 cuillerée à café de sucre et une pincée de sel. Verser dans une poêle

antiadhésive chaude et la tourner pour obtenir une couche fine comme une crêpe.

3 La rouler et la découper en fines lamelles.

4 Décortiquer les crevettes sauf la queue. Inciser le dos et enlever la veine noire. Découper le saumon fumé en petits morceaux.

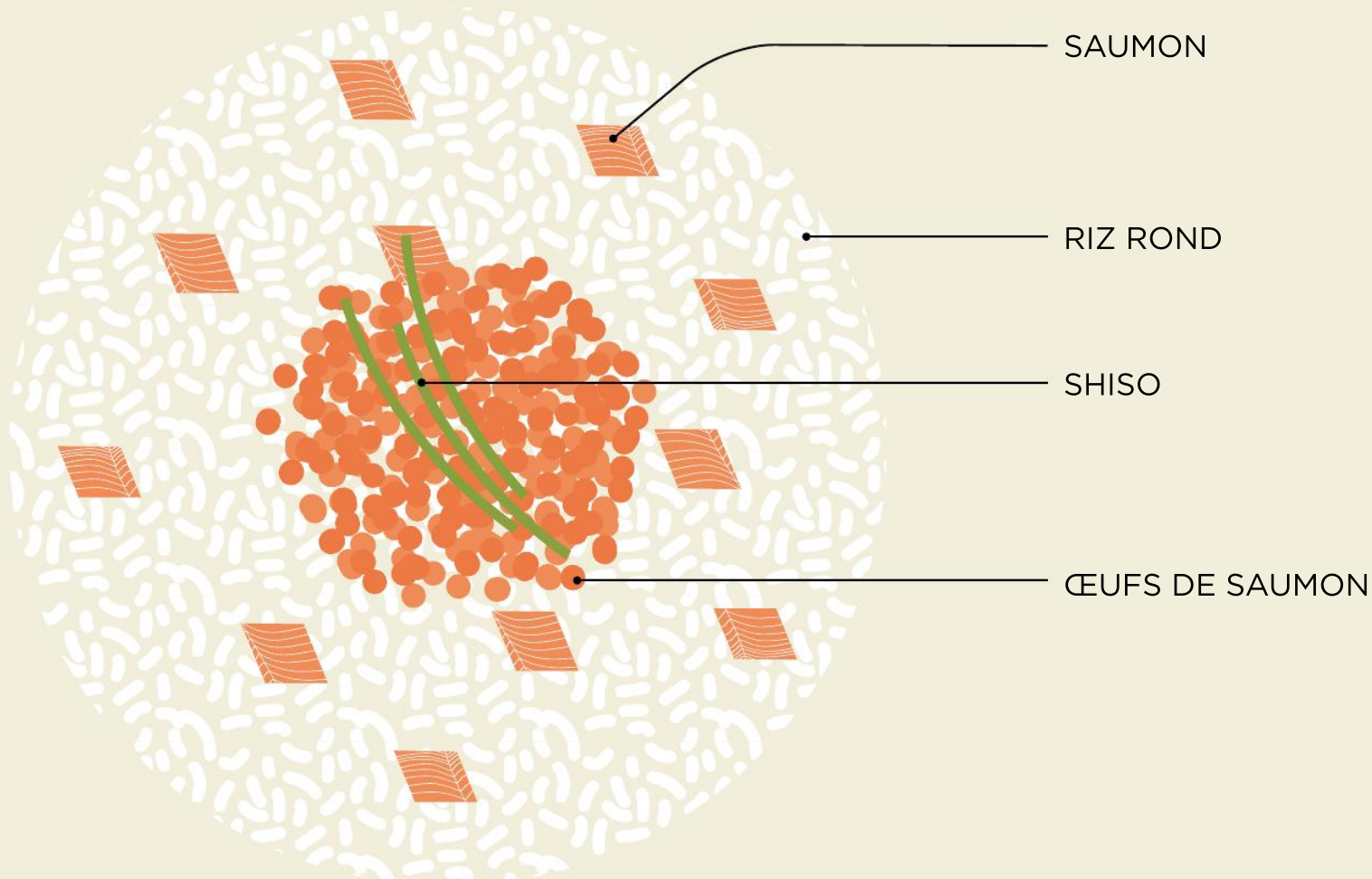
5 Laver les radis et couper en deux dans la longueur. Laver les asperges puis les couper en deux en biseau (page 281). Les mettre dans un bol résistant à la chaleur avec 1 cuillerée à soupe d'eau, ajouter les asperges sauvages et filmer. Faire cuire au micro-ondes puissance 600 W 1 minute, ou dans l'eau bouillante 2 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

6 Préparer un bac et le garnir de film alimentaire. Tailler 2 morceaux d'algue kombu d'une taille légèrement inférieure au bac. Les passer rapidement dans l'eau froide puis en poser un morceau sur le film. Disposer les légumes sur l'algue kombu et saupoudrer de sel. Couvrir avec l'autre morceau d'algue, envelopper avec le film alimentaire. Superposer un autre bac pour que l'algue soit bien en contact avec tous les ingrédients. Placer 1 heure au réfrigérateur.

7 Répartir le riz dans 4 assiettes ou un bac à sushi en bois, puis poser l'omelette, les crevettes, le saumon, les légumes, les œufs de truite. Parsemer de feuilles de cerfeuil et de graines de sésame.



MAZE GOHAN DE SAUMON GRILLÉ



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Riz nature mélangé avec des miettes de saumon mariné au sel, puis grillé, et parsemé de feuilles de shiso ciselées et d'œufs de saumon.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes (1 nuit pour le saumon salé)

Cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Sachet hermétique de congélation

DÉGUSTATION

C'est un plat à base de légumes de saison : les plus courants sont les carottes, les champignons, les edamames, les racines de lotus. Si vous le cuisinez dans un pot en terre cuite cela ajoutera de la profondeur et de la richesse au plat.

GESTE À MAÎTRISER

Cuire le riz nature (page 11)

DÉCLINAISON

Maze gohan peut aussi être mangé sous forme d'*onigiri*.

VARIANTES

Version express : saler abondamment le saumon et laisser environ 30 minutes au réfrigérateur, rincer et essuyer.

On peut faire la recette avec un riz à sushi (page 12).

On peut ajouter des morceaux d'algue, des miettes de nori.

Au printemps, on peut aussi ajouter des fèves ou des petits pois.

À la fin, verser du thé chaud pour faire *ochazuké* (page 184).

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

450 g de riz rond blanc japonais
2 pavés de saumon (environ 400 g)

MARINADE AU SEL

200 ml d'eau
2 cuillerées à soupe de sel fin
1 cuillerée à soupe de sucre

GARNITURE

100 g d'œufs de saumon ou de truite
1 cuillerée à café de sauce soja blanche
4 feuilles de shiso
2 cuillerées à soupe de graines de sésame blanc grillées

1 Découper les pavés de saumon en deux dans la longueur et les mettre dans un sachet hermétique, ajouter le sel, le sucre et verser 200 ml d'eau. Laisser mariner 1 nuit au réfrigérateur.

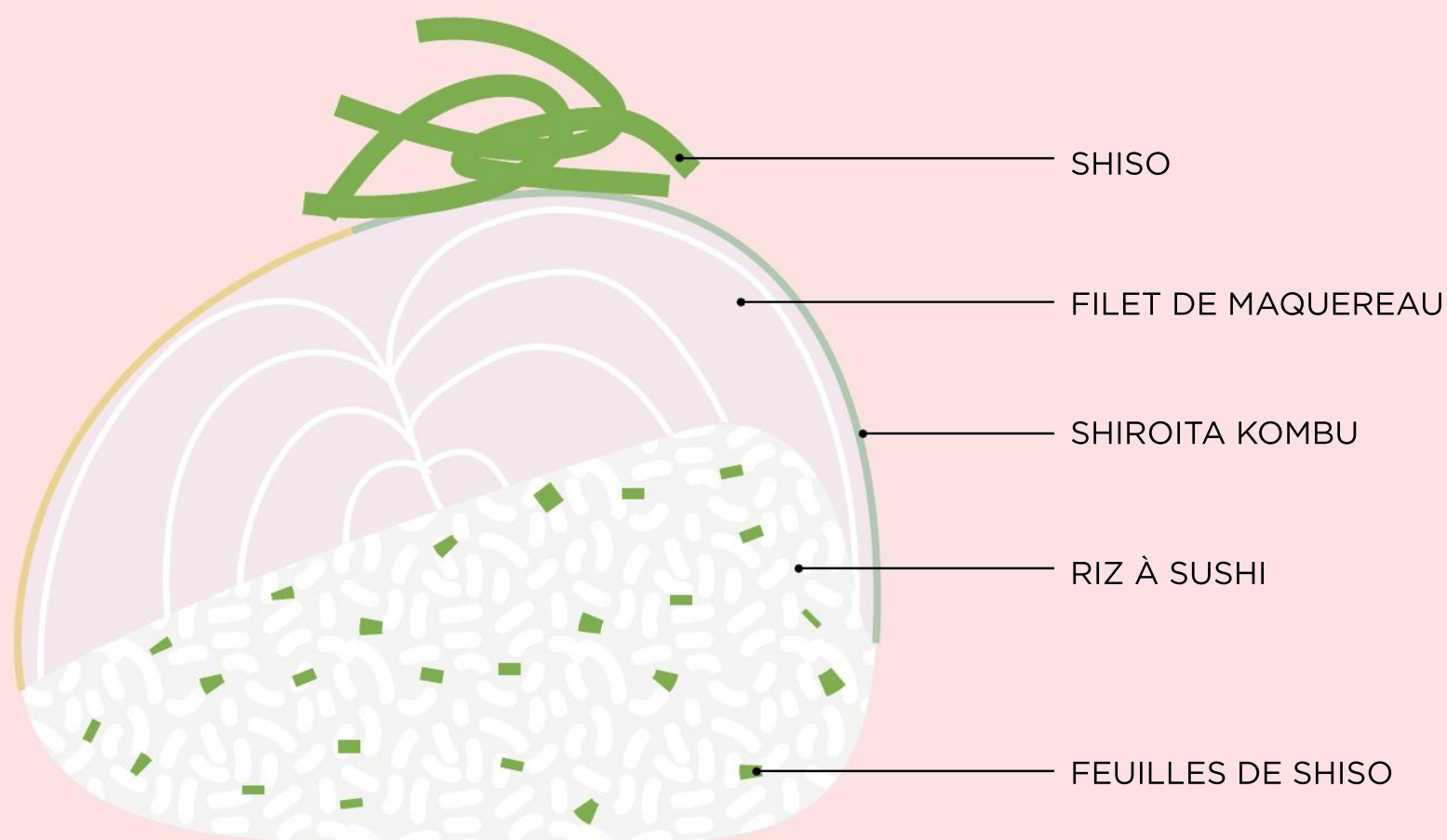
2 Ciseler les feuilles de shiso.

3 Cuire le riz nature (page 11). Verser 1 cuillerée à café de sauce soja dans les œufs de saumon et mélanger, réserver au frais.

4 Essuyer le saumon avec du papier absorbant puis les griller au four ou faire cuire à feu vif dans une poêle légèrement huilée.

5 Après la cuisson, enlever les peaux et toutes les arêtes, puis séparer la chair en grosses miettes avec une fourchette. Dans un saladier, mélanger le riz chaud, les miettes de saumon et les graines de sésame grillées. Répartir le riz dans les bols. Poser les œufs de saumon au centre. Parsemer de ciboulette ciselée.

SABA NO BOU ZUSHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Filet de maquereau garni de riz vinaigré, roulé, recouvert de shiroyita kombu puis coupés en tronçons et décorés.

ORIGINE

Saba = maquereau, *bou* = bâton et *zushi* = sushi, sushi de maquereau préparé et roulé en bâton. La recette tire ses origines de Kyoto où le maquereau, s'abîmant rapidement, était saumuré dans du sel et transporté le long de la côte de la route du maquereau (*saba kaido*) jusqu'à la capitale (Kyoto à l'époque). Le *saba zushi* était préparé à partir de ce maquereau salé.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Repos : 2 heures

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Makisu

DÉGUSTATION

Ce sushi est une spécialité de Kyoto et reste un plat signature de cette ancienne capitale. Il est apprécié de tous les Japonais pour sa chair claire et pleine d'umami.

GESTE À MAÎTRISER

Préparer le riz à sushi (page 12)
Préparer le maquereau (page 33)
Préparer le tezu (page 283)

CONSEIL

Ne pas trop laisser mariner le maquereau sinon la peau risque de s'abîmer.

VARIANTES

Le maquereau peut être remplacé par du saumon, de la dorade, des crevettes, du chinchard, toujours marinés.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

VINAIGRE DE RIZ

Vinaigre de riz pur, légèrement ambré, au goût doux et moelleux.

SAUCE SOJA TAMARI

Sa saveur est intense et sa teneur en sel inférieure à la sauce soja.

SHIROITA KOMBU

Kombu dont la texture extérieure a été rabotée à l'aide de la lame d'un couteau et macérée dans du vinaigre d'alcool pendant 1 journée.

SHISO

Plante très aromatique, entre menthe et basilic, en vente dans les épicerie asiatiques.



POUR 3 SUSHIS

MAQUEREAUX MARINÉS

3 filets de maquereaux (page 33)
150 g de sel fin
200 ml de vinaigre de céréale
200 ml d'eau froide
1 cuillerée à soupe de sucre de canne roux

RIZ À SUSHI

230 g de riz rond blanc japonais
300 ml d'eau pour cuisson
20 g de gari

- 2 feuilles de shiso vertes
- 1 citron bio

Tezu (page 283)

200 ml d'eau froide
1 cuillerée à soupe de vinaigre d'alcool

VINAIGRE À SUSHI

- 50 ml de vinaigre de riz ou céréale
- 1 cuillerée à café de sucre blanc
- 1 cuillerée à café de sel fin

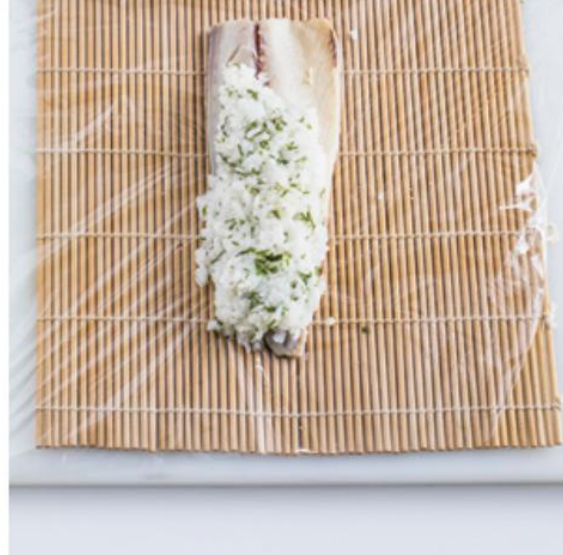
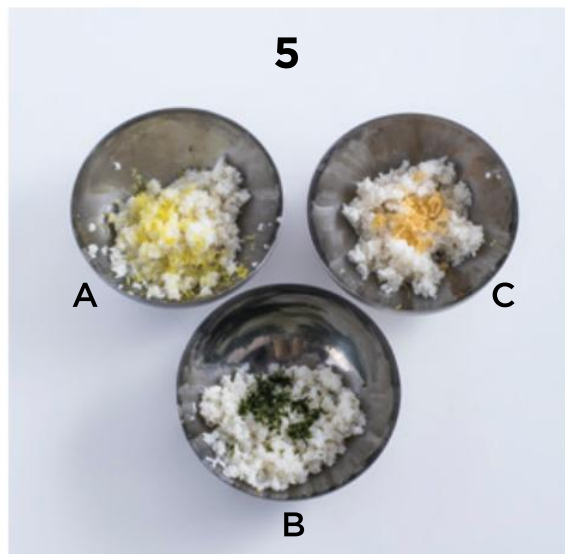
SHIROITA KOMBU

- 6 shiroita kombu
- 50 ml de vinaigre de céréale
- 50 ml d'eau
- 1 cuillerée à soupe de sucre blanc
- ½ cuillerée à café de sel fin

POUR SERVIR

2 cuillerées à soupe de sésame blanc grillé
30 g de gari (page 55)

- Sauce soja tamari



1 Dans une petite casserole, mettre 50 ml de vinaigre de céréales, 50 ml d'eau, 1 cuillerée à soupe de sucre blanc et ½ cuillerée à café de sel fin. Porter à ébullition et ajouter les shiroita kombu. Retirer et laisser refroidir à température ambiante.

2 Étaler 40 g de sel dans le fond d'un plat de la taille des filets de maquereau. Y déposer les maquereaux peau contre le fond, sur le sel. Répartir le reste de sel sur le dessus et les laisser dégorger pendant 1 heure au réfrigérateur. Les rincer sous l'eau et les éponger avec du papier absorbant pour les sécher. Rincer le plat et l'essuyer.

3 Mettre les maquereaux dans le plat propre, le couvrir de 200 ml de vinaigre de céréales, 200 ml d'eau froide et 1 cuillerée à soupe de sucre. Laisser mariner 1 heure au frais.

4 Égoutter les filets, les poser sur une planche et enlever délicatement la fine pellicule translucide recouvrant la peau et réserver.

5 Préparer le riz à sushi (page 12). Diviser le riz en 3 bols. Dans le premier bol (A), mettre 10 g de gari ciselé finement, dans le deuxième (B), mettre 1 feuille de shiso ciselée. Dans le troisième bol (C), mettre le zeste de citron

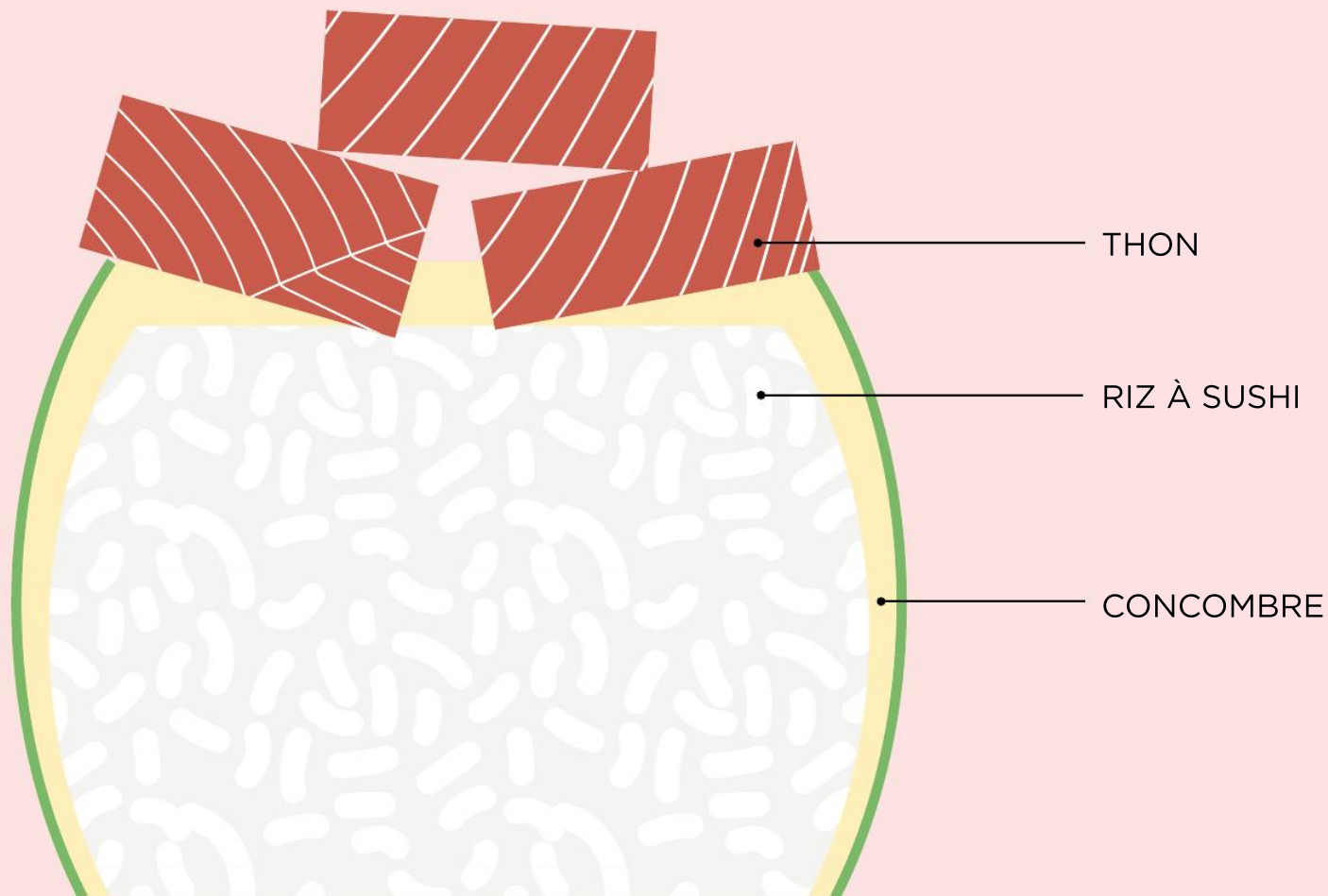
6 Placer un film sur le makisu. Mettre un filet de maquereau. Préparer le tezu (page 283) pour s'humidifier les mains, poser le riz du bol (A) et parsemer d'un peu de graines de sésame.

7 Rouler le makisu pour faire un bâton de riz. Ouvrir le film, et poser 2 shiroita kombu sur le maquereau et refermer. Faire la même chose avec les deux bols de riz restants.

8 Couper les sushis en six ou en huit avec le film. Enlever le film et poser les éléments de décoration restants sur chaque sushi : 10 g de gari ciselé, 1 feuille de shiso ciselée et le zeste de 1 citron. Servir avec du gari et de la sauce soja.



TEMARI SUSHI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Boule de riz vinaigré, de la taille d'une bouchée, recouvert de garnitures très colorées : tranches de poisson, pickles, légumes marinés, feuilles de shiso.

ORIGINE

Temari = balle brodée pour jouer. *Temari Sushi* : sushi en forme de balle ou de boule.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 1 heure

GESTE À MAÎTRISER

Préparer le riz à sushi (page 12)

CONSEILS

Pour préparer les boules de riz, utiliser un film alimentaire placé sur la balance, et peser 30 g de riz. Envelopper avec le film alimentaire et placer sur un linge humide pour éviter que le riz ne se dessèche.

DÉGUSTATION

La préparation de ces sushis ronds se fait pour les fêtes (Noël, Nouvel An) ou pour accompagner les repas de cérémonie comme *Hinamatsuri* (la fête des jeunes filles) au Japon.

POUR 2 PERSONNES

RIZ NATURE

300 g de riz rond blanc japonais
400 g d'eau

VINAIGRE À SUSHI

65 ml de vinaigre de riz ou de céréales
20 g de sucre blanc
1 cuillerée à café de sel fin

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SEL AU WASABI

Sel mélangé à de la poudre de wasabi. Il relève légèrement les plats et apporte beaucoup de fraîcheur.



UME SU

Jus d'umeboshi saumuré avec des feuilles de shiso rouge. Acide, il s'utilise comme un vinaigre. Attention au dosage du sel.



SEL AU YUZU

Sel subtilement parfumé à la poudre d'écorce de yuzu.



VARIANTE A

2 tranches de racine de lotus vinaigrées

- 1 cuillère à café d'ume su

VARIANTE B

4 tranches de saumon
2 tranches de racine de lotus vinaigré

VARIANTE C

2 radis rouges
2 cuillères à soupe d'œufs de saumon

VARIANTE D

60 g de thon rouge

2 brins de ciboulette ciselés

- 1 pincée de sel de wasabi

VARIANTE E

60 g de dorade
1 kumquat
½ cuillère à café d'huile de sésame blanc

- 1 pincée de sel de yuzu
6 tranches de concombre

VARIANTE F

2 noix de saint-jacques avec les franges

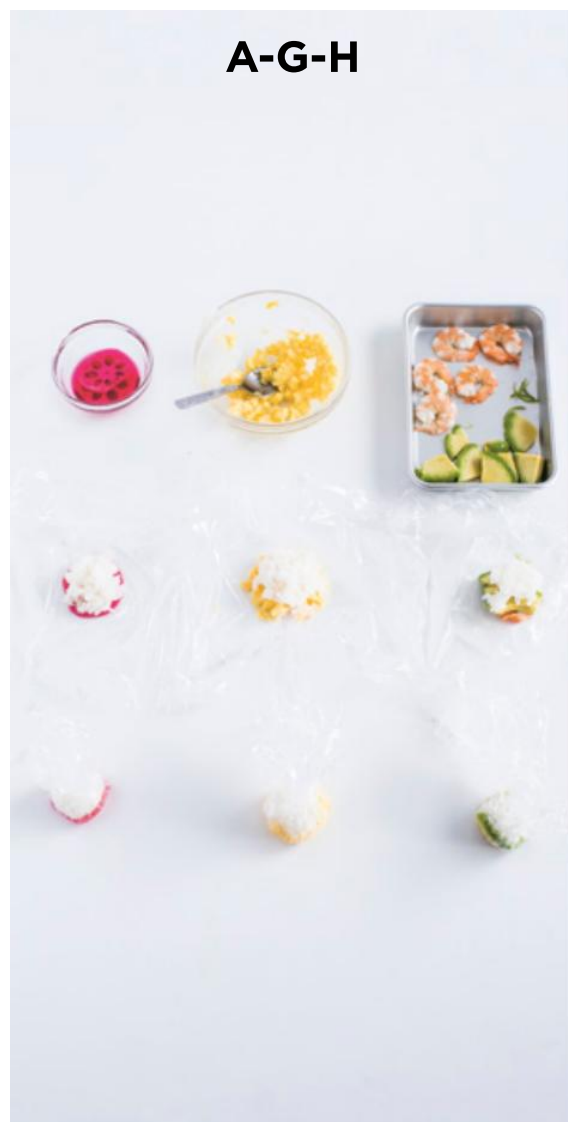
1 feuille de shiso
1 cuillère à café d'œufs de saumon

VARIANTE H

2 crevettes roses cuites
Zeste de citron vert bio
½ avocat

VARIANTE G

1 œuf
1 cuillère à soupe de saké de cuisine
½ cuillère à café de sucre
1 pincée de sel
1 brin de pousse de radis



1 Préparer le riz à sushi (page 12). Saler légèrement les tranches de concombre. Émincer le zeste de citron vert. Trancher le kumquat en rondelles. Ciseler la ciboulette. Couper le radis en tranches. Émincer la feuille de shiso. **Garniture G** : mélanger 1 œuf, le saké, le sucre et 1 pincée de sel. Filmer et cuire au micro-ondes à 600 W, 20 à 30 secondes, mélanger. Remettre à cuire 20 secondes. Laisser refroidir. **Garniture F** : préparer un saladier d'eau glacée. Passer les noix et les franges de saint-jacques 2 à 3 secondes dans de l'eau bouillante, les retirer avec une écumeuse et les refroidir dans l'eau glacée. Les égoutter sur du papier absorbant. Les couper en trois dans l'épaisseur, émincer les franges. **Garniture H** : trancher l'avocat. Préparer les crevettes : les décortiquer sauf la queue, inciser le

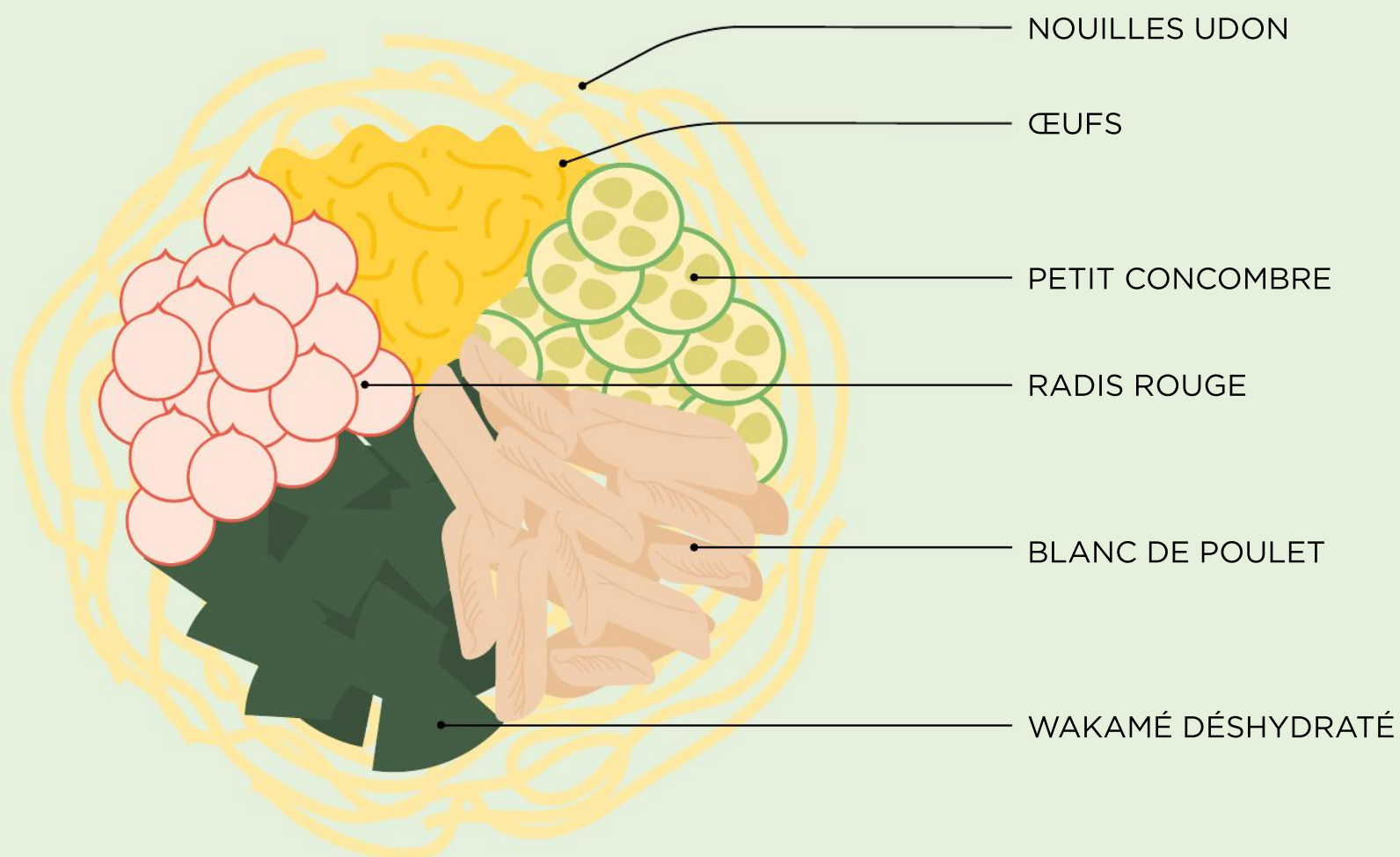
dos et enlever la veine noire. **Garniture E** : couper la dorade en dés et mélanger $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'huile de sésame blanc et 1 pincée de sel de yuzu. **Garniture D** : couper le thon en dés et mélanger 1 pincée de sel de wasabi et la ciboulette ciselée.

2 Découper un carré de film alimentaire de 20 cm de côté. Y poser 30 g de riz au milieu, fermer le film et torsader le haut. Presser à la main chaque côté pour donner une forme de boule. Ôter le film. Réaliser ainsi 16 boules à sushi. Découper 16 carrés de film alimentaire de 15 cm de côté. **Garniture H** : poser sur le film 2 crevettes et 2 tranches d'avocat à plat pour former un cercle, poser 1 boule de riz, fermer le film et torsader le haut. Former la boule. Ôter le film et ajouter un zeste de citron. **Garniture B** : poser 2 morceaux

de saumon puis 1 boule de riz et former la boule. Poser la racine de lotus sur le saumon. **Garniture F** : poser 3 noix de saint-jacques tranchées en fleur et 1 feuille de shiso puis 1 boule de riz. Former la boule. Poser les œufs de saumon et les franges. **Garniture G** : étaler un peu d'œuf brouillé au milieu du film. Poser 1 boule de riz. Former la boule. Poser les feuilles de pousses de radis sur les œufs. **Garniture A** : poser la racine de lotus vinaigrée au milieu du film. Poser 1 boule de riz. Former la boule. **Garniture E** : entourer la boule de riz d'une tranche de concombre, poser dessus le mélange de dorade et le kumquat. **Garnitures D et C** : entourer la boule de riz d'une tranche du concombre, poser dessus le mélange de thon. Poser la ciboulette (D) ou 5 tranches de radis et les œufs de saumon au centre (C).



UDON FROID, POULET & LÉGUMES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Nouilles froides à la farine de blé cuites puis refroidies, accompagnées de poulet, d'algue wakamé, de concombre et d'omelette émincée.

ORIGINE

Les nouilles udon sont plus typiques de la cuisine japonaise que les ramen même si leur procédé de fabrication a les mêmes racines multiséculaires.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Repos : 30 minutes

GESTES À MAÎTRISER

Torréfier (page 283).

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Poêle antiadhésive 26 cm

Sac hermétique de congélation

Film alimentaire résistant à la chaleur

CONSEILS

Bien laisser refroidir le poulet avec le film alimentaire après sa cuisson, sans quoi il deviendrait très sec.

DÉCLINAISONS

De nombreuses déclinaisons sont possibles notamment la sauce qui peut être remplacée par de la sauce *gomadare* ou une sauce sésame.

DÉGUSTATION

Au Japon, ces nouilles udon sont un plat très populaire en été.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SAKÉ DE CUISINE

Saké additionné
de sel.



NOUILLES UDON SÈCHES

Nouilles à base de
farine de blé.



WAKAMÉ DÉSHYDRATÉ

Une fois le sachet
ouvert, le conserver
dans un sac
hermétique dans
un endroit frais.



MENTSUYU

Assaisonnement à
base de dashi, de
sauce soja, de mirin
(ou saké) et de sucre.



POUR 4 PERSONNES

- 350 g de nouilles udon sèches (4 portions)

BOUILLON

- 100 ml de mentsuyu du commerce ou maison (page 23)
- 100 ml d'eau froide

GARNITURE

- 300 g de blanc de poulet
- 2 cuillères à soupe de saké de cuisine
- Une pincée de sel
- 200 g de petits concombres
- 8 radis rouges
- Quelques brins de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
- 2 cuillères à soupe de wakamé déshydraté

ŒUFS

- 3 œufs
- 1 cuillère à café de sucre
- Une pincée de sel



1



2



3



4



6



7



5

1 Dans un sachet hermétique, mettre le blanc de poulet, le sel et le saké. Bien fermer le sachet et laisser mariner 30 minutes au frais. Torrifier les graines de sésame et réserver (page 283).

2 Faire tremper le wakamé dans l'eau tiède pendant 10 minutes, puis égoutter. Laver les concombres et les trancher finement à la mandoline. Les mettre dans une passoire, saupoudrer d'un peu de sel fin et laisser dégorger pendant 10 minutes, puis égoutter. Trancher finement 4 radis en rondelles à la mandoline.

3 Mettre le poulet dans une assiette creuse avec sa marinade et couvrir de film alimentaire résistant à la chaleur. Cuire 3 minutes au micro-ondes à 600 W. Ôter le film, retourner, couvrir à nouveau et cuire 3 minutes supplémentaires. Laisser refroidir à température ambiante sans enlever le film puis placer au réfrigérateur.

4 Battre les œufs, ajouter le sucre et un peu de sel. Verser dans une poêle antiadhésive chaude et incliner la poêle pour répartir l'œuf et obtenir une couche fine, comme une crêpe. Laisser cuire 2 minutes sans la retourner, elle ne doit pas colorer.

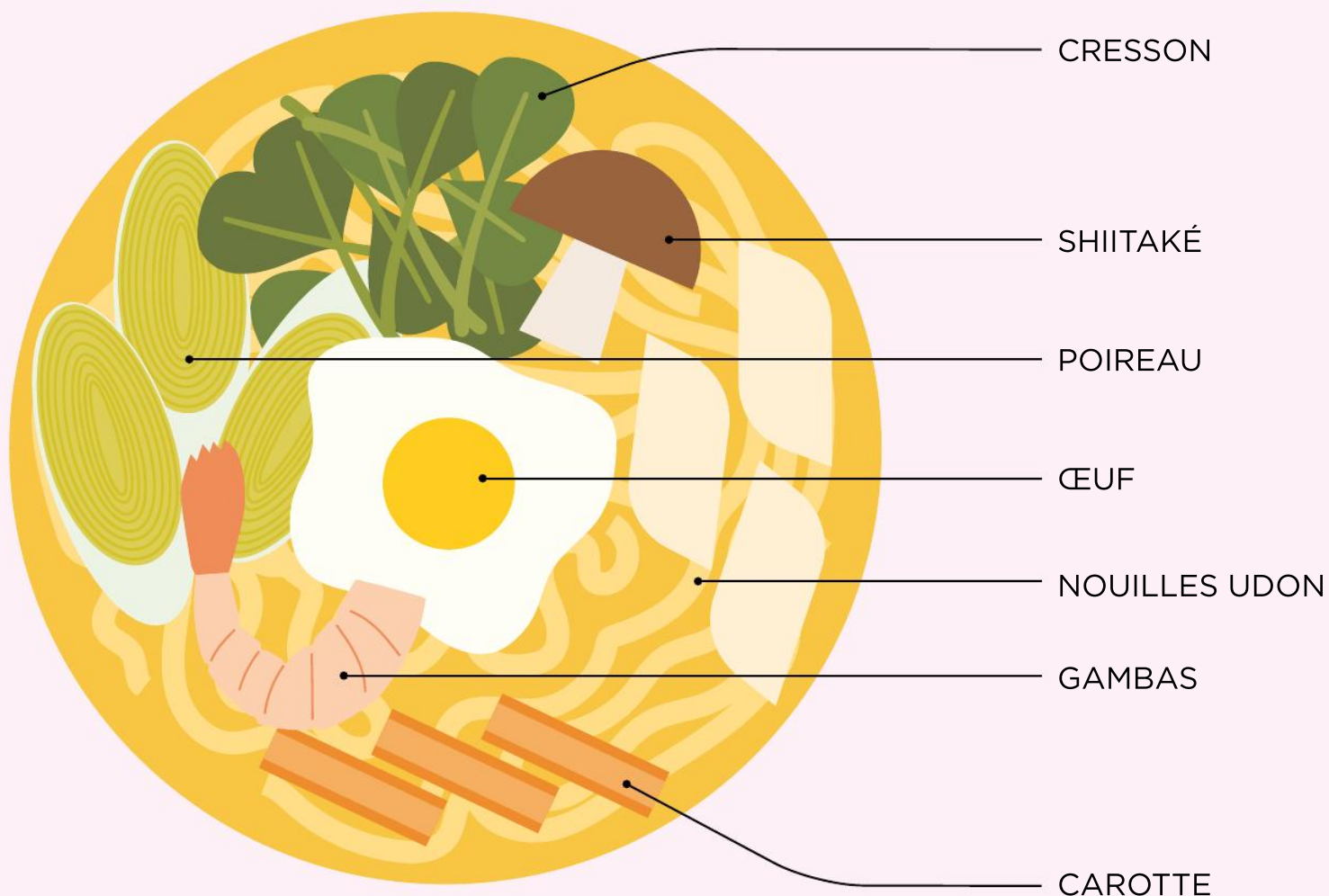
5 La faire glisser sur une assiette, la rouler puis la découper en fines lamelles avec un couteau.

6 Cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau. Les égoutter, rincer à l'eau froide et égoutter à nouveau. Les répartir dans 4 assiettes.

7 Déchirer le poulet et le répartir sur les nouilles. Ajouter le wakamé, les concombres, les radis et l'œuf ciselé. Parsemer de graines de sésame et de ciboulette. Mélanger la sauce mentsuyu et 100 ml d'eau froide. Verser ce bouillon dans les assiettes



NABEYAKI UDON



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Soupe de nouilles udon mijotées dans un bouillon dashi, servie dans une marmite.

ORIGINE

Nabeyaki est un plat originaire d'Osaka qui a fait son apparition un peu avant le début de la restauration Meiji à la fin du XIX^e siècle. *Nabe* signifie marmite, *yaki* cuit, cuit dans une marmite. La spécificité de *Nabeyaki* est qu'il est généralement servi dans une marmite en terre cuite (*donabe*).

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

4 petites marmites en terre cuite ou en fonte
Emporte-pièce en forme de fleur
Pique

GESTE À MAÎTRISER

Découper les légumes (page 280)

CONSEILS

Les udon maison peuvent être remplacés par des udon congelés tout aussi savoureux et plus rapides à préparer.

VARIANTES

De nombreuses variantes sont possibles selon les ingrédients disponibles : ajouter des tempuras de gambas, du mochi, remplacer les gambas par du surimi, le cresson par des épinards, etc. Pour une version familiale, réaliser la recette dans une grande marmite.

DÉGUSTATION

Soupe servie en hiver.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

NOUILLES UDON

Pâtes à base de farine de blé, de 2 à 4 mm d'épaisseur, de consistance molle. Préférer les pâtes fraîches pour cette recette.

SHIITAKÉS SÉCHÉS

C'est une bonne alternative aux shiitakés frais. Ils se conservent plus facilement tout en gardant leur goût parfumé et leur richesse en nutriments.

MIRIN

Condiment alcoolisé plus sucré que le saké, à base de riz gluant cuit distillé.

SHICHIMI TOGARASHI

Appelé aussi piment aux 7 épices, on y trouve notamment du piment, des graines de sésame et de pavot, de l'algue nori, des baies de sansho, du gingembre, du shiso, des graines de chanvre et du Chenpi (écorce de clémentine).



POUR 4 PERSONNES

GARNITURE

- 4 portions de nouilles udon maison (page 14) ou surgelées, séchées
- 200 g de blancs de poulet
- 4 gambas crues
- 4 œufs
- 50 g de cresson
- 1 carotte
- 4 shiitakés séchés (ou frais)
- ½ poireau
- Shichimi togarashi

BOUILLON

- 1,4 l de dashi
- 80 ml de sauce soja
- 80 ml de mirin
- 1 cuillerée à café de sel



1 Faire tremper les shiitakés dans un bol pendant 1 heure avec 1 tasse d'eau. Quand ils deviennent mous, ôter les pieds. Mesurer la quantité d'eau de trempage et compléter avec du dashi pour obtenir 1,6 l de liquide. Éplucher les carottes et les couper en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Les détailler en fleurs à l'aide de l'emporte-pièce. Trancher en lamelles le reste de carotte. Couper le poireau en biseau de 1 cm d'épaisseur. Laver le cresson et le hacher grossièrement. Réserver.

2 Émincer le poulet en fines lamelles. Préparer les gambas. Ôter la veine noire du dos des crevettes à l'aide d'une pique. Enlever la tête puis décortiquer le corps (sauf la queue).

3 Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole. À ébullition ajouter les nouilles udon. Remuer de temps en temps avec des baguettes et laisser cuire environ 5 minutes. Égoutter les nouilles dans une passoire et les rincer à l'eau froide.

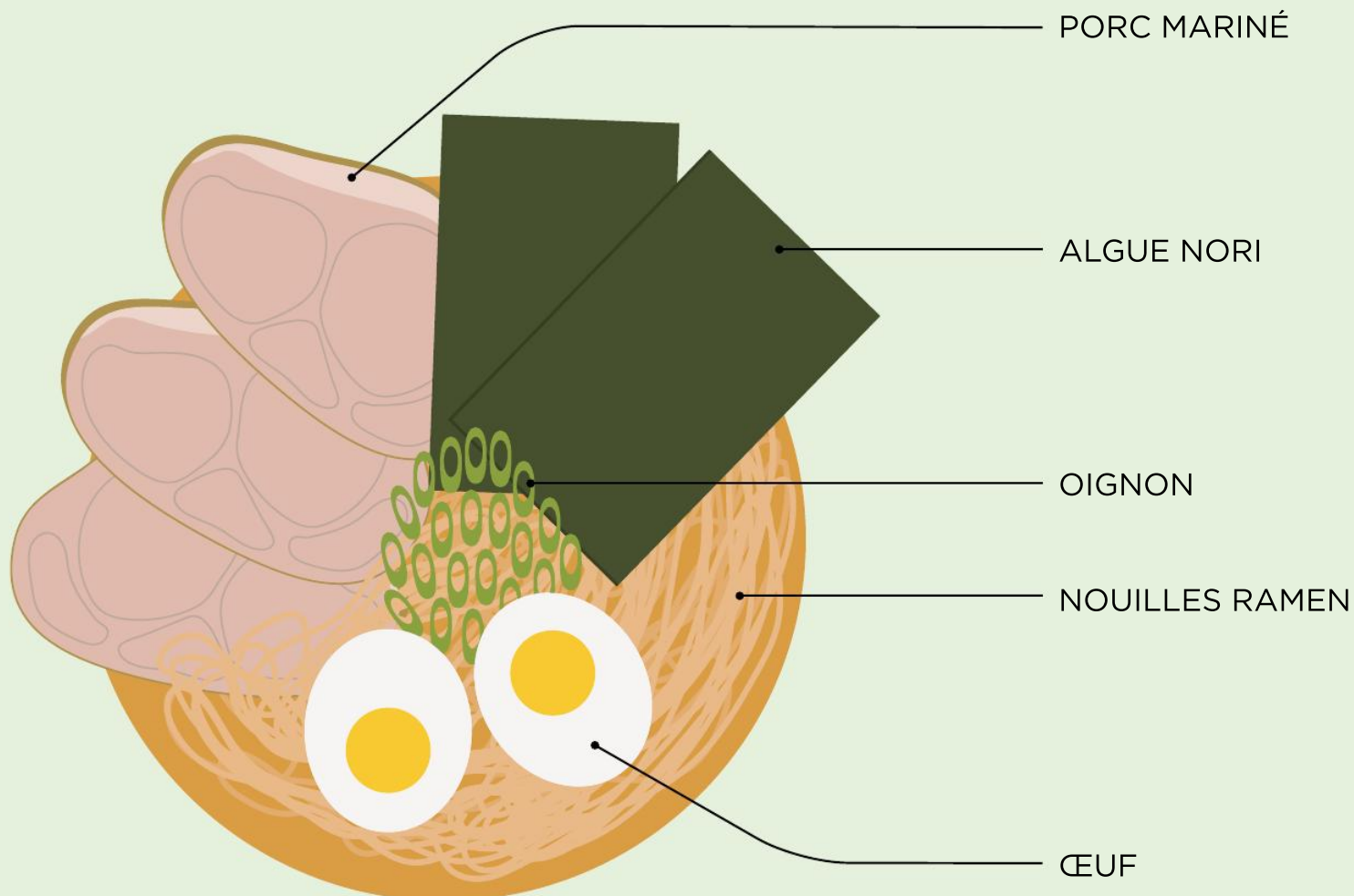
4 Ajouter au bouillon dashi, le mirin ainsi que la sauce soja. Mélanger et réserver.

5 Répartir les nouilles udon cuites dans 4 petites cocottes. Y ajouter les carottes, le poireau, le poulet, les shiitakés et les gambas. Verser 400 ml de bouillon dashi dans chacune d'elles. Porter à ébullition et écumer. Laisser mijoter environ 5 minutes à feu doux, le temps que les légumes et la viande soient cuits.

6 À la fin de la cuisson, dans chaque cocotte, aménager un petit nid au milieu des pâtes et y casser 1 œuf. Ajouter le cresson et les gambas. Couvrir les cocottes et laisser cuire 1 ou 2 minutes supplémentaires. Retirer du feu et réserver 1 ou 2 minutes, sans ouvrir. Pour finir, parsemer de shichimi togarashi et servir aussitôt.



RAMEN



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Soupe complète à base d'un bouillon de tranches de rôti de porc cuites et marinées, et de nouilles.

ORIGINE

Les ramen sont une véritable institution au Japon. Signifiant littéralement nouilles étirées, elles sont à base de farine de blé, d'œufs et d'eau alcaline. Elles font leur apparition d'abord dans le quartier chinois de la ville de Yokohama au début du xx^e siècle.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Repos : 2 heures

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Passoire fine

Sac de congélation hermétique

GESTE À MAÎTRISER

Réhydrater le kombu (page 283)

CONSEILS

Commencer par cuire l'échine de porc et la faire mariner pour la garniture. On utilise le jus de cuisson du porc pour la soupe de ramen.

DÉCLINAISON

Les ramen peuvent être déclinés en différentes soupes : *shoyu* (sauce soja), *shio* (bouillon salé) ou *miso*.

DÉGUSTATION

Les ramen sont le plus souvent servis chauds mais peuvent aussi l'être froids en été : ce sont les *hiyashi ramen* sur lesquelles est versée une sauce ponzu ou *goma dare* (sauce de sésame).

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

NOUILLES RAMEN

Pâtes à base de farine de blé, de couleur jaune, de tailles et de formes variables, vendues fraîches ou sèches.



HUILE DE SÉSAME

Privilégier une huile pure sésame.



ALGUES KOMBU

Algue géante du genre laminaire au goût iodé.



ALGUES NORI

Algue séchée sous forme de feuille très fine, vendue par paquet de 5 ou 10 feuilles.



POUR 4 PERSONNES

- 4 portions de nouilles type ramen

RÔTI NIBUTA

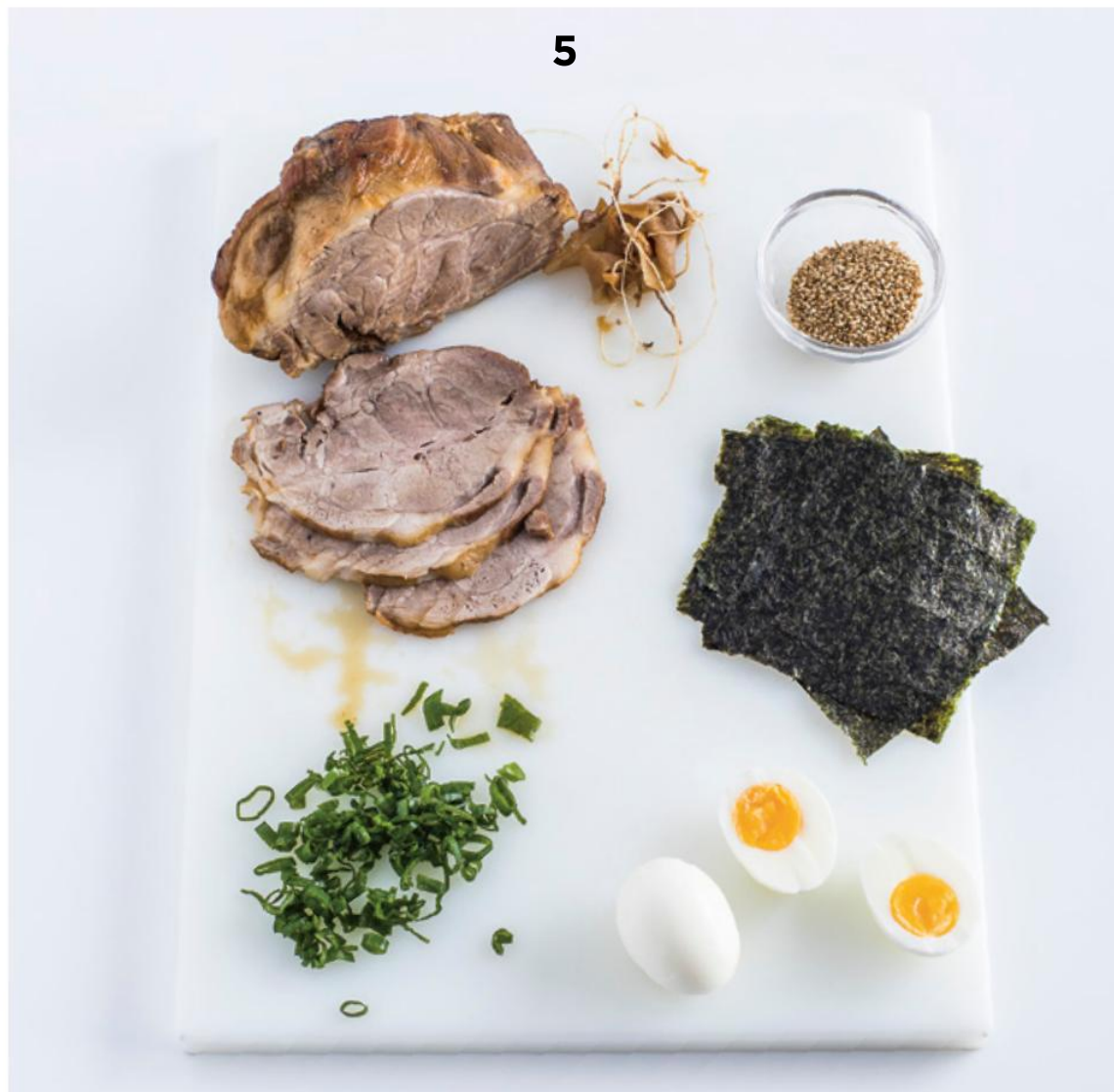
- 800 g d'échine de porc désossée et ficelée
- 1 oignon
- 1 carotte
- 20 g de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 20 g d'algue kombu
- 1,8 litre d'eau
- 1 cuillerée à soupe d'huile de colza
- 4 cuillerées à café d'huile de sésame

MARINADE DE PORC

- 100 ml de sauce soja
- 50 ml de saké
- 50 ml de mirin
- 20 g de sucre
- 20 g de gingembre frais
- 1 gousse d'ail râpée

GARNITURE

- 4 œufs
- 4 tiges de ciboule ou ¼ de botte d'oignons nouveaux (partie verte)
- 2 feuilles d'algue nori
- Poivre noir



1 Réhydrater le kombu. Écraser 2 gousses d'ail et trancher 10 g de gingembre en fines rondelles avec la peau. Éplucher l'oignon et le couper en deux. Peler et couper en rondelles la carotte.

2 Dans une grande cocotte, faire chauffer l'huile et faire colorer le porc de tous côtés.

3 Ajouter les aromates : l'oignon, la carotte, le gingembre et l'ail, verser 1,8 l d'eau et le kombu avec l'eau de trempage. Faire cuire à feu moyen et porter à ébullition. Baisser à feu doux, couvrir et faire cuire environ 50 minutes en écumant.

4 Quand la cuisson est terminée, égoutter le porc. Finir en filtrant le bouillon à l'aide d'une passoire fine. Le réserver. Préparer

la marinade : dans une petite casserole, mettre tous les ingrédients. Porter à ébullition, et laisser cuire environ 3 minutes à feu doux, puis retirer. Verser la marinade dans un sac de congélation hermétique. Y ajouter le porc encore chaud et le laisser refroidir à température ambiante, puis mettre au réfrigérateur. Laisser mariner 1 à 2 heures.

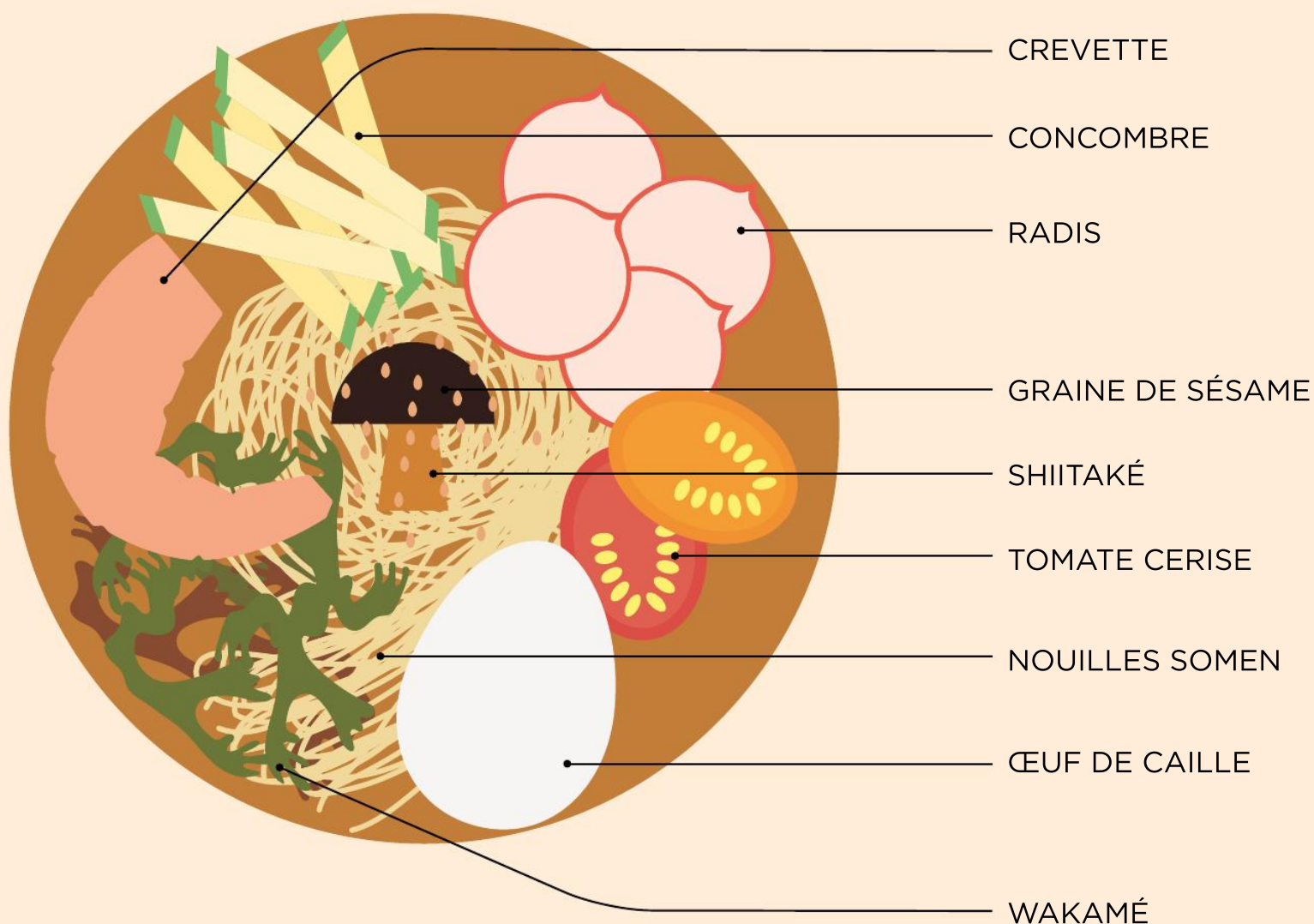
5 Cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 7 minutes. Les rincer à l'eau froide, puis les écaler et les laisser refroidir. Les couper en deux à l'aide d'un fil ou couper avec un couteau. Ciseler finement la ciboule en rondelles. Découper la feuille d'algue nori en quatre. Trancher le porc mariné.

6 Faire chauffer le bouillon de cuisson du porc dans une casserole et en même

temps dans une marmite porter à ébullition une grande quantité d'eau pour la cuisson des nouilles. Chauffer 4 bols en versant dans chaque de l'eau chaude et vider. Mettre 2 cuillerées à soupe de marinade et 1 cuillerée à café d'huile de sésame dans chaque bol. Quand la soupe est chaude, plonger les nouilles dans la marmite d'eau bouillante et les faire cuire quelques minutes entre fermes et fondantes. Les égoutter, les répartir dans 4 bols et les arroser de soupe bien chaude. Procéder rapidement pour maintenir le niveau de cuisson des nouilles. Disposer 3 tranches de porc par personne, l'œuf, le poireau et l'algue nori. Parsemer les ciboules et les graines de sésame.



SOMEN FROIDES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Fines nouilles japonaises servies froides avec du gingembre râpé, des oignons verts, des légumes et une sauce mentsuyu.

ORIGINE

Arrivées de Chine avec les moines bouddhistes, leur fabrication s'est ensuite étendue à travers le Japon notamment au sud dans la région du kansai.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Mandoline

DÉGUSTATION

Elles sont servies principalement en été, lorsqu'il fait très chaud, car elles sont très légères et fraîches. Elles se trempent juste dans une sauce mentsuyu mélangée avec des condiments comme des oignons verts, du gingembre râpé, un peu de wasabi ou de graines de sésame.

GESTE À MAÎTRISER

Découper les légumes (page 280)

CONSEILS

Les nouilles étant servies froides il n'est pas recommandé de les cuire *al dente*.

DÉCLINAISONS

Somen chaudes : servir avec le bouillon dashi chaud et la sauce de soja et mirin, garnir de légumes

Somen sautées : sauter avec de l'huile végétale, saler et parsemer de ciboules ciselées

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

MENTSUYU

Assaisonnement à base de dashi, de sauce soja, de mirin (ou saké) et de sucre.



SHISO

Plante très aromatique, entre menthe et basilic, en vente dans les épicerias asiatiques.



NOUILLES SOMEN

Pâtes à base de farine de blé, très fines (1,3 mm d'épaisseur). On les trouve sèches.



YUZU SHICHIMI

Mélange à base de poudre de yuzu, de piment, de graines de sésame, de pavot, de baies de sansho... Il sert d'épices dans les marinades.



POUR 4 PERSONNES

- 8 bottes (400 g) de nouilles somen sèches

POUR LA SAUCE

- 200 ml de mentsuyu du commerce ou maison (page 23)
- 200 ml d'eau glacée

GARNITURE

- 200 g de petites crevettes roses cuites
- 20 g de shiitakés séchés
- 1 cuillerée à soupe de mirin
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- 50 ml d'eau de trempage de shiitaké
- ½ concombre
- 12 tomates cerises 3 couleurs
- 12 œufs de caille
- 12 radis roses
- ¼ de botte d'oignons nouveaux
- 40 g de gingembre frais
- Feuilles de shiso
- Graines de sésame grillé
- Yuzu shichimi



1 Mettre les œufs de caille dans une casserole, ajouter de l'eau jusqu'à ce que les œufs soient recouverts. Faire bouillir puis baisser le feu et compter 3 minutes de cuisson. Les refroidir dans de l'eau froide puis écaler les œufs.

2 Préparer les crevettes : enlever la tête et les décortiquer. Inciser le dos afin d'enlever la veine noire.

3 Trancher le concombre en biseau (page 281) en 7 mm d'épaisseur et émincer en lamelles. Couper les tomates en deux. Trancher finement les radis roses dans la longueur à l'aide d'une mandoline. Couper les pieds des shiitakés, les faire tremper dans l'eau pendant 30 minutes. Les mettre

dans une casserole et ajouter le mirin, la sauce soja, 50 ml d'eau de trempage des shiitakés. Faire cuire 5 minutes à feu moyen. Mettre dans un récipient et réserver. Pour la sauce. Émincer l'oignon nouveau en fines tranches, râper le gingembre et réserver dans des bols séparés. Émincer finement les feuilles de shiso et les mettre dans un bol. Verser les graines de sésame dans un autre petit récipient. Sur un panier commun (ou une assiette) disposer les garnitures. Filmer et placer au réfrigérateur.

4 Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole. À ébullition, ajouter les nouilles somen. Remuer de temps en temps avec des baguettes et laisser cuire environ 2 minutes selon les indications

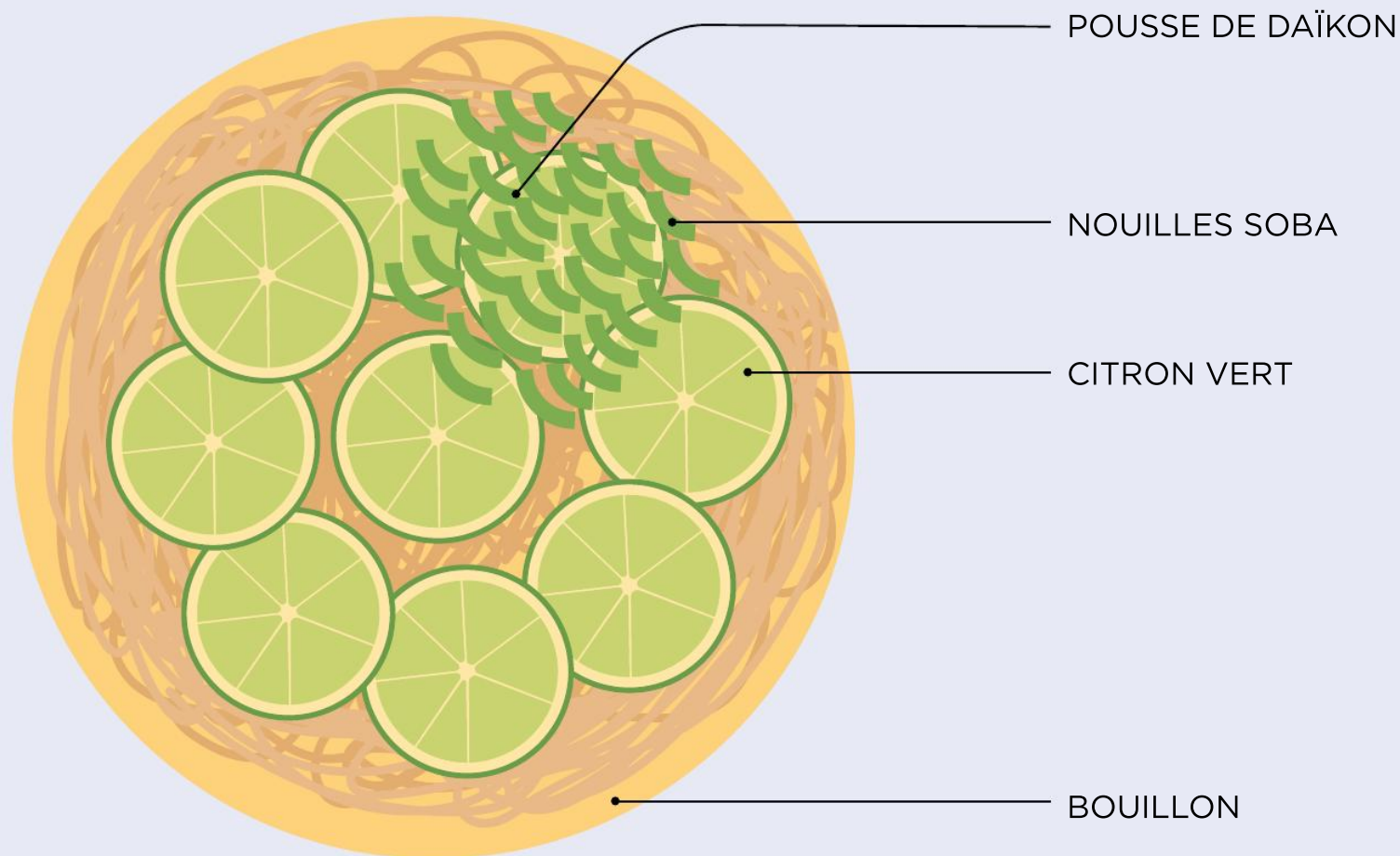
sur le paquet. Égoutter. Les rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau.

5 Mélanger la sauce mentsuyu (page 23) avec l'eau glacée dans un petit bol.

6 Diviser les nouilles en plusieurs tas sur un grand panier à partager. Placer tous les ingrédients sur la table. Verser la sauce dans les 4 bols dans lesquels chacun trempe ensuite les nouilles mélangées aux autres ingrédients.



SUDACHI SOBA



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Nouilles froides de soba (farine de sarrasin) dans un bouillon froid au citron vert.

ORIGINE

C'est un plat originaire de Tokushima. La majorité de la production des fruits sudachi provient de cette région.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 minutes

DÉGUSTATION

Baignées dans une soupe froide de shiro dashi, mélangé avec la sauce soja blanche et jus de sudachi, ces nouilles froides soba au citron vert apportent une touche rafraîchissante lors d'une chaude journée d'été.

CONSEILS

Faire un dashi de la même quantité (1,6 L) et le mettre au frais. Ajouter la même quantité de sauce soja claire ou blanche et de sel. Le sudaschi est un agrume japonais de couleur verte. Difficile à trouver en France, on le remplace ici par du citron vert.

VARIANTES

Remplacer le soba par des somen.
Remplacer le citron vert par des citrons jaunes.
Remplacer le jus de sudachi par du jus de Yuzu.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

BOUILLON

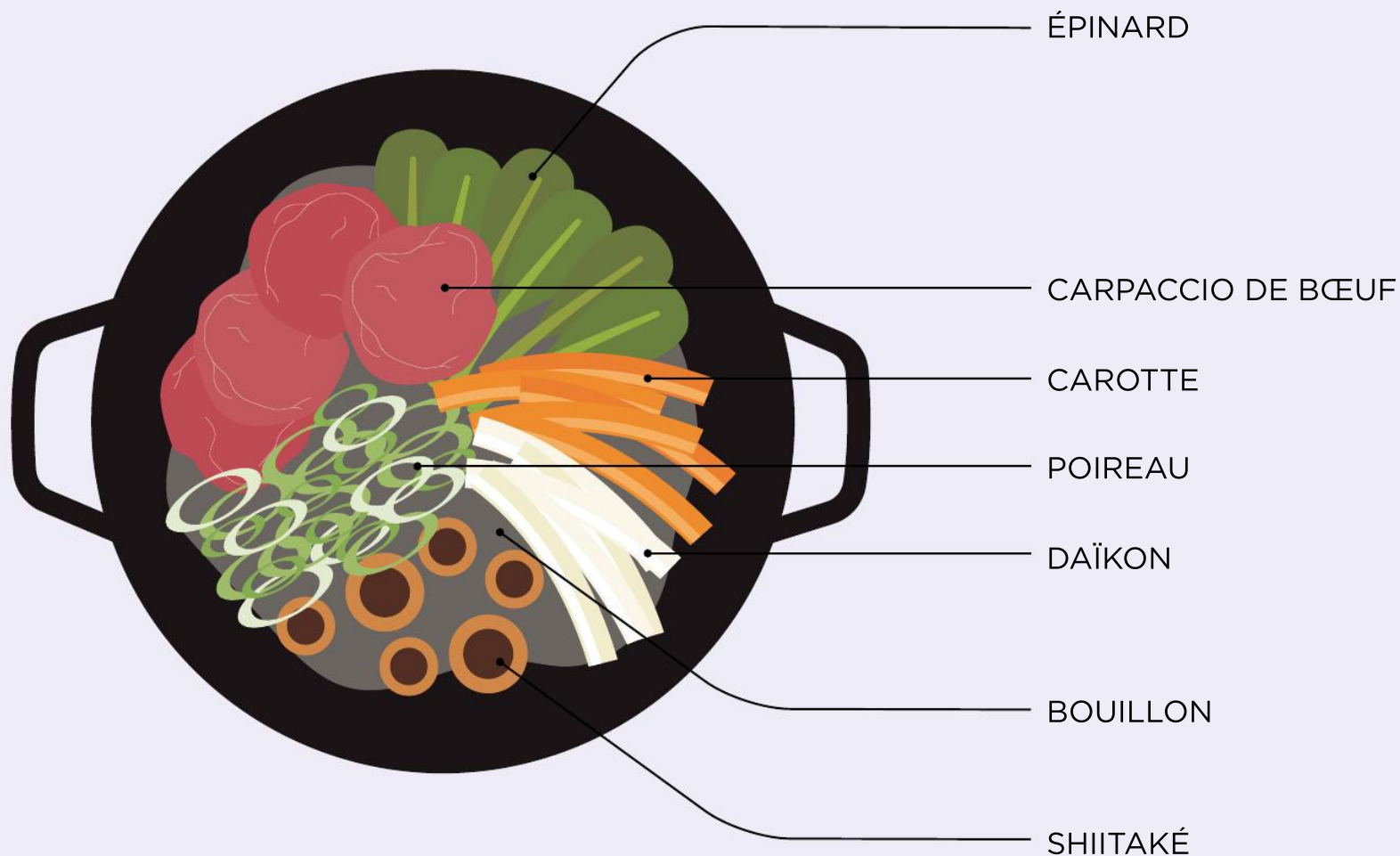
- 1,6 l d'eau glacée
- 4 cuillerées à soupe de shiro dashi
- 3 cuillerées à soupe de sauce soja claire
- ½ cuillerée à café de sel fin
- 2 cuillerées à soupe de jus de sudachi (ou de citron vert)

GARNITURE

- 320 g de nouilles soba sèches
- 4 citrons verts bio
- 40 g de pousses de daïkon (radis japonais)
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame blanc

- 1 Mélanger tous les ingrédients du bouillon dans un saladier.
- 2 Trancher finement 4 citrons verts en rondelles avec un couteau. Laver les pousses et couper les pieds. Laver et couper finement les feuilles de shiso.
- 3 Cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau. Les égoutter, rincer à l'eau froide et égoutter à nouveau. Les répartir dans 4 bols.
- 4 Verser la soupe froide sur les nouilles, ajouter les rondelles de citrons verts et les pousses de radis. Ajouter les graines de sésame et servir.

SHABU SHABU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouillon chaud dans lequel on trempe de fines tranches de bœuf et de légumes agrémentées de sauce.

ORIGINE

Chuichi Miyake, le président d'une entreprise de restauration a développé cette recette et l'a dénommée *shabu-shabu* après avoir vu son serveur rincer une serviette dans l'eau (onomatopée japonaise signifiant « laver dans l'eau »), en comparaison à la viande que l'on trempe dans l'eau chaude.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Marmite ou wok
Réchaud à gaz ou électrique
Mandoline

GESTES À MAÎTRISER

Réhydrater le kombu (page 283)
Découper les légumes (page 280)

CONSEILS

On peut utiliser un appareil à fondue.
Si vous avez besoin de découper des tranches de viande, l'enrouler

dans du papier aluminium et la réserver 30 minutes au congélateur avant de la trancher.

Attention, si la marmite est trop bouillante, la viande deviendra dure et perdra son umami. Faire cuire à feu doux et maintenir à légère ébullition.

VARIANTES

Remplacer la sauce gomadare par une sauce ponzu (page 51)

Au porc : remplacer le bœuf par de fines tranches de poitrine de porc.

Au poisson : remplacer le bœuf par un carpaccio de poisson blanc (dorade, bar).

Au tofu : on peut ajouter du tofu découpé en morceaux.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SHIITAKÉS

Champignons charnu et gonflé à la saveur boisée.

YUZU KOSHOU

Pâte fermentée à base de piment vert et d'écorce de yuzu utilisée comme un condiment.

ALGUE RAUSU KOMBU

Algue très parfumée qui produit un bouillon légèrement trouble au goût intense, un peu coloré.

SHICHIMI TOGARASHI

Appelé aussi piment aux 7 épices, on y trouve notamment du piment, des graines de sésame et de pavot, de l'algue nori, des baies de sansho, du gingembre, du shiso, des graines de chanvre et du Chenpi (écorce de clémentine).



POUR 4 PERSONNES

- 600 g de carpaccio de bœuf
- 400 g de daïkon (radis blanc)
- 200 g de germes de soja
- 100 g d'épinards
- 100 g de shiitakés
- 2 carottes
- 1 poireau

BOUILLON

- 1 l d'eau
- 100 ml de saké cuisine
- 20 cm d'algue rausu kombu

SERVICE

- Sauce gomadare
- 1 botte de ciboulette
- Shichimi togarashi
- Yuzu koshou



1 Réhydrater le kombu (page 283) avec 1 litre d'eau froide et le saké. Sortir la viande du réfrigérateur 15 à 20 minutes avant la cuisson et laisser à température ambiante.

2 Nettoyer les légumes. Éplucher et laver les carottes et les radis. Couper les radis en tronçons d'environ 6 cm. Émincer les carottes et les radis en fines lamelles à l'aide d'un éplucheur. Laver le poireau et le détailler en fines tranches biseautées (page 280). Laver les épinards. Rincer les germes de soja et les égoutter. Couper les pieds des shiitakés. Émincer finement la ciboulette et la réserver dans une petite coupelle.

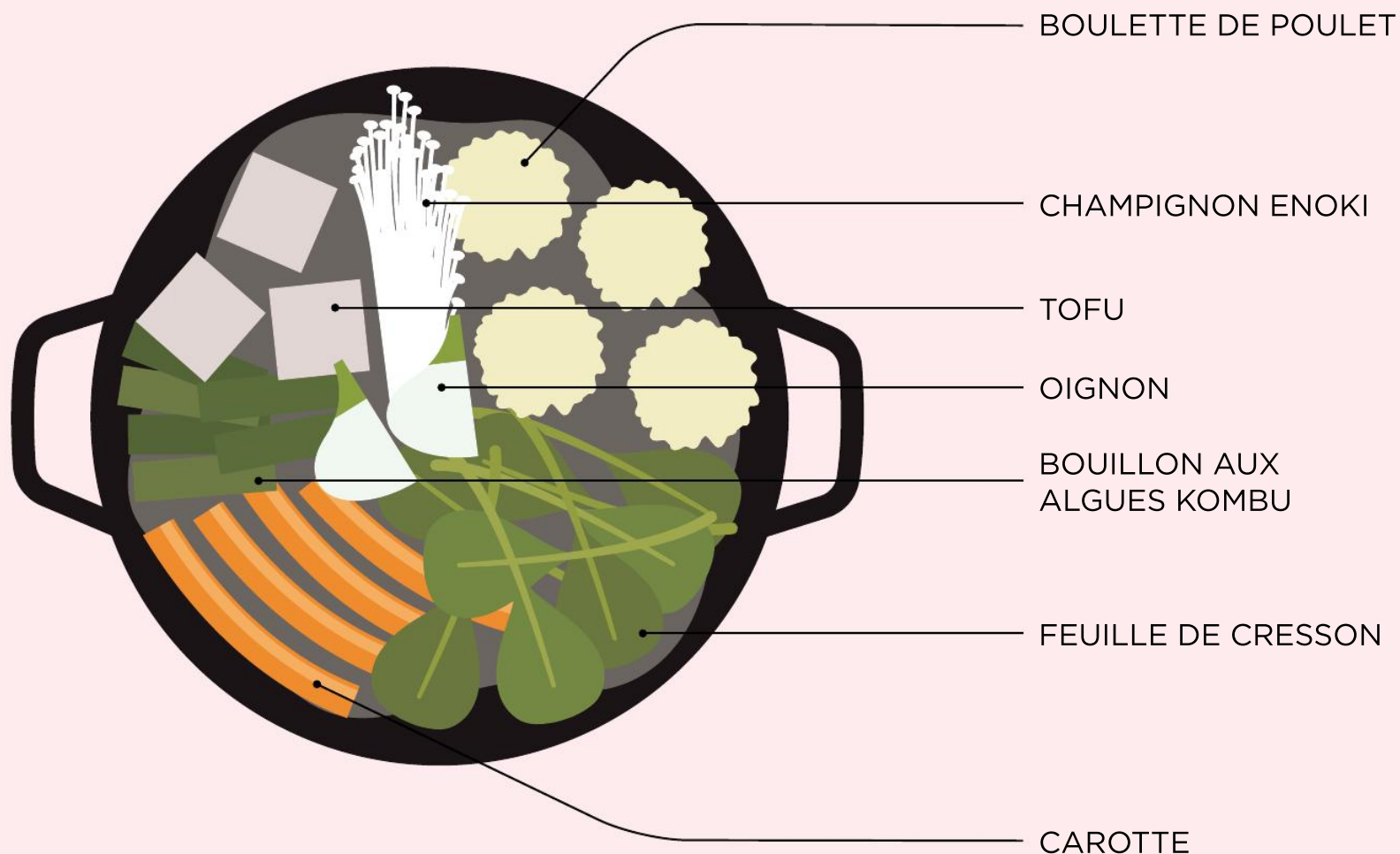
SERVICE

Disposer les légumes dans un plat ou une assiette et le carpaccio dans un plat séparé. Répartir les sauces dans des bols. Placer la marmite sur la table, sur un réchaud à gaz ou électrique. Disposer les ingrédients sur la table. Faire chauffer l'eau de la marmite à feu doux avec le kombu. Lorsque l'eau bout, retirer l'algue. Ajouter les ingrédients choisis (légumes, champignons, nouilles, viande) au fur et à mesure en les plongeant dans le bouillon à l'aide de baguettes et cuire à sa guise. Le bœuf est prêt lorsqu'il prend une couleur cerise. Écumer de temps en temps si nécessaire et ajouter de l'eau en fonction de l'évaporation du bouillon.

Tremper l'ingrédient cuit dans le bol de sauce agrémenté selon son goût d'épices (yuzu koshou, shichimi togarashi) et de ciboulette émincée.



TORI NABÉ



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Fondue aux boulettes de poulet avec des légumes de saison, du tofu et d'autres ingrédients mijotés dans du bouillon aux algues, servi avec une sauce ponzu et des épices.

ORIGINE

Tori = poulet et *nabe* = marmite, fondue, marmite de poulet. C'est une spécialité de la région de Fukuoka (Kyushu).

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 1 heure
Cuisson : 1 heure
Repos : 1 heure

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Robot mixer
Marmite en terre cuite ou wok
Réchaud à gaz ou électrique
Cocotte ou casserole de 26 à 28 cm de diamètre.

DÉGUSTATION

Plat d'hiver par excellence, il se cuisine en famille directement dans une marmite en terre cuite (*donabe*) posée sur la table en ajoutant les ingrédients au fur et à mesure.

GESTES À MAÎTRISER

Réhydrater le kombu (page 283)
Désosser une cuisse de poulet (page 42)
Préparer le daïkon (page 281)

CONSEILS

À la fin quand il n'y a plus d'ingrédients à cuire, plonger des nouilles udon déjà cuites dans le bouillon. Assaisonner avec un peu de sauce soja ou de miso et déguster.

DÉCLINAISON

Vous pouvez cuire les boulettes de poulet à la poêle comme des yakitori.

VARIANTE

Assaisonner le bouillon avec 2 cuillères à soupe de miso.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

KUZUKIRI

Vermicelles fabriqués à partir de fécule de kuzu.

ERINGI

Champignon de la famille des pleurotes. Les choisir avec le pied bien blanc et le chapeau lisse.

ENOKI

Bouquet de champignons blancs aux pieds très fins



POUR 4 PERSONNES

BOULETTES

4 cuisses de poulet
1 œuf
2 cuillerées à soupe de fécule de pomme de terre ou Maïzena
1 cuillerée à soupe de sauce soja
1 cuillerée à soupe de saké
1 cuillerée à soupe d'huile de graines de sésame grillées
1 cuillerée à soupe de gingembre frais râpé
1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillées
Un peu de poivre blanc moulu
¼ de cuillerée à café de sel fin

BOUILLON

15 g d'algue kombu
100 ml de saké de cuisine

GARNITURE

250 g de tofu soyeux
½ daïkon (radis japonais)
1 carotte
1 botte de cresson
1 botte d'oignons nouveaux

- 2 eringis
- 1 bouquet d'enoki
- 2 cuillerées à soupe de wakamé déshydraté
- 100 g de kuzukiri

SERVICE

200 ml de sauce ponzu
Shichimi togarashi
Yuzu koshou (pâte de yuzu vert pimentée)



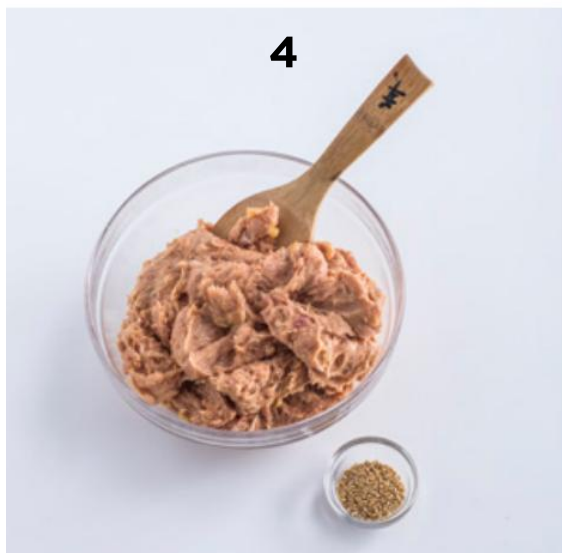
1



2



3



4



5



6

1 Réhydrater l'algue kombu avec 1,5 l d'eau (page 283). Désosser les cuisses de poulet (page 42).

2 Découper la chair des cuisses de poulet en cubes d'environ 3 cm.

3 Les hacher au robot avec tous les ingrédients des boulettes, puis bien mélanger.

4 Mettre dans un bol, filmer et placer au réfrigérateur.

5 Faire tremper le wakamé dans l'eau tiède, laisser environ 10 minutes, puis égoutter et réserver. Dans un bol, mettre les vermicelles et verser l'eau chaude jusqu'à les couvrir. Laisser reposer 2 à 3 minutes, égoutter et réserver. Couper le tofu en 8 carrés et réserver.

6 Couper les têtes d'oignons, puis les recouper en deux. Émincer 4 tiges d'oignons et réserver. Émincer les tiges restantes tous les 5 cm environ. Couper le pied des enokis, et trancher les eringis. Laver le cresson. Laver et éplucher le radis et la carotte, puis détailler de fines lanières à l'aide d'un économètre.

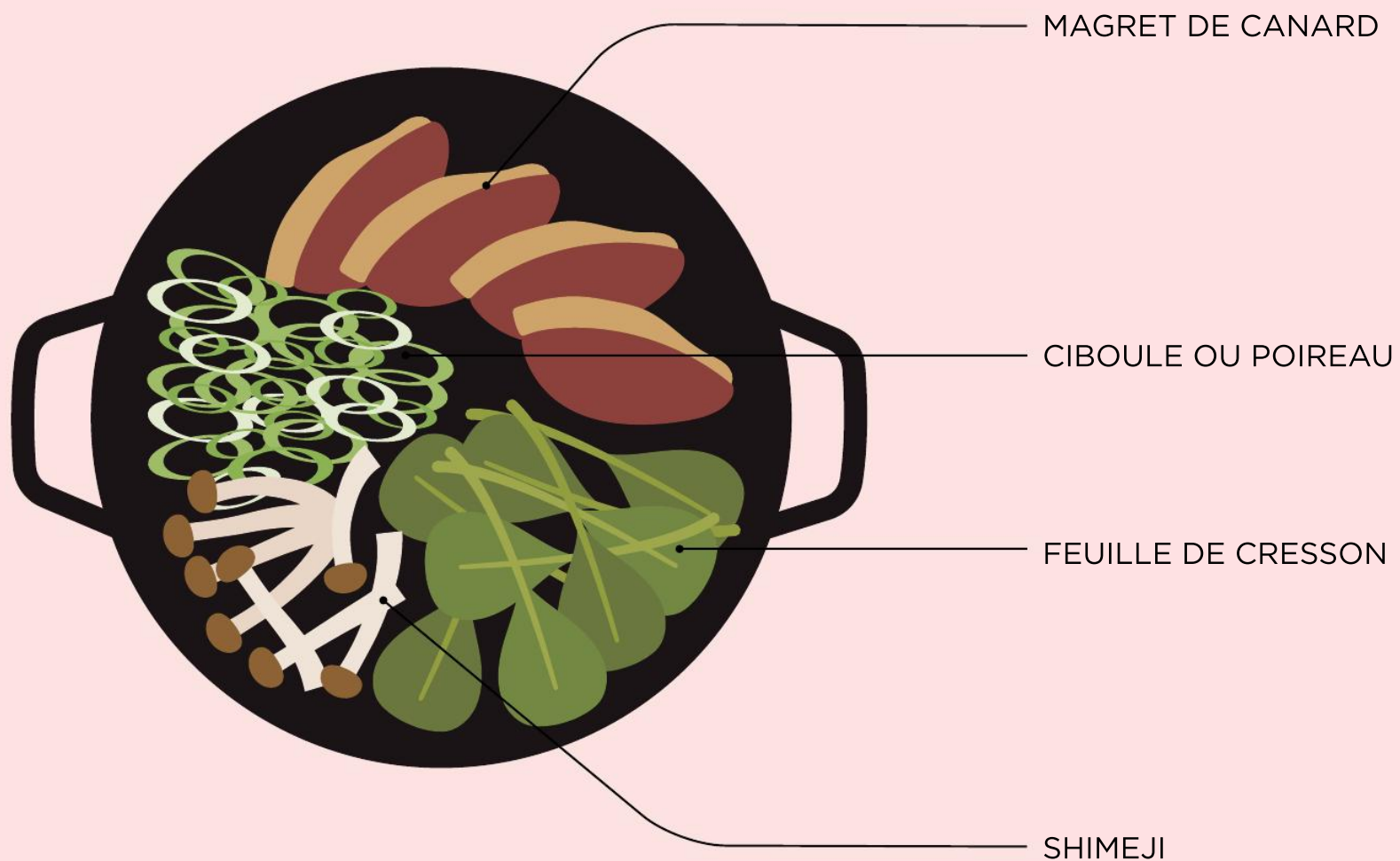
SERVICE

Répartir la sauce ponzu dans 4 bols. Placer la marmite sur la table sur un réchaud à gaz ou électrique. Verser le kombu, son eau de trempage et le saké. Disposer les ingrédients autour de la marmite comme pour une fondue classique. Faire chauffer la marmite, porter à ébullition et maintenir à petits bouillons. Mettre plusieurs boulettes dans le bouillon avec des légumes et faire cuire simultanément. Écumer de temps en temps si nécessaire et ajouter de l'eau en fonction de l'évaporation du bouillon. Se servir en trempant une boulette ou des légumes dans le bol de sauce ponzu, agrémenter selon son goût d'épices (yuzu kosho et shichimi togarashi) et de ciboulette émincée.



KAMO NABÉ

SUKIYAKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Plat dans lequel de la viande ou d'autres ingrédients sont grillés ou bouillis dans une marmite en fer.

ORIGINE

Il y a plusieurs types de *sukiyaki*. Cette recette reprend le style *sukiyaki* d'un restaurant traditionnel de canard établi de longue date au centre-ville de Tokyo. C'est simple et très savoureux. En général, le *sukiyaki* utilise un assaisonnement appelé « *warishita* », qui est une combinaison de sauce soja, de sucre, de saké et de mirin. La viande se mange ensuite en la trempant dans un œuf battu cru.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Marmite, plat ou poêle en fonte (ou en fer)
Daïkon oroshi ou râpe à gros trous
Réchaud à gaz ou électrique
Couteau pour la viande type *gyuto*

DÉGUSTATION

C'est un plat de saison qui réchauffe en hiver.

GESTE À MAÎTRISER

Préparer le daïkon (page 281)

CONSEILS

Attention à ne pas trop cuire le canard sinon sa chair deviendrait dure.

VARIANTES

Remplacer la sauce soja par la sauce ponzu (page 51).
Remplacer le cresson par des chrysanthèmes comestibles.
Remplacer la viande de canard par du gibier.

Sukiyaki sauce *warishita* : mélanger 100 ml de sauce soja, 100 ml de saké, 100 ml de mirin, 2 cuillerées à soupe de sucre de canne roux dans une petite casserole et faire bouillir. Verser petit à petit dans la marmite en cuisant la viande et les légumes.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

DAÏKON

Radis blanc
juteux et doux.



SAUCE DE SOJA SAISHIKOMI

Condiment
fabriqué à partir
d'un mélange de
graines de soja,
de blé, de céréales
et de sel marin,
fermenté 2 fois.



CHAMPIGNONS SHIMEJI

Bouquet de
champignons de
couleur brune ou
blanche au goût
de noisette.



SANSHO

Baies aux saveurs
proches de la
citronnelle
avec des notes
mentholées et boisées
réduites en poudre.



TAKANOTSUME

Piment rouge
très puissant.

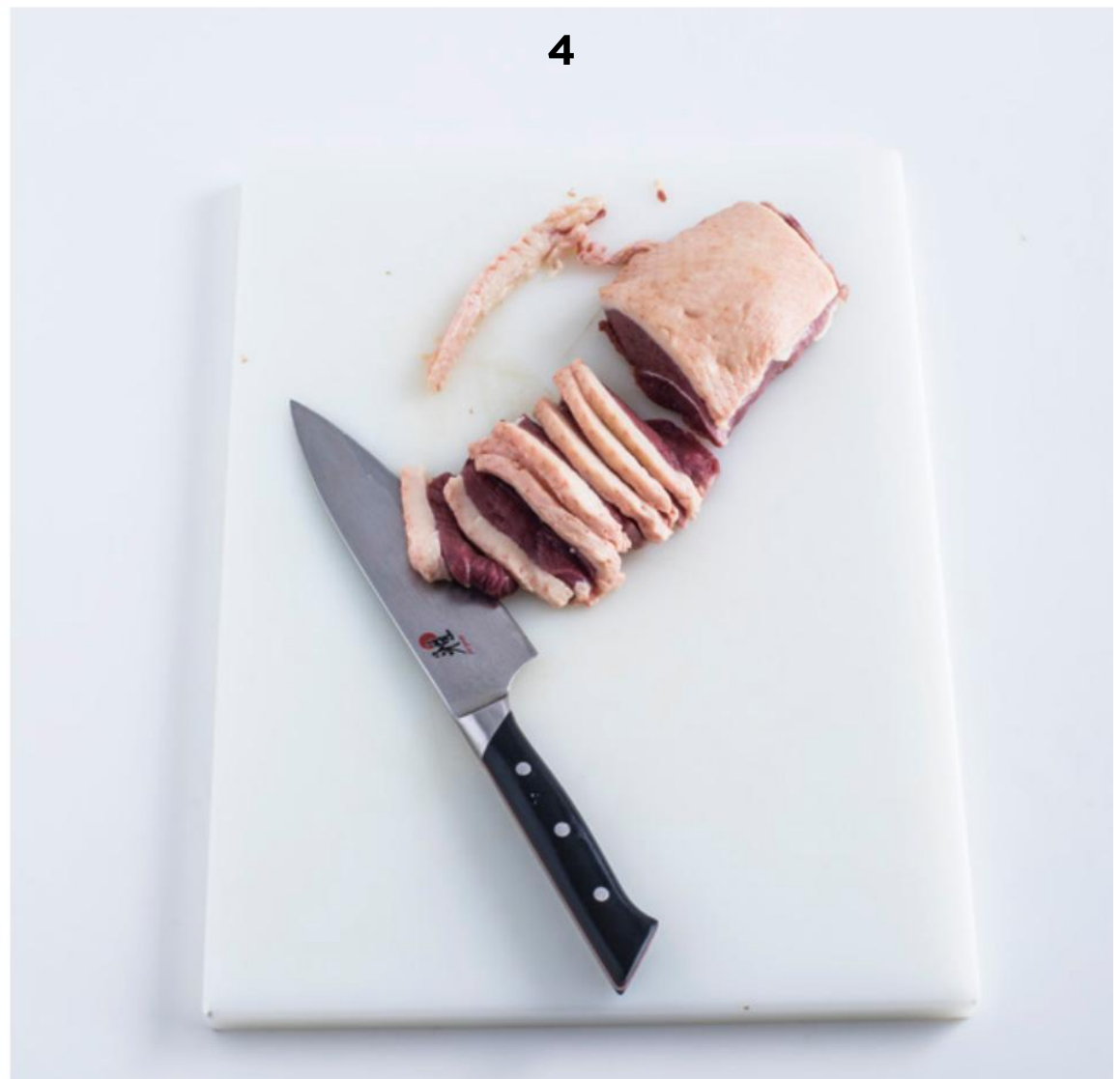


POUR 4 PERSONNES

- 2 magrets de canard
- 1 botte de feuilles de cresson
- 2 bottes de ciboule ou 1 poireau
- 100 g de champignons shimeji frais
- 2 takanostume
- 2 piments takanostume
- 1 radis daïkon

POUR SERVIR

- ½ daïkon, partie haute (page 281)
- Sauce soja
- Sansho en poudre
- 2 bols de riz rond blanc japonais déjà cuit



1 Tremper les piments 10 minutes dans un bol d'eau. Couper le daikon en deux. Réaliser deux trous dans une moitié avec une baguette en bois et y insérer les piments.

2 Dans un bol, râper à l'aide d'une râpe ou d'un daïkon oroshi la moitié de daïkon normal et dans un autre bol râper la moitié avec le piment rouge. Pencher le bol pour égoutter le jus et réserver.

3 Couper le pied des shimeji. Laver les feuilles de cresson et couper à 6 cm de longueur environ. Laver le poireau, le couper en biseau de 1 cm d'épaisseur. Disposer les légumes dans un panier ou un plat.

4 Couper les magrets de canard en tranches de 7 mm d'épaisseur environ. Les disposer sur une assiette.

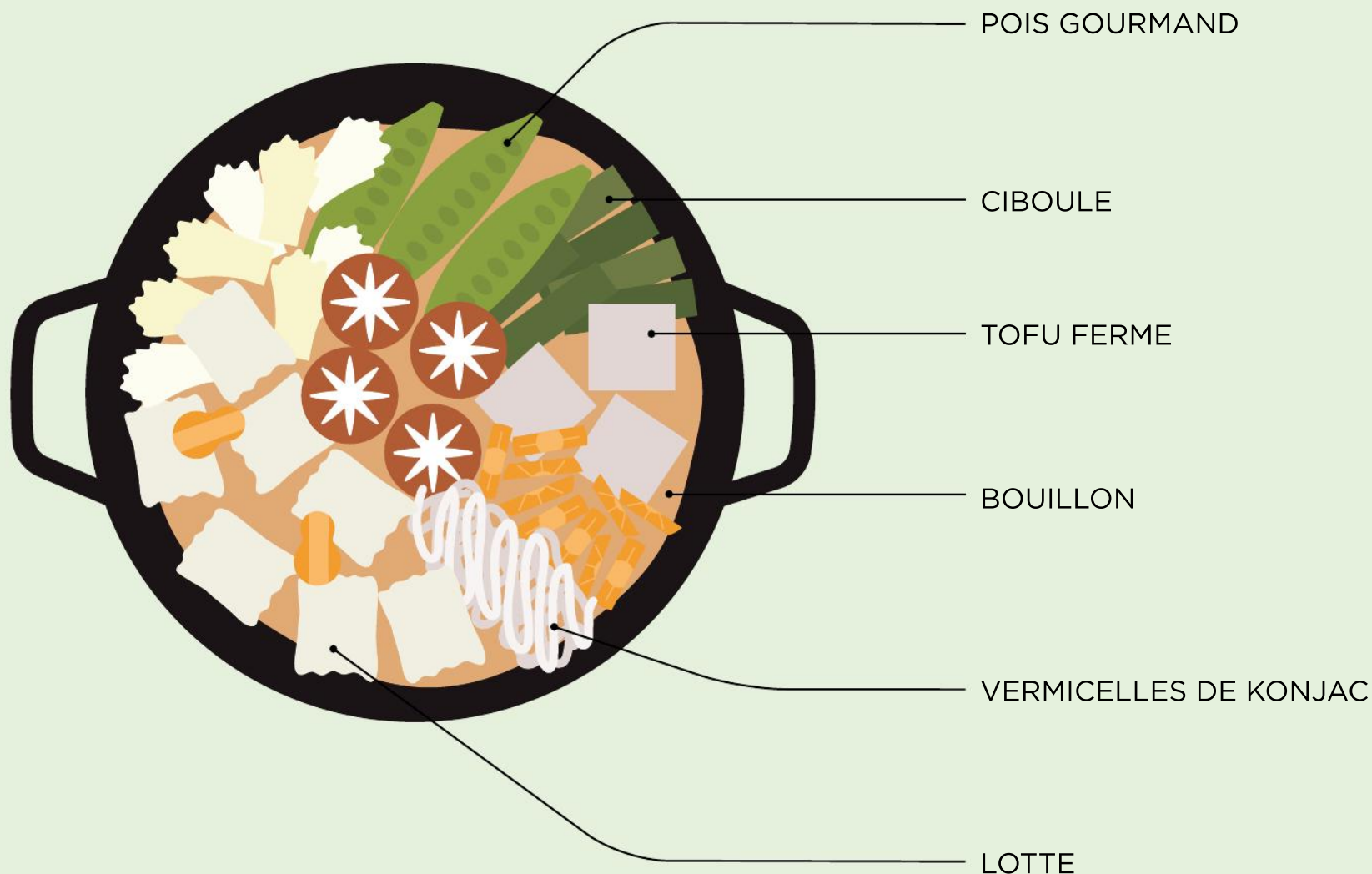
SERVICE

Placer la marmite sur la table, sur un réchaud à gaz ou électrique. Disposer les autres ingrédients autour. Faire chauffer la marmite et cuire les morceaux de canard sans huile. Ajouter les légumes. Préparer un bol de soja par personne avec du radis râpé et du sanshou. Manger en trempant dans la sauce.

Quand il n'y a plus d'ingrédients à cuire, plonger le riz déjà cuit dans le jus et faire sauter pour profiter du jus de cuisson. Assaisonner avec un peu de sauce soja et déguster.



ANKOU NABÉ



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Fondue de lotte et de légumes au miso.

ORIGINE

Au Japon, traditionnellement, il y a dans la lotte sept parties comestibles. Chez les professionnels de la pêche, on l'appelle aussi « Sept outils », et le point le plus important pour faire un délicieux nabé de lotte est d'inclure autant de parties que possible.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 50 minutes

Repos : 1 heure

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Marmite en terre cuite ou wok
Réchaud à gaz ou électrique
Petit emporte-pièce fleur (facultatif)

DÉGUSTATION

Ce *nabé* se cuisine surtout en janvier-février, moment de la pleine saison de la lotte.

GESTES À MAÎTRISER

Réhydrater le kombu (page 283)
Blanchir le poisson façon *shimofuri* (page 282)

CONSEIL

Ajouter du foie de lotte dans le bouillon pour une version dans la plus pure tradition.

Le goût et la salinité du miso varient selon le type et le fabricant, alors il est préférable de goûter et d'ajuster à chaque fois que vous l'utilisez. Pour la méthode *shimofuri* (blanchir le poisson), attention à ne pas verser d'eau bouillante sur le poisson car la peau peut facilement se déchirer.

DÉCLINAISONS

Dans le Kansai, le bouillon est à base de miso. À Tokyo le bouillon est à base de sauce de soja (*shoyu*).

VARIANTES

Remplacer la lotte par du cabillaud. La carotte peut aussi être finement tranchée, puis chaque tranche retournée en forme de fleur en utilisant un petit emporte-pièce.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

SHIITAKÉS

Champignons charnu et gonflé à la saveur boisée.

ALGUES KOMBU

Algue géante du genre laminaire au goût iodé.

TOFU FERME

Sa texture est mi-ferme, mi-moelleuse.

MISO BLANC

Pâte de fèves de soja très peu fermentée (entre 2 à 8 semaines).
Doux et peu salé.

SHIRATAKI

Pâtes à base de féculé de konjac, translucides et gélatineuses.



POUR 4 PERSONNES

- 600 g de lotte
- 1 bloc de tofu ferme (300 g)
- 300 g de chou chinois
- 8 shiitakés
- 2 carottes
- 1 botte de ciboule ou petit poireau
- 50 g de pois gourmands
- 200 g de shirataki

BOUILLON

- 1 l d'eau
- 100 g de miso blanc
- 100 ml de saké de cuisine
- 50 ml de mirin
- 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
- 15 g de kombu

POUR SERVIR

- Shichimi togarashi (piment aux 7 épices)
- Zeste de yuzu ou d'orange
- Ciboule ciselée
- 2 bols de riz rond blanc japonais



1 Réhydrater l'algue kombu (page 283).

2 Couper la lotte en morceaux d'environ 4 cm. Faire chauffer 1 litre d'eau à 80 °C. Blanchir le poisson façon *shimofuri* (page 282) : mettre les morceaux dans un saladier et verser l'eau chaude sur les bords du saladier pour ne pas qu'elle entre directement en contact avec le poisson. Puis, mélanger légèrement le tout avec des baguettes. Laisser reposer quelques minutes. Lorsque la surface du poisson devient blanche, rincer les morceaux de poisson dans un bol d'eau froide puis égoutter. Disposer le poisson sur une assiette.

3 Couper le shirataki grossièrement en 2 ou 3 morceaux. Puis les faire blanchir dans une casserole d'eau bouillante environ 2 minutes et égoutter.

4 Couper le chou en morceaux d'environ 5 cm. Peler la carotte et la couper en trois tronçons, puis en tranches dans la longueur et détailler à l'aide d'un emporte-pièce et couper en bâtonnets le reste. Émincer 2 tiges de ciboules en rondelles, réserver pour le service. Couper le pied des shiitakés et pratiquer une entaille en forme d'étoile sur le chapeau.

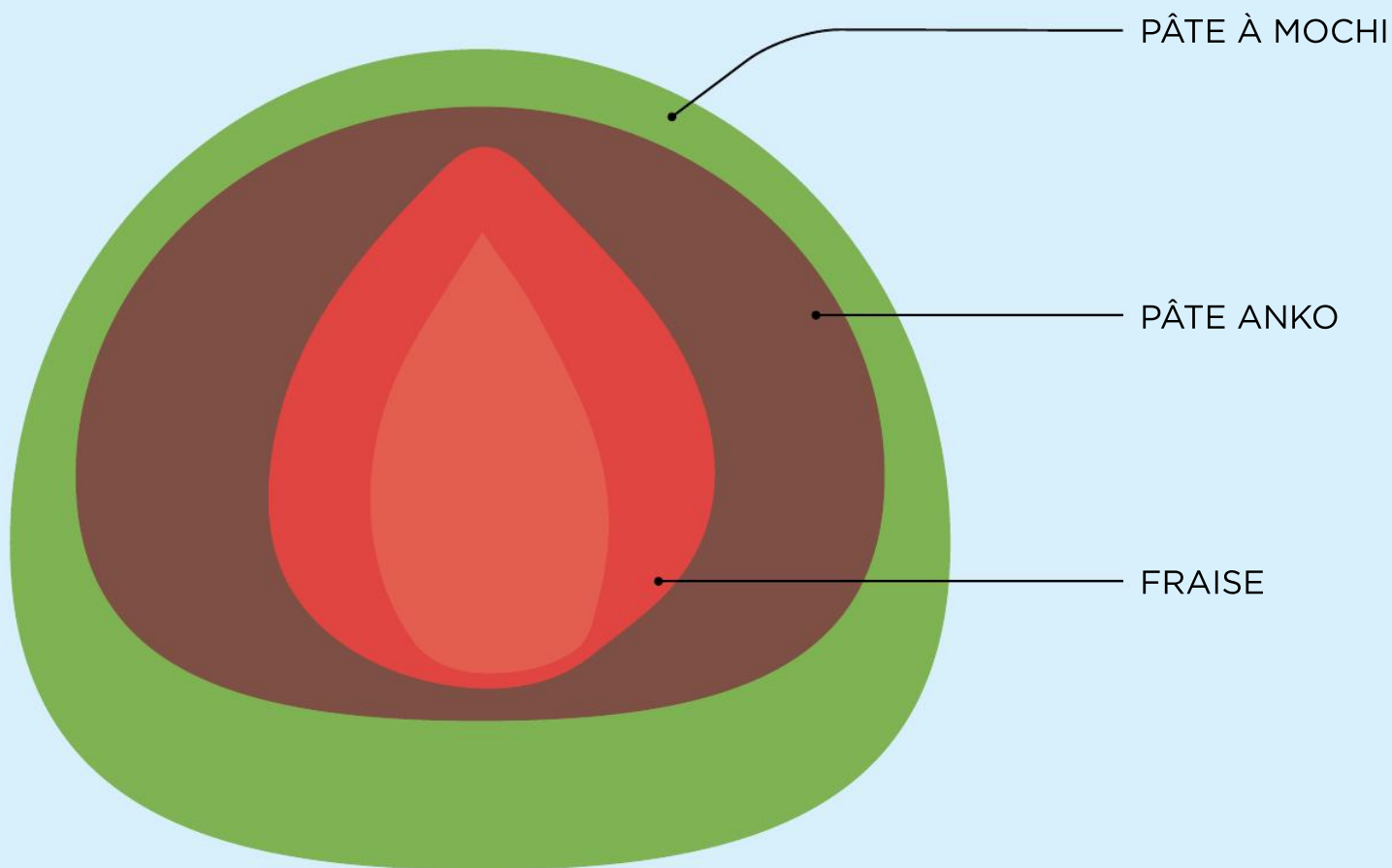
5 Couper le tofu en cubes d'environ 3 cm. Laver et équeuter les pois gourmands. Couper le reste de la ciboule en tronçons d'environ 5 cm

de longueur. Râper le zeste d'orange. Disposer les ingrédients dans un plat.

6 Placer la marmite sur la table, sur un réchaud à gaz ou électrique. Disposer les ingrédients autour de la marmite comme pour une fondue classique. Faire chauffer la marmite à feu doux et porter à ébullition. Délayer le miso avec une petite passoire dans une louche à l'aide d'un petit fouet, puis ajouter le saké, le mirin et du gingembre râpé. Ajouter les légumes et les morceaux de lotte. Laisser cuire et écumer. Déguster avec les épices et les zestes de yuzu ou d'orange râpés. Quand il n'y a plus d'ingrédients à cuire, plonger le riz déjà cuit dans le bouillon et faire cuire 2 à 3 minutes comme un risotto. Parsemer un peu de ciboulette.



ICHIGO DAIFUKU



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pâte à base de farine de riz gluant aromatisée au thé vert farcie d'une pâte de haricots rouges sucrée et d'une fraise.

ORIGINE

Le mochi à la fraise est un dessert assez nouveau créé dans les années 1980. C'est une variante du daifuku, lui-même un dessert très traditionnel datant du ^xe siècle d'abord réservé aux empereurs.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 4 minutes

DÉGUSTATION

Le *mochi daifuku* est un dessert populaire de printemps et d'été (saison des fraises) adoré des Japonais.

CONSEILS

Si la pâte de mochi refroidit, les mochis seront difficiles à confectionner : il faut donc faire vite lorsque la pâte est encore chaude. Les *mochi daifuku* sans fraise se conservent environ 2 jours dans une boîte hermétique. Ne pas les mettre au réfrigérateur, sinon ils deviendront durs.

DÉCLINAISON

Les *mochi daifuku* peuvent être réalisés sans thé vert dans ce cas ils sont de couleur blanche à l'extérieur. Avec ou sans la fraise, selon le goût.

VARIANTES

Remplacer les fraises par des pêches, des kiwis ou des poires.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

FARINE DE RIZ GLUANT

Farine produite à partir de riz gluant moulu. Elle offre une texture plus épaisse et moelleuse que les autres farines. Elle est sans gluten.



ANKO

Pâte de haricots azuki sucrée.



THÉ VERT MATCHA

Thé vert dont les feuilles sont broyées très finement en poudre. Sa couleur doit être vert vif. S'assurer que le matcha provient du Japon.



POUR 8 MOCHIS

- 250 g de pâte anko du commerce ou maison (page 44)
- 1 cuillère à café de thé vert pour la décoration
- 8 fraises

PÂTE À MOCHI

- 120 g de farine de riz gluant
- 150 ml d'eau
- 50 g de sucre blanc
- 1 cuillère à café de thé vert matcha
- 100 g de Maïzena



1 Laver et essuyer les fraises, puis retirer les pédoncules avec un couteau. Diviser la pâte d'anko en 8 portions de 30 g.

2 Sur un carré de film alimentaire de 20 cm de côté, étaler la pâte d'anko. Déposer une fraise au centre et recouvrir de pâte. Former une boule avec le film. Réserver au frais.

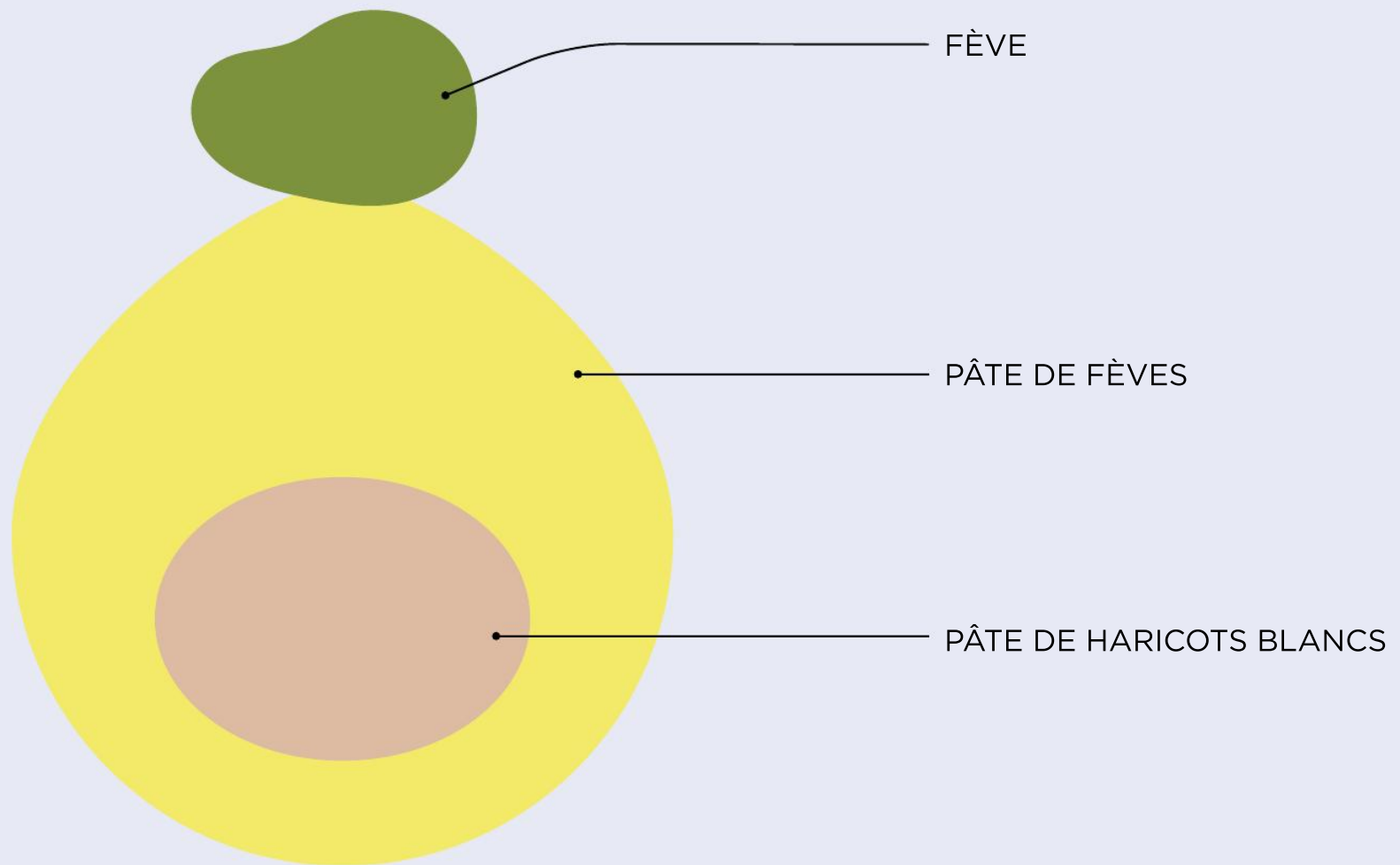
3 Dans un bol, tamiser tous les ingrédients de la pâte à mochi, les mélanger au fouet et filmer. Cuire 2 minutes au micro-ondes à 600 W. Mélanger avec une maryse mouillée. Filmer et cuire à nouveau 2 minutes et mélanger. Quand la pâte devient translucide, c'est cuit.

4 Saupoudrer la féculé sur le plan de travail et verser la pâte de mochi. Diviser en 8 portions avec une corne ou un couteau.

5 Envelopper les fraises enrobées d'anko avec la pâte de mochi et bien refermer en pressant avec les doigts et en formant des boules. Saupoudrer de thé matcha et servir.



NERIKIRI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le *nerikiri* est un gâteau traditionnel très esthétique par ses formes raffinées pour chaque saison (fleurs de cerisiers, feuilles d'érable en automne...) et ses couleurs naturelles pastel, à base de pâte de haricots blancs mélangée à d'autres ingrédients comme les fèves.

ORIGINE

Le *nerikiri* date de la période Edo, à partir de laquelle les confiseries et pâtisseries se développent sous l'effet d'une baisse du prix du sucre.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 1 heure

Cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Tamis
Petit rouleau à pâtisserie

DÉGUSTATION

Gâteau traditionnel servi lors de la cérémonie du thé. Il est réalisé aussi chez soi normalement à base de riz collant, de sucre et de sirop. Cette recette est plus simple pour profiter de la saveur naturelle des fèves et est moins sucrée.

CONSEILS

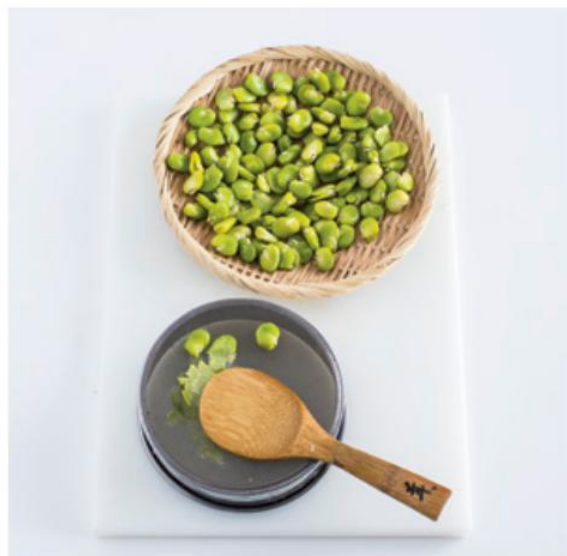
Pour tester la cuisson croquer une fève, si elle est assez molle, elle est cuite.

Après la cuisson des fèves, les tamiser rapidement lorsqu'elles sont encore chaudes sinon en refroidissant le tamisage sera plus difficile.

VARIANTES

Remplacer les fèves par de la patate douce ou de la courge kabocha.

Apprendre



POUR 8 PIÈCES

PÂTE DE FÈVES

800 g de fèves entières soit 250 g cuites
1 cuillerée à café de sel (pour 1 l d'eau)
50 g de sucre glace

SIROP

40 g de sucre cristal
100 ml d'eau

PÂTE DE HARICOTS BLANCS

200 g de haricots blancs
cuits en boîte nature
50 g de sucre glace

1 Éplucher les gousses de fèves. Porter une casserole d'eau salée à ébullition, ajouter les haricots et faire cuire pendant 10 minutes.

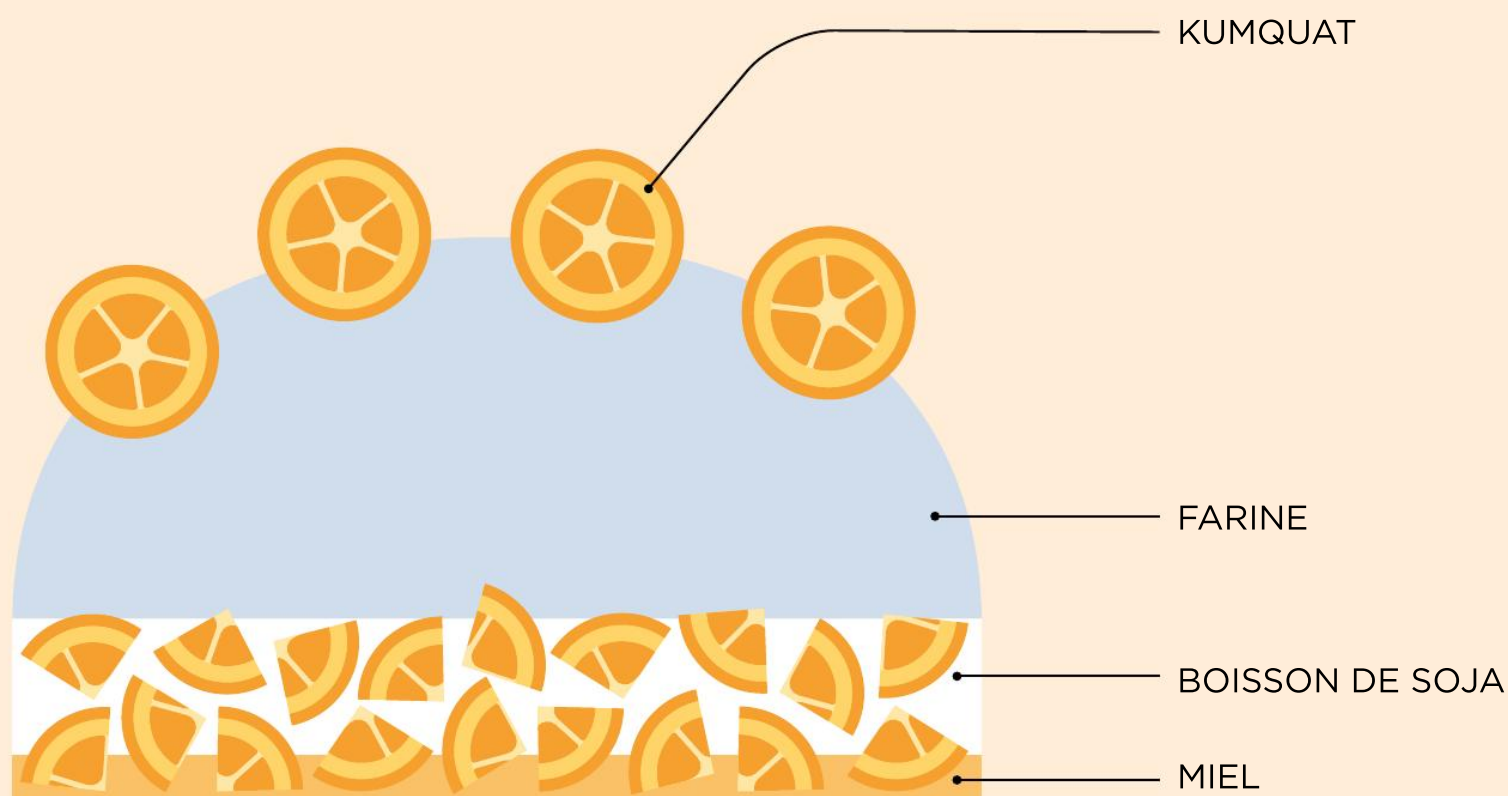
2 Pour tester la cuisson, croquer un haricot, s'il est assez mou, il est cuit. Égoutter et réserver 8 fèves pour la décoration. Tamiser les fèves encore chaudes. Les mettre dans une casserole, ajouter le sucre et mélanger. Dans une petite casserole, préparer le sirop : mettre le sucre glace et l'eau. Porter à frémissement en mélangeant si nécessaire, le sucre doit être bien dissous. Laisser refroidir, puis faire mariner les 8 fèves réservées pour la décoration.

3 Égoutter les haricots blancs puis mixer, tamiser et mettre dans une casserole. Ajouter le sucre, faire cuire à feu doux et remuer pour laisser s'évaporer l'humidité.

4 Faire 8 petites boulettes de pâte de haricots blancs.

5 Étaler 2 cuillerées à soupe de pâte de fèves d'environ 6 à 7 cm de diamètre sur un carré de film alimentaire. Poser une boulette de pâte de haricots blancs puis torsader le film pour la façonner. Pour la finition, poser une fève sur le dessus de la boulette.

MUSHI PAN



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un pain aux kumquats cuit à la vapeur.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes

Repos : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

ORIGINE

Ces pains cuits à la vapeur sont apparus après guerre lorsque le blé est devenu un produit plus répandu au Japon.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Panier en bambou à vapeur
Pique en bambou

DÉGUSTATION

Comme un goûter, il se mange chaud ou froid.

GESTE À MAÎTRISER

Cuire dans un panier en bambou (page 284)

CONSEILS

Couvrir les kumquats de papier cuisson lorsqu'on les confit permet de les maintenir intégralement dans le sirop et ainsi d'accélérer la cuisson.

VARIANTE

Au matcha : remplacer les kumquats par 1 cuillère à café de poudre de thé vert matcha et parsemer de sésame noir.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

•

KUMQUAT

Petit agrume à la chair douce et acidulée. Se trouve frais en hiver, dans les épiceries asiatiques et chez le maraîcher.



POUR 1 PAIN

KUMQUATS AU SIROP

- 100 g de kumquats frais
- 100 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 100 ml d'eau

PAIN

- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 80 ml de boisson de soja
- 60 g de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau-de-vie au choix (facultatif)
- 150 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique



1 Trancher 2 kumquats pour la décoration. Réserver. Piquer les autres kumquats plusieurs fois sur toute la surface avec une pique en bambou pour éviter que la peau ne se déchire. Les mettre avec l'eau dans une casserole, ils doivent être juste recouverts. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire 3 minutes. Préparer un saladier d'eau froide. Égoutter les kumquats et les plonger dans le saladier d'eau froide. Laisser reposer environ 15 minutes afin d'enlever l'amertume. Les égoutter.

2 Les couper en petits dés et retirer les pépins.

3 Dans une casserole, mettre les kumquats, 100 g de sucre et 100 ml d'eau, puis porter à ébullition. Couvrir avec du papier cuisson. Faire cuire à feu doux environ 5 minutes. Retirer le feu et laisser refroidir à température ambiante. Réserver au frais.

4 Pour le pain, fouetter dans un bol les œufs, le sucre, l'huile et le lait de soja. Y ajouter la farine et la levure tamisées. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.

5 Ajouter les dés de kumquats confits et l'eau-de-vie, et bien mélanger.

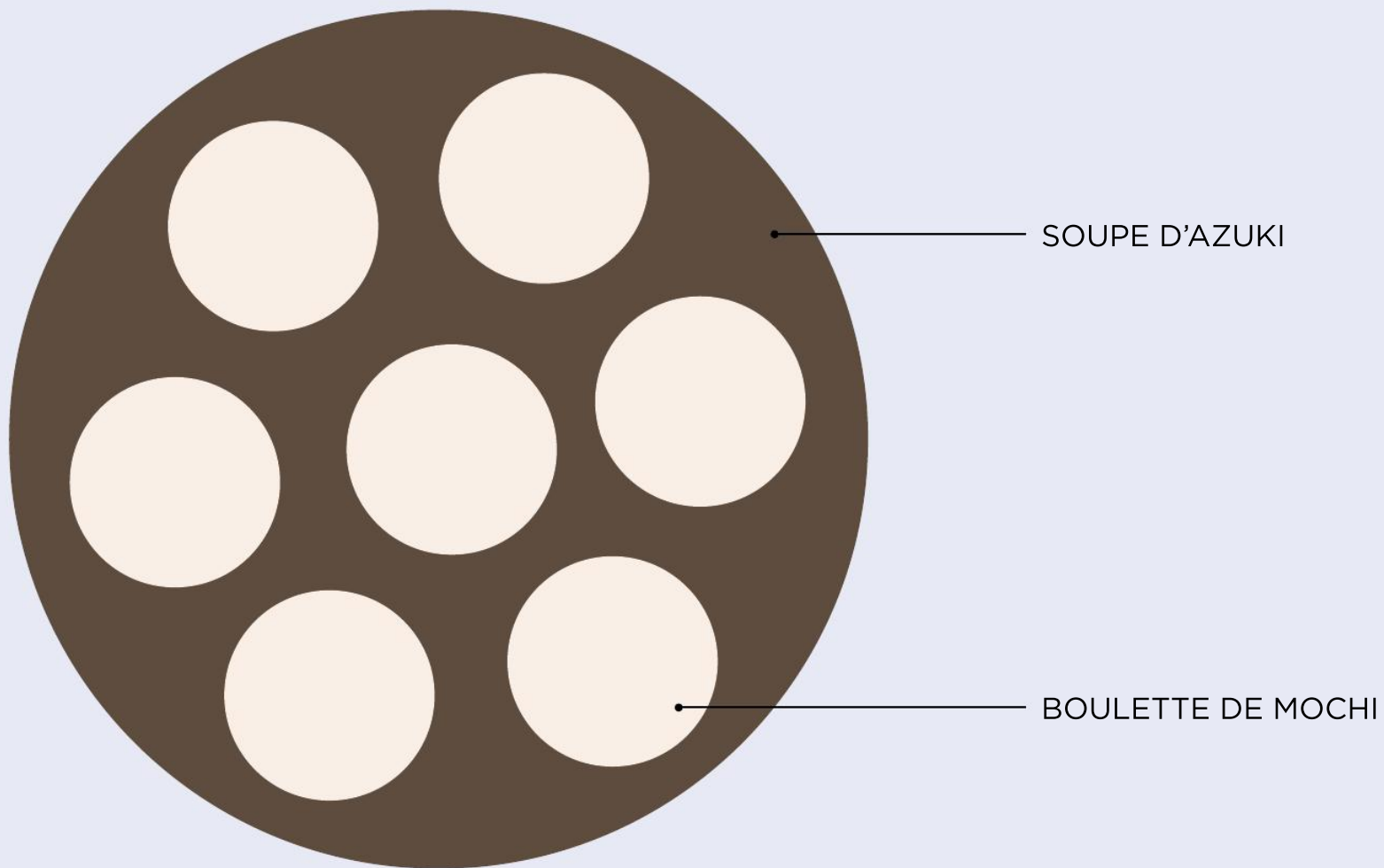
6 Garnir un panier en bambou de papier cuisson et verser l'appareil. Décorer avec les tranches de kumquats.

7 Poser le panier sur une casserole d'eau bouillante (page 284). Couvrir. Utiliser un torchon pour entourer le couvercle afin qu'il absorbe les gouttelettes de vapeur d'eau qui pourraient retomber sur le pain.

8 Faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes. Démouler, laisser refroidir.



OSHIRUKO & SHIRATAMA-DANGO



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Soupe de haricots rouges sucrée agrémentée de *shiratama-dango* (boulettes de mochi).

ORIGINE

Shiru = soupe et *ko* = ingrédients.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

DÉGUSTATION

Le *shiruko* est un dessert traditionnel très apprécié en hiver au cours duquel il est de tradition de manger des mochis.

GESTE À MAÎTRISER

Faire les boulettes de riz gluant

CONSEIL

Dans cette recette, la pâte d'azuki est achetée toute prête mais la pâte d'azuki maison est bien meilleure (page 44).

VARIANTES

Ajouter des morceaux de kabocha dans la soupe de haricots rouges ou remplacer la soupe de haricots par une soupe de kabocha avec la même quantité de sucre. En été : déguster la soupe froide.

Apprendre



POUR 4 PERSONNES

BOULETTES DE MOCHI

200 ml d'eau
200 g de farine de riz gluant

SOUPE D'AZUKI

250 g de pâte d'azuki sucrée (prête à l'emploi ou maison, page 44)
300 ml d'eau

1 Dans un bol, mélanger la farine de riz, 200 ml d'eau et pétrir. Puis façonner à la main des petites boulettes d'environ 3 cm de diamètre.

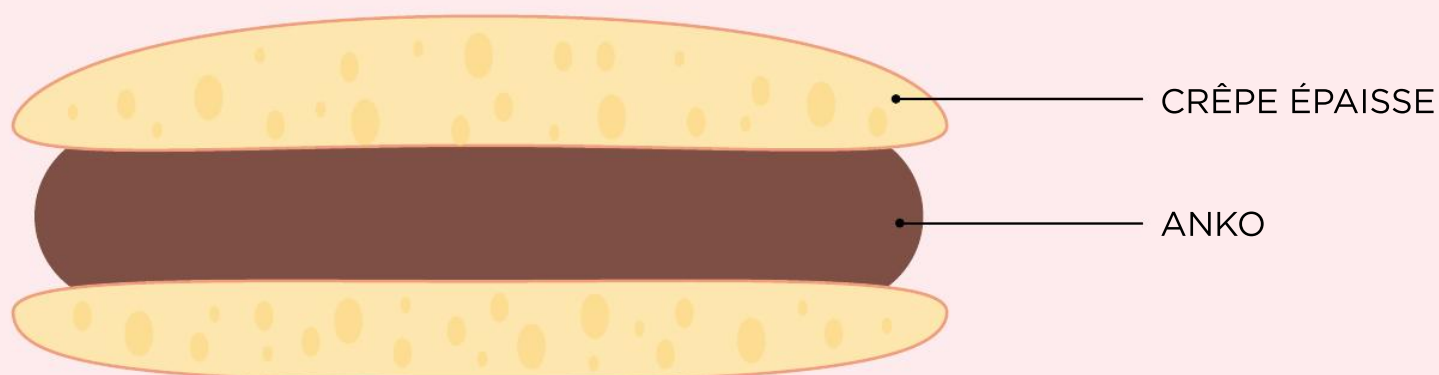
2 Faire cuire dans l'eau bouillante environ 3 minutes. Quand les boulettes flottent, laisser cuire 1 minute supplémentaire.

3 Égoutter et plonger les boulettes dans un bol rempli d'eau froide (afin d'éviter qu'elles ne collent). Égoutter à nouveau.

4 Dans une casserole, mettre la pâte d'azuki et verser 300 ml d'eau. Porter à ébullition, ajouter les boulettes de mochi et chauffer 2 ou 3 minutes.

5 Répartir dans des bols et servir.

DORAYAKI



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Crêpe épaisse moelleuse garnie d'anko et recouverte d'une seconde crêpe.

ORIGINE

Le nom *dorayaki* viendrait du fait que la pâte était cuite sur un gong au lieu d'une plaque de fer, les *dorayaki* ayant une forme similaire.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Repos : 30 minutes

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Poêle à crêpe antiadhésive

DÉGUSTATION

Ce gâteau est un snack très populaire, que l'on trouve dans tout konbini (supérette), dans les pâtisseries japonaises traditionnelles. On les fait chez soi aussi en famille, avec les enfants.

CONSEILS

En été, placer la pâte au réfrigérateur pour le temps de repos.

Ne pas mettre trop d'huile pour la cuisson, sinon on n'obtiendra pas une coloration uniforme.

VARIANTES

Aux marrons : déposer un marron au sirop au milieu de l'anko ou remplacer l'anko par la même quantité de crème de marrons.

Version fruitée : ajouter une fraise fraîche au milieu de l'anko.

Version légère : fouetter 150 ml de crème liquide et incorporer la crème fouettée à l'anko.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

FARINE DE RIZ GLUANT

Farine produite à partir de riz gluant moulu. Elle offre une texture plus épaisse et moelleuse que les autres farines. Elle est sans gluten.

AZUKI

Petits haricots rouges japonais à la texture farineuse dont le goût rappelle un peu celui de la châtaigne.

SAKÉ DE CUISINE

Saké additionné de sel.



POUR 8 DORAYAKIS

PÂTE

- 150 g de farine
- 30 g de farine de riz gluant
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
- 3 œufs (environ 150 g)
- 120 g de sucre
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 50 ml de saké de cuisine
- 50 ml d'eau

ANKO MAISON

(pour obtenir 500 g d'anko cuit)

- 200 g d'azuki
- 150 g de sucre de canne



1 Pour la pâte, tamiser dans un saladier la farine, la farine de riz gluant et le bicarbonate de soude.

2 Dans un bol, battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter en mélangeant le miel, le saké et l'eau.

3 Verser petit à petit les œufs au milieu de la farine en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Filmer et laisser reposer environ 30 minutes.

4 Chauffer une poêle antiadhésive et l'huiler très légèrement avec du papier absorbant. Déposer des petits disques de pâte d'environ 8 cm et laisser cuire sur feu très doux. Quand de petits trous apparaissent à la surface, les retourner et laisser cuire environ 1 minute supplémentaire. Répéter l'opération en huilant la poêle entre chaque cuisson pour obtenir 16 pancakes.

5 Étaler 2 cuillerées à soupe d'anko au milieu de 6 pancakes. Recouvrir avec d'un second pancake. Répéter cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients.



Comprendre

GLACE AU SÉSAME NOIR



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Crème glacée à la pâte de sésame noir.

ORIGINE

L'origine de la crème glacée remonte à l'ère Meiji, synonyme d'ouverture du Japon, d'abord sous la forme de glace pilée (*kakigori*).

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Repos : 1 h 30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Sorbetière

DÉGUSTATION

Les glaces au parfum de sésame noir sont les plus populaires au Japon avec les glaces au matcha (thé vert).

CONSEIL

Si vous ne trouvez pas de pâte de sésame noir, la remplacer par du tahin, pâte de sésame blanc.

VARIANTES

Au thé vert matcha : incorporer 20 g de thé vert matcha à la place du sésame.

Au sésame blanc : remplacer la pâte de sésame noir par la même quantité de tahin.

Apprendre



POUR 800 G

3 jaunes d'œuf
100 g de sucre
500 ml de crème fleurette entière
100 g de pâte de sésame noir
1 cuillère à soupe de saké (facultatif)
1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
1 cuillère à soupe de baies de goji

1 Dans un bol, mettre les jaunes d'œuf et le sucre. Fouetter avec un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

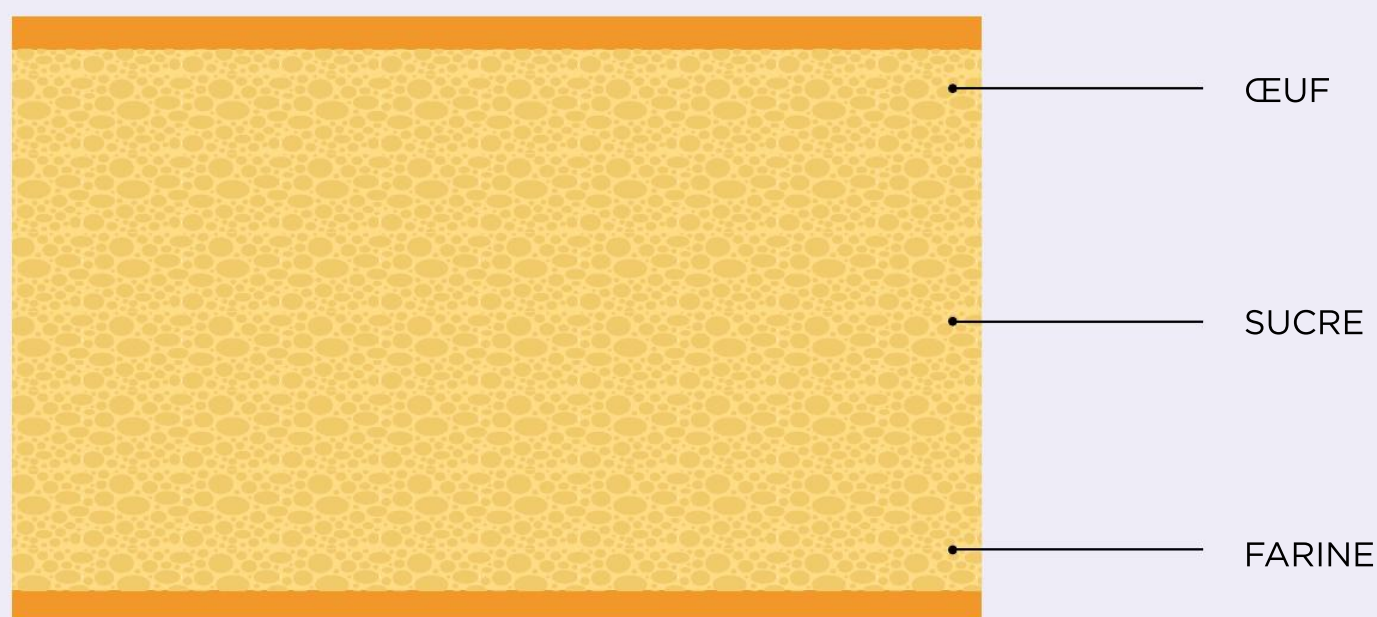
2 Incorporer la pâte de sésame noir, en fouettant.

3 Verser le mélange dans une casserole et ajouter 500 ml de crème. Faire chauffer pendant 3 minutes sur feu moyen en remuant sans cesse avec une spatule.

4 Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante pendant 30 minutes. Puis mettre au réfrigérateur environ 1 heure.

5 Verser la crème dans la sorbetière et la faire tourner jusqu'à la texture souhaitée. La mettre dans un bac et réserver au congélateur avant de servir.

CASTELLA



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Gâteau de type génoise à base d'œufs, de farine, de miel et de mirin, cuit au four.

ORIGINE

Le castella est inspiré des pâtisseries introduites par les Portugais résidant à Nagasaki.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 65 minutes

Repos : 1 nuit

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Pique
Moule 18 × 18 cm

DÉCLINAISON

En prenant en sandwich de la pâte d'azuki entre deux génoises, vous obtenez un siberia.

VARIANTES

Au matcha : ajouter 10 g de thé vert avec la farine.

Au sésame : ajouter 1 cuillerée à soupe de pâte de sésame avec le miel.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

•

MIRIN

Condiment alcoolisé plus sucré que le saké, à base de riz gluant cuit distillé.



POUR 1 PIÈCE

160 g de blanc d'œuf (environ 6 œufs)
100 g de jaune d'œuf (environ 7 œufs)
160 g de sucre blanc
105 g de farine T45

VERSION AU MIEL

- 40 g de miel
- 30 g de mirin

VERSION AU BEURRE

20 g de beurre doux
10 g de lait



1



2



3



4



5



6

1 Préchauffer le four à 170 °C. Garnir le moule de papier cuisson. Réserver les blancs d'œufs au frais. Pour la version au miel, chauffer le miel et le mirin au bain-marie ou au micro-ondes 10 à 20 secondes à 600 W. Pour la version au beurre, faire fondre le beurre avec le lait au bain-marie ou au micro-ondes 10 à 20 secondes à 600 W.

2 Réaliser une meringue en battant les blancs d'œufs froids en neige au batteur électrique. Ajouter le sucre en trois fois. Après cela, ajuster la texture (petite vitesse du batteur) pendant 1 minute, la meringue doit être bien brillante.

3 Incorporer les jaunes d'œuf à la meringue avec un fouet. Incorporer la farine en deux fois. Ajouter les ingrédients de la version au miel ou bien ajouter 3 cuillerées à soupe du mélange de beurre et de lait à la meringue, et verser ensuite tout dans le bol de meringue.

4 Verser l'appareil dans le moule et lisser à l'aide d'une spatule. Pour éliminer les bulles d'air, avec une pique de bambou, couper la mousse 3 fois verticalement et horizontalement. Bien lisser la surface.

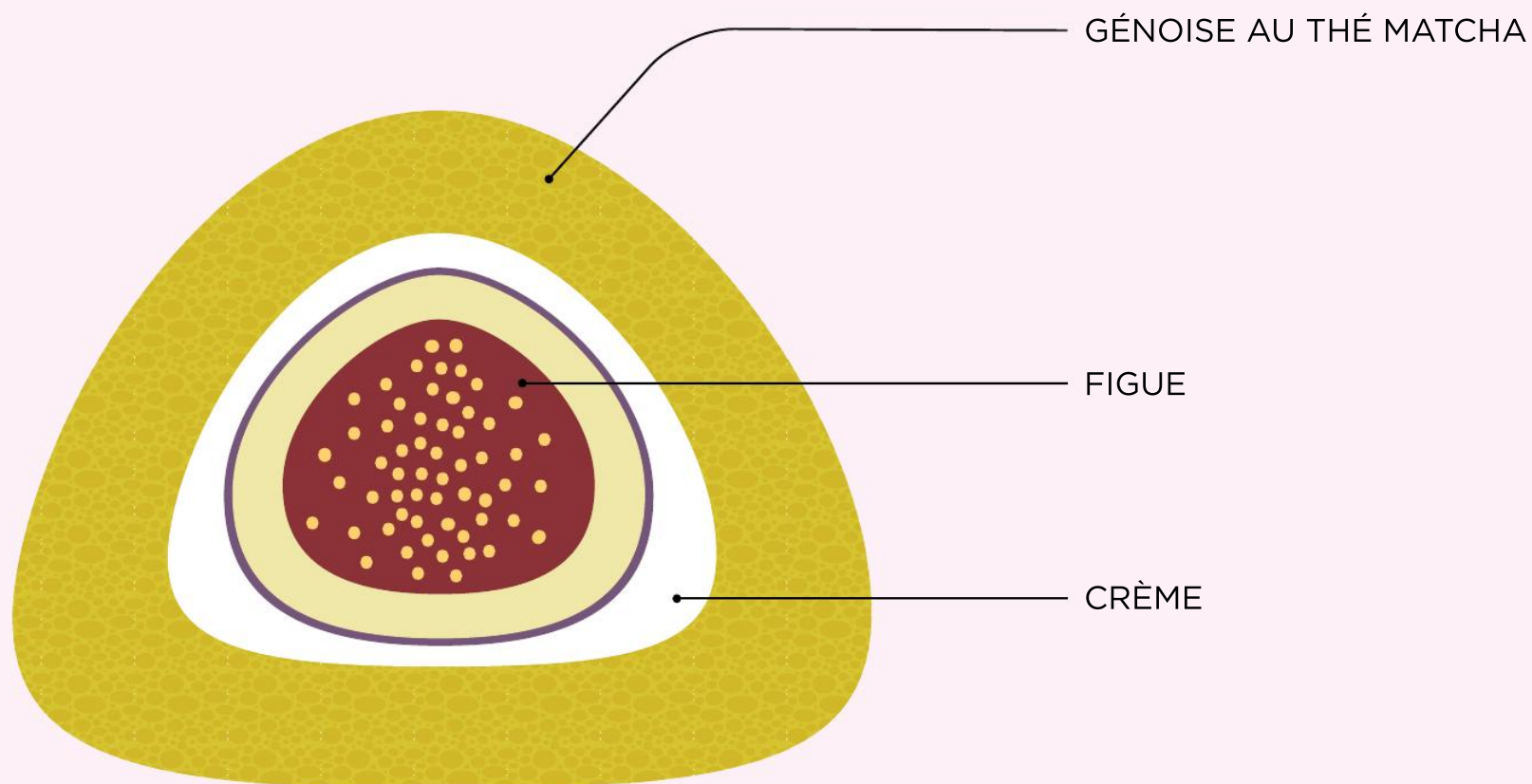
5 Faire cuire au four à 170 °C pendant 20 minutes, puis baisser la température à 140 °C. Laisser cuire environ 45 minutes supplémentaires.

6 Huiler légèrement une feuille de papier cuisson avec du papier absorbant. Quand le castella est cuit, mettre le papier de cuisson sur le dessus et retourner le gâteau. Démouler et laisser refroidir, puis filmer. Le laisser reposer environ 1 nuit. Couper le castella. Huiler légèrement le couteau entre chaque tranche.



ROLL CAKE

THÉ MATCHA & FIGUES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Génoise au thé vert matcha garnie d'une crème et de figues puis roulée.

ORIGINE

Appelé aussi swiss roll, le roll cake n'a pas une seule origine précise même s'il est probablement né en Europe centrale au XIX^e siècle, les pays comme l'Autriche et la Suisse étant réputés pour leurs viennoiseries.

TEMPS DE RÉALISATION

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Repos : 3 heures

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Moule carré de 26 cm

DÉGUSTATION

Léger, crémeux et peu sucré, c'est un délicieux goûter d'après-midi ou un dessert accompagné d'un café ou un thé.

CONSEIL

Avant de couper le roll cake, le laisser reposer au moins 3 heures pour bien fixer l'appareil.

VARIANTES

Remplacer le thé vert matcha par de la pâte de sésame noir.

Remplacer les figues par des fruits de saison : fraise, pêche, cerise, raisin, etc.

ÉPICERIE JAPONAISE SPÉCIFIQUE

● THÉ VERT MATCHA

Thé vert dont les feuilles sont broyées très finement en poudre. Sa couleur doit être vert vif. S'assurer que le matcha provient du Japon.



POUR 1 CAKE

GÉNOISE

- 150 g œufs entiers (3 œufs)
- 60 g de sucre
- 45 g de farine T45
- 5 g de Maïzena
- 2 g de levure bio
- 6 g de thé vert matcha
- 12 g de lait
- 12 g de beurre doux

CRÈME & GARNITURE

- 170 g de crème fraîche 35 % MG
- 15 g de sucre
- Un peu de rhum (facultatif)
- 5 figues



1 Couvrir le moule de papier cuisson. Préparer de l'eau chaude pour le bain-marie du mélange d'œufs. Lorsque la température des œufs atteint 40 °C, préchauffer le four à 170 °C. Tamiser en mélangeant la farine, la Maïzena, la levure et le thé matcha. Dans un bol, battre les œufs avec un fouet électrique, ajouter le sucre. Mettre le bol au bain-marie et fouetter en chauffant jusqu'à ce que la température du bain-marie atteigne 40 °C. Chauffer le lait et le beurre dans un second bain-marie. Porter à 60 °C pour un bol en inox, ou 70 °C pour un bol verre. Continuer de fouetter les œufs. L'appareil doit être ferme et faire un ruban, puis fouetter environ 1 minute à basse vitesse.

2 Incorporer en deux fois le mélange

de farine en le tamisant. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit brillante. Ajouter environ 2 cuillerées à soupe de la pâte dans le petit bol de lait et de beurre réchauffés à 60 °C et bien mélanger. Puis, incorporer à la pâte et mélanger.

3 Verser la pâte dans le moule et étaler avec une spatule. Soulever le moule à une hauteur d'environ 10 cm et le laisser retomber sur la table pour éliminer l'air à l'intérieur. Faire cuire ensuite à 170 °C pendant 12 à 15 minutes. Immédiatement après l'avoir sorti du four, soulever à nouveau le moule à une hauteur d'environ 10 cm et laisser retomber. Démouler et laisser refroidir.

4 Pour la crème, mélanger dans un bol le sucre à la crème. Préparer un saladier

d'eau glacée, placer le bol de crème dedans et fouetter jusqu'à ce que la crème monte. Ajouter un peu de rhum à la fin. Quand le gâteau est refroidi, le retourner sur du papier cuisson et retirer le premier papier. Étaler la crème sur le gâteau avec une couche plus épaisse devant et plus mince à l'arrière. Laisser un peu de crème dans le bol.

5 Poser les figes sur la partie basse et rouler sans trop serrer avec le papier cuisson.

6 Laisser au moins 3 heures au réfrigérateur. Finir en remplissant les deux extrémités du gâteau roulé avec le reste de crème. Lors de la coupe, passer le couteau à l'eau chaude et essuyer avec du papier absorbant avant de couper les tranches.



CHAPITRE 3

LES ANNEXES

USTENSILES

Mandoline japonaise	278
Pinceau en bois, spatule	278
Couteaux japonais	278
Emporte-pièce	278
Moule à onigiri	278
Mortier suribachi et pilon surikogi	278
Pince à épiler kenuki	278
Panier en bambou zaru	278
Tapis à sushi makisu	279
Marmite donabe	279
Poêle rectangulaire	279
Wok en fonte	279
Récahud à gaz	279
Panier vapeur	279
Râpes	279

DÉCOUPE DES LÉGUMES

Découpes décoratives	280
Découpe sur baguettes	280
Découpes pour cuisson et accompagnements	280
Rangiri	281
Harishouga	281
Ken et tsuma	281
Découpe daïkon	281

PRÉPARER LE POISSON

Choisir un poisson frais	282
Tate shio	282
Découper les sashimis	282
Blanchir le poisson	282

BASIQUES

Torréfier	283
Filtre étamine	283
Mélanger avec des baguettes	283
Diluer la fécule	283
Réhydrater	283
Préparation tezu	283

CUISSONS

Préparer la friture	284
Température de friture	284
Tataki	284
Cuisson panier vapeur	284
Oka age	284
Kobujimé	285
Nikiri saké	285
Cuisson des œufs	285

Ustensiles



1 Mandoline japonaise

2 Pinceau en bois pour badigeonner, spatule en bois pour le riz, baguettes de cuisine, spatule en bois, égouttoir

3 Couteaux japonais (de gauche à droite) :
 - **Shotoh, petit couteau 9 cm** : pour préparer et nettoyer les fruits et légumes
 - **Shotoh, couteau moyen 13 cm** : pour découper toute sorte de poisson et viande

- **Nakiri, 17 cm** : couteau pour couper les légumes et udon
 - **Santoku, 18 cm** : couteau polyvalent (légumes, viande, poisson)
 - **Gyutoh, 20 cm** : couteau pour les viandes et tailler les gros légumes
 - **Sujikiri, 24 cm** : couteau pour fileter et couper les poissons, sashimi en fines tranches

4 Emporte-pièce (existent en différentes tailles et formes)

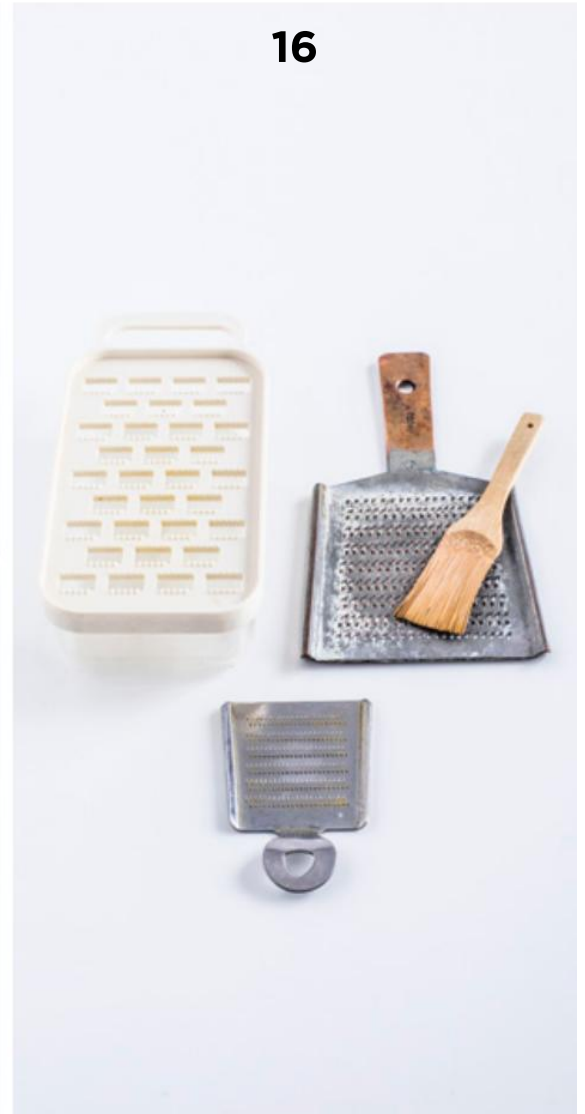
5 Moule à onigiri en forme de triangle

6 Mortier en céramique rainurée pour écraser les grains de sésame (*suribachi*) et pilon en bois (*surikogi*)

7 Pince à épiler (*kenuki*)

8 Paniers en bambou (*zaru*)

Ustensiles



9 Tapis à sushi (*makisu*)

12 Wok en fonte

15 Panier vapeur

10 Marmite en terre cuite (*donabe*)

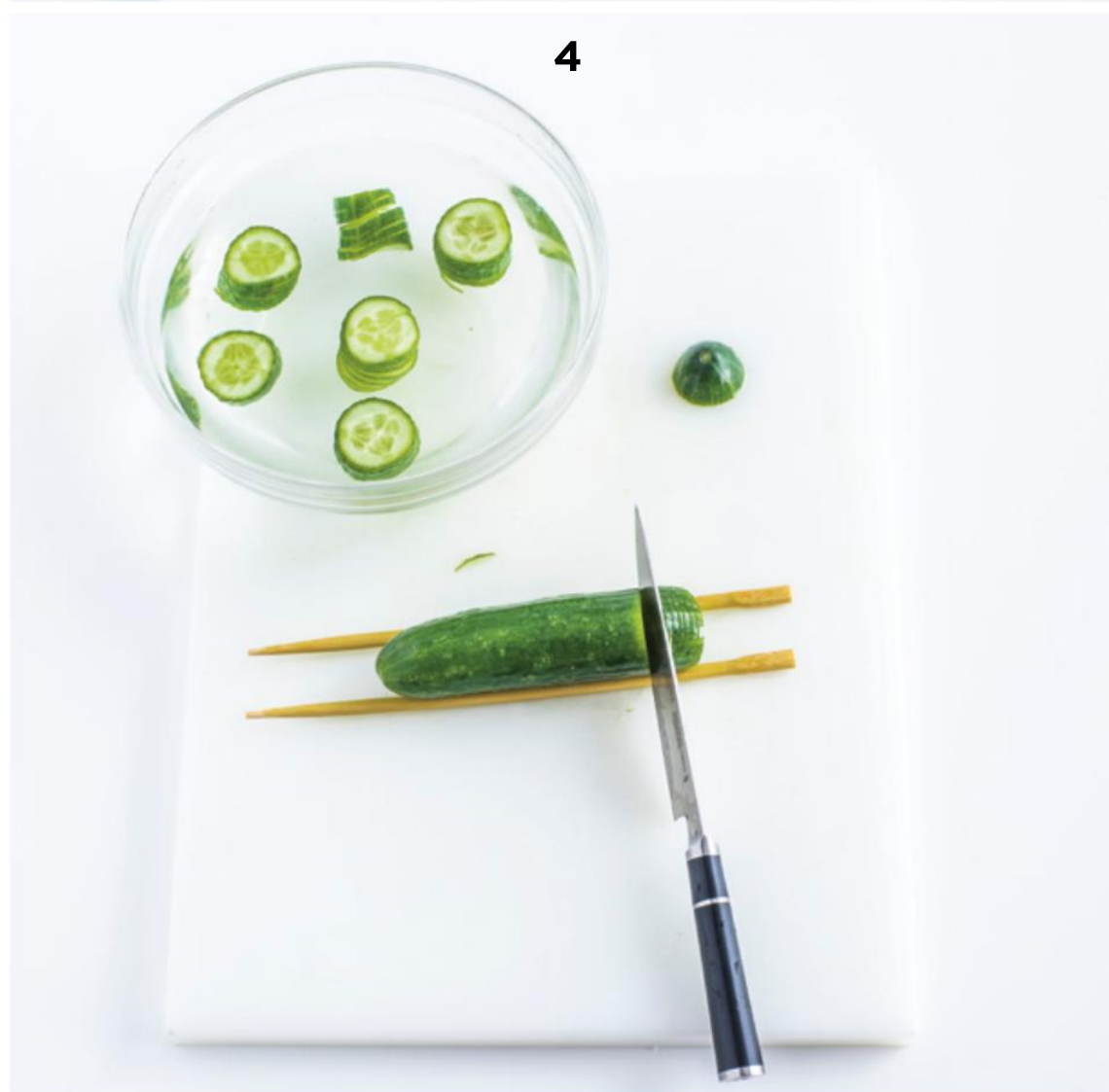
13 Cocotte en fonte

16 Rappe en cuivre, en inox et en plastique (*daikon oroshii*)

11 Poêle rectangulaire à bord droit (pour les omelettes roulées)

14 Réchaud à gaz

Découpe des légumes



DÉCOUPES DÉCORATIVES

Dans la cuisine japonaise, il y a beaucoup de façons de couper les légumes pour la décoration, le plaisir des yeux, la beauté.

1. En étoile : couper le pied des shiitakés et pratiquer une entaille en forme d'étoile sur le chapeau. On l'utilise pour les fondues, etc.

2. À l'emporte-pièce : couper de fines tranches de carotte, puis retailler chaque tranche en forme de fleur en utilisant un petit emporte-pièce. On l'utilise pour la décoration de fondue, les bentos, etc.

DÉCOUPE SUR BAGUETTES

3. Poser un radis entre deux baguettes en bois sur une planche à découper et faire des entailles parallèles sur le dessus du radis sur 1 mm d'épaisseur jusqu'à toucher les baguettes qui servent de guide. Tourner le radis de 90° et faire le même type d'entailles perpendiculaires aux entailles précédentes.

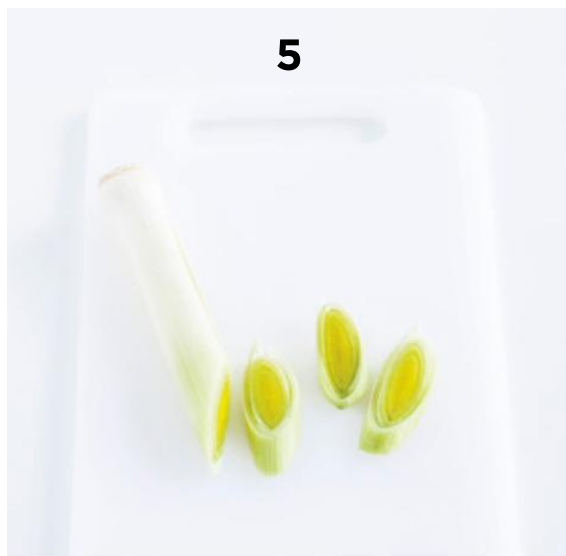
4. Pour le concombre, suivre le même procédé, on obtient un serpent qui l'on peut découper en tronçons d'environ 3 cm. Puis faire dégorger façon taté shio (page 282) environ 10 minutes, égoutter et essorer très légèrement.

DÉCOUPES POUR CUISSON ET ACCOMPAGNEMENTS

5. En biseau : couper le poireau en diagonal, de 1 cm d'épaisseur. Veiller à couper tous les morceaux de façon uniforme pour faciliter la cuisson. On l'utilise pour la fondue, les mijotés, les sautés.

6. Shiraga-negi (*shiraga* = cheveux blanc, *negi* = poireau) : couper le blanc de poireau en tronçons de 6 cm de longueur et recouper en deux dans la longueur. Puis les émincer très finement dans la longueur. Faire tremper les filaments obtenus dans de l'eau froide. On l'utilise pour l'accompagnement de poisson grillé, de mijoté, dans des salades ou des nouilles.

Découpe des légumes



5



7



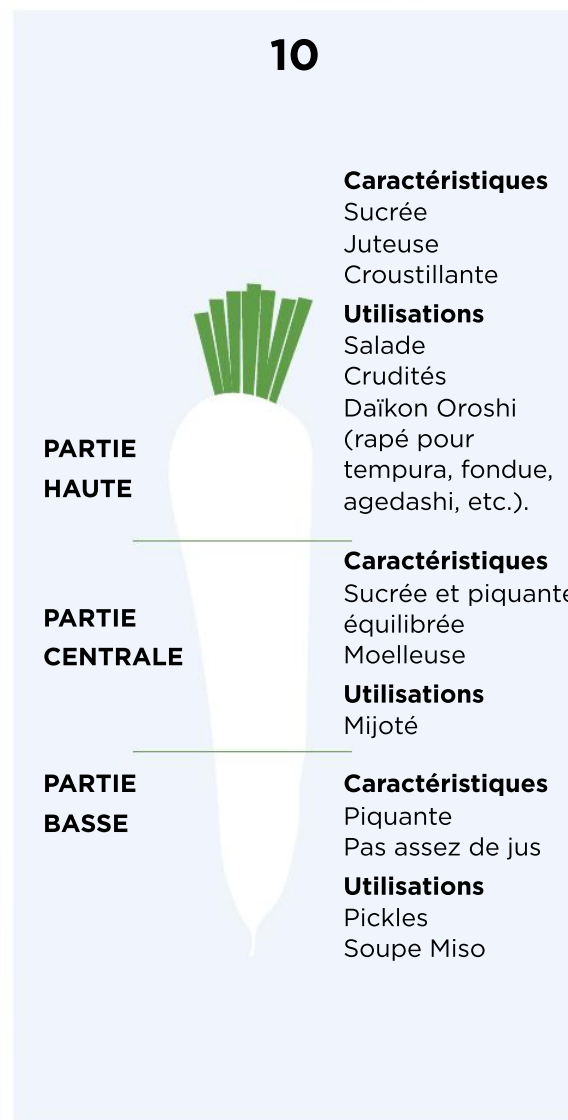
9



6



8



10

Caractéristiques

Sucrée
Juteuse
Croustillante

Utilisations

Salade
Crudités
Daïkon Oroshi
(rapé pour tempura, fondue, agedashi, etc.).

PARTIE
HAUTE

Caractéristiques

Sucrée et piquante
équilibrée
Moelleuse

Utilisations

Mijoté

PARTIE
CENTRALE

Caractéristiques

Piquante
Pas assez de jus

Utilisations

Pickles
Soupe Miso

PARTIE
BASSE

7 RANGIRI

Couper l'extrémité de la carotte ou du concombre en diagonale, le tourner à la main de sorte que l'extrémité coupée soit vers le haut, puis couper à nouveau en diagonale. On l'utilise pour les mijotés.

8 HARI SHOUGA

(*Hari* = l'aiguille, *shouga* = gingembre) : éplucher le gingembre, le trancher finement avec une mandoline. Puis ciseler, faire tremper dans l'eau froide et égoutter. On l'utilise pour la décoration et comme des condiments.

9 KEN ET TSUMA

Utilisés pour accompagner les sashimis.

Tsuma : est un côté ou un côté avant du sashimi, et des algues telles que les algues wakamé, et les fleurs comestibles sont souvent utilisées.

Ken de daïkon : éplucher le daïkon. Le trancher très finement dans la longueur à l'aide d'une mandoline. Sur une planche à découper, superposer 4 ou 5 lamelles et les émincer très finement. Répéter cette opération plusieurs fois, puis mettre le daïkon émincé dans un bol d'eau très froide et égoutter. On peut utiliser cette découpe pour d'autres légumes : la carotte, le concombre, le radis rouge, et kabocha (courge japonaise), etc.

10 DAÏKON (RADIS JAPONAIS)

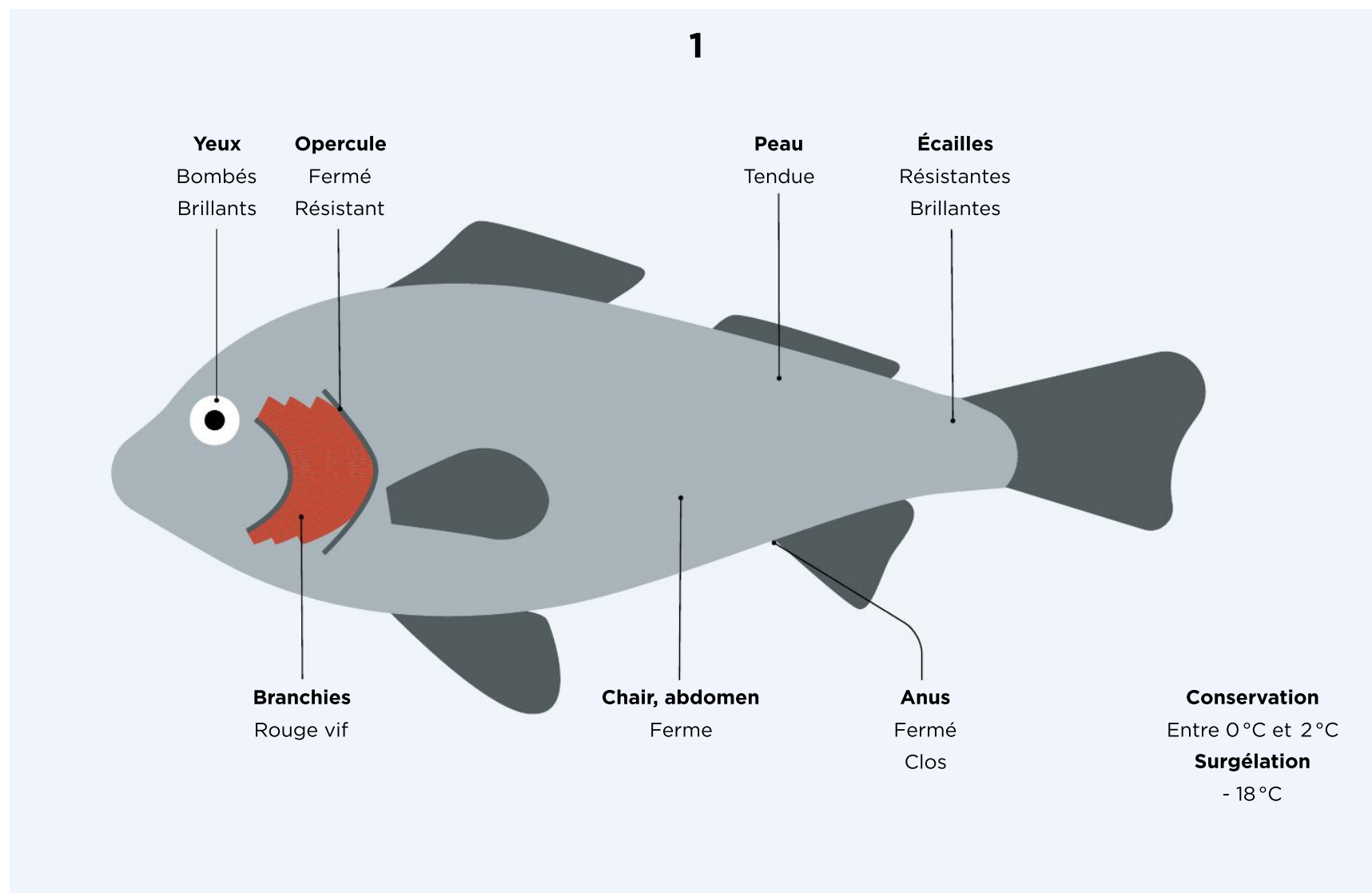
Le daïkon est composé de 3 parties aux caractéristiques différentes qui seront utilisées dans des recettes distinctes.

La partie haute est sucrée, juteuse et croquante : pour les salades, les crudités ou en version râpée (daïkon oroshi) comme condiment.

La partie centrale est sucrée, équilibrée et moelleuse : pour les mijotés.

La partie basse est piquante et peu juteuse : pour les pickles et la soupe miso.

Préparer le poisson



1 CHOISIR UN POISSON FRAIS

Préférer des poissons entiers plutôt que des filets déjà préparés.

S'assurer que : les yeux sont clairs et transparents, qu'il n'y a pas de sang, que les écailles ne se décollent pas, que la couleur est vive et que l'abdomen est ferme et élastique. Si la surface du poisson est brillante et colorée, c'est un bon signe de fraîcheur comme les branchies du poisson qui doivent être rouge vif, car les vaisseaux sanguins y sont concentrés. Si la couleur est brune ou noirâtre, le poisson n'est pas frais.

Les poissons pouvant être mangés crus sont : thon, dorade, bar, turbot, barbu, saumon d'élevage, saint-jacques, bonite.

Les poissons qui ne conviennent pas à la consommation crue sont : cabillaud, morue, lotte, lieu, merlan, raie.

2 TATE SHIO

Méthode traditionnelle d'utilisation d'eau salée pour retirer le sable des coquillages et laver les fruits de mer. Cette méthode est également utilisée pour assaisonner uniformément un poisson ou pour la préparation de légumes. Compter une concentration d'environ 3 % de sel (soit 1 cuillerée à café de sel pour 1 tasse d'eau).

3 DÉCOUPER LES SASHIMIS

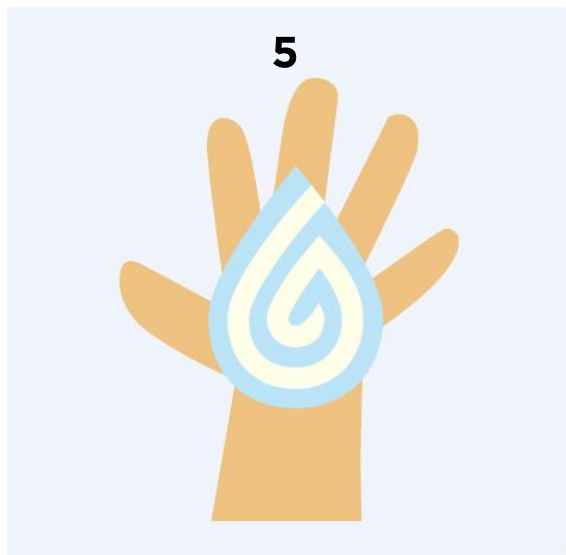
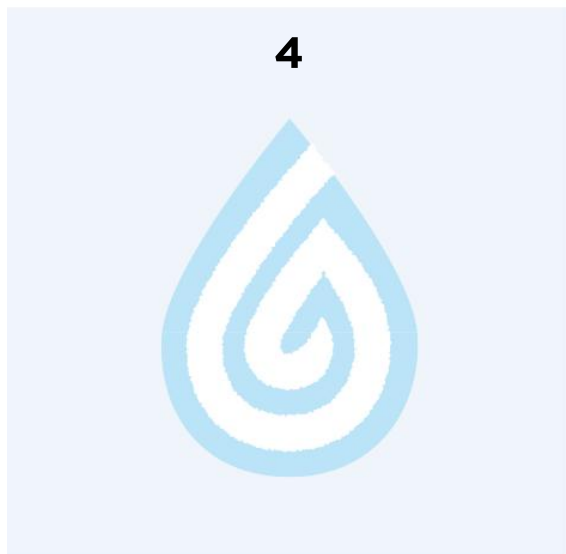
Poser le couteau sur la partie droite du filet de poisson et faire glisser la lame

doucement de haut en bas vers soi pour le couper en fines tranches. Le but est de couper en tirant le couteau sans le pousser. Recouper ensuite des morceaux de 7 mm pour obtenir les sashimis.

4 BLANCHIR LE POISSON FAÇON SHIMOFURI

Verser de l'eau chaude sur le poisson afin d'éliminer l'odeur du poisson. Lorsqu'il a blanchi, le mettre dans l'eau froide et le nettoyer. Le sécher avec du papier absorbant. C'est une méthode d'élimination de la graisse, du sang, du mucus, etc.

Basiques



1 TORRÉFIER

Mettre les graines de sésame dans une petite poêle chaude et cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes pour les torrifier.

2 FILTRER À L'ÉTAMINE

Passer un liquide au tamis ou au chinois en doublant celui-ci d'un linge propre pour retenir les impuretés et les résidus.

3 MÉLANGER AVEC DES BAGUETTES

Utiliser les baguettes pour mélanger une préparation plutôt qu'un fouet permet d'obtenir une consistance non homogène et de laisser des grumeaux.

4 DILUER LA FÉCULE

Mélanger énergiquement la fécule dans un liquide froid ou tiède permet de la diluer complètement, sans grumeau. Incorporer ensuite dans un liquide chaud et mélanger.

5 PRÉPARATION TEZU

Mélanger 200 ml d'eau froide et 1 cuillère à soupe de vinaigre d'alcool. Utiliser le tezu pour s'humidifier les mains lors de la réalisation de maki et de sushis. Le tezu réduit la température des mains, évite au riz de coller et le vinaigre a une action antibactérienne.

RÉHYDRATER

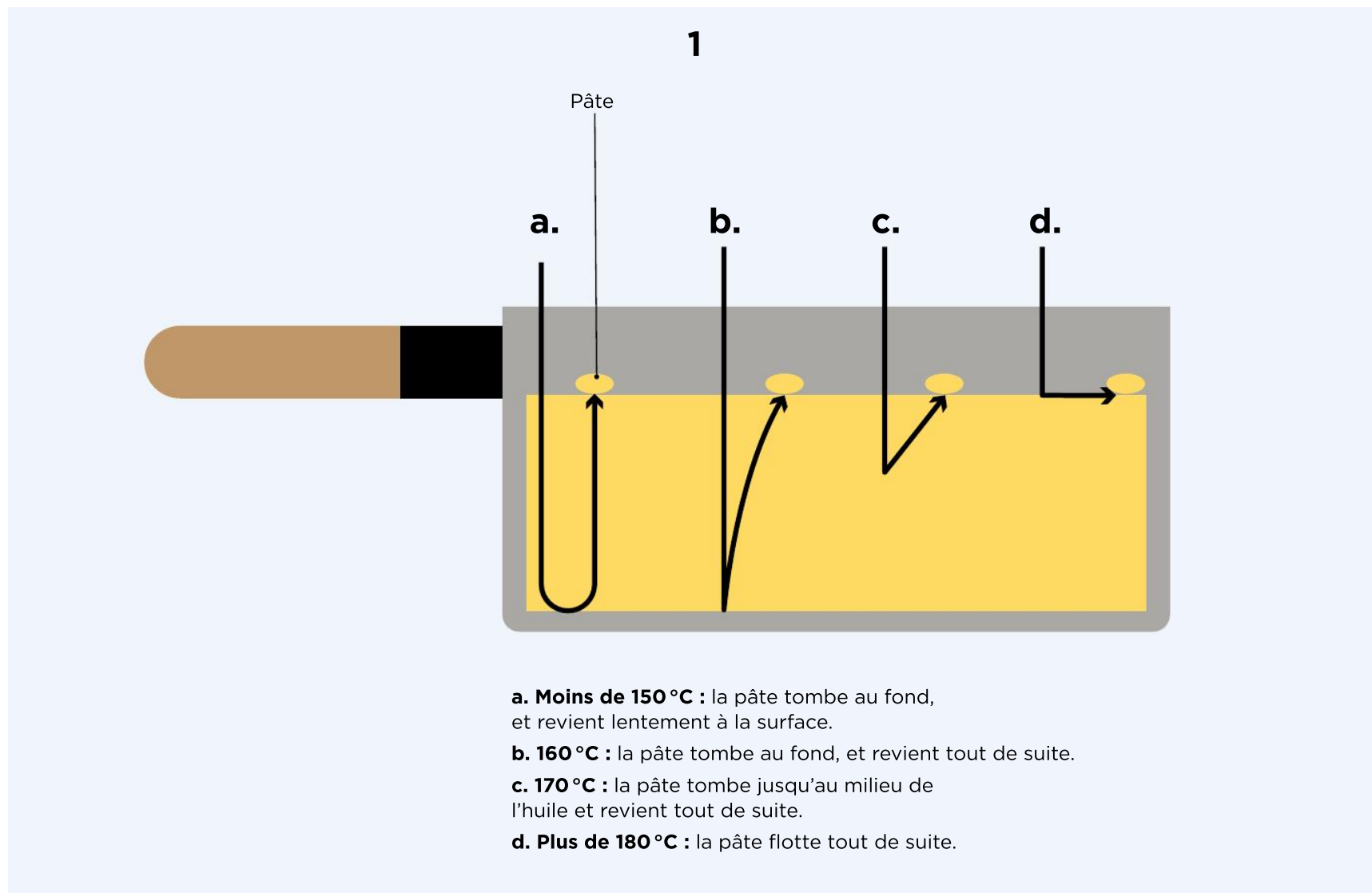
6. Kombu : essuyer avec un linge humide pour ôter les dépôts sans enlever la pellicule blanche (le composant umami), tremper 2 à 3 heures dans l'eau tiède.

7. Shiitaké : 1 heure dans l'eau tiède environ, essorer. Utiliser l'eau de trempage dans un bouillon.

8. Wakamé : 15 minutes dans l'eau froide, essorer et jeter l'eau de trempage.

9. Kikurage : 30 minutes dans l'eau froide ou tiède, essorer et jeter l'eau de trempage.

Les cuissons



1 PRÉPARER LA FRITURE

Un bon moyen de savoir si l'huile est à la température souhaitée pour la recette est de faire tomber une petite quantité de pâte dedans.

2 TEMPÉRATURE DE FRITURE

Légumes durs : comme les potirons, les patates douces, les racines de lotus, etc. Frire à 160 °C afin d'éviter qu'ils ne soient trop cuits à l'extérieur et pas assez à l'intérieur.

Gambas, poissons : frire à 180 °C.

Karaage (beignets de poulet) : commencer à 160 °C pour la première cuisson et finir à 180 °C pour la deuxième cuisson afin que les beignets soient bien dorés et croustillants.

3 TATAKI

Méthode de cuisson japonaise qui consiste à saisir l'extérieur du poisson ou de la viande à la poêle très chaude, ou à la flamme directement ou sur charbon de bois et à conserver l'intérieur cru.

4 CUISSON PANIER VAPEUR

Sur une casserole ou une cocotte d'eau bouillante, mettre les ingrédients dans une petite assiette creuse, la poser dans le papier placé au-dessus de la casserole. Porter l'eau à ébullition sur feu moyen. Pour le chawanmushi (page 148), poser directement les bols sur le panier.

5 OKA AGE

Méthode de cuisson japonaise qui consiste à cuire les ingrédients à l'eau ou à les faire mijoter puis à les laisser reposer dans une passoire, sans tremper dans l'eau. Le jus ou l'eau de cuisson sont ainsi égouttés pendant que les ingrédients refroidissent. Parce que l'eau est drainée et que l'umami des légumes ne s'échappe pas, les légumes développent de délicieuses saveurs.

Les cuissons



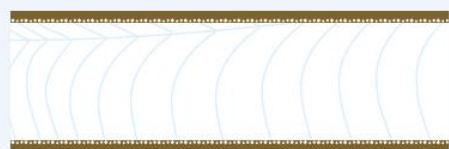
4



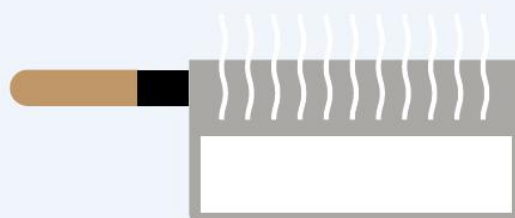
5



6



7



8



6 KOBUJIMÉ

Méthode consistant à prendre en sandwich des filets de poisson entier ou coupés en sashimi entre des morceaux d'algues kombu pour donner au poisson une riche saveur et un arôme umami. Convient aux poissons à chair blanche au goût léger.

7 NIKIRI SAKÉ

Méthode consistant à éliminer l'alcool du saké lorsqu'il n'est pas chauffé dans la recette, pour un assaisonnement par exemple. Verser le saké dans un récipient résistant à la chaleur. Le mettre au four à micro-ondes sans filmer et chauffer à 600 W pendant 50 à 60 secondes pour faire s'évaporer l'alcool ou bien porter à ébullition

dans une casserole pendant 1 minute. On procède de la même façon pour le mirin.

8 CUISSONS DES ŒUFS

Iritamago, œufs brouillés

Fouetter les œufs dans un bol avec le sucre et le sel. Verser dans une petite casserole et faire cuire sur feu doux, en agitant avec 4 baguettes, pour avoir des petits morceaux, comme pour des œufs brouillés. Quand les œufs sont presque cuits, retirer du feu continuer de remuer un instant.

Omelette ciselée

Battre les œufs, ajouter le sucre et un peu de sel. Verser dans une poêle antiadhésive chaude et incliner la poêle pour répartir

l'œuf et obtenir une couche fine, comme une crêpe. Laisser cuire 2 minutes sans la retourner, elle ne doit pas colorer. La faire glisser sur une assiette puis découper en fines lamelles avec un couteau.

Omelette roulée

Faire chauffer une poêle anti adhésive à feu moyen, verser $\frac{1}{5}$ du mélange d'œufs, le répartir sur la poêle. Replier l'omelette sur elle-même. Huiler la partie vide de la poêle, verser $\frac{1}{5}$ du mélange d'œuf. Répéter l'opération (page 86).

Index des ingrédients japonais

A			
ALGUE NORI			
Hoso maki	190		
Futo maki	194		
Onigirazu	174		
Onigiri & tsukemono	170		
Ramen	224		
Tai chazuke	184		
ANKO			
Dorayaki	262		
Ichigo daifuku	250		
Oshiruko & shiratama-dango	260		
AO NORI			
Okonomiyaki	88		
AZUKI			
Dorayaki	262		
Pâte d'azuki, anko	44		
D			
DAÏKON			
Agedashi tofu	142		
Dashimaki tamago & radis râpés	84		
Kamo nabé	242		
Sashimi de saint-jacques	76		
Shabu shabu	234		
Sudachi soba	232		
Tempura gambas & légumes	124		
Tonjiru	64		
Tori nabé	238		
DASHI			
Agebitashi	140		
Agedashi tofu	142		
Butano kakuni	110		
Chawanmushi	148		
Dashimaki tamago & radis râpés	84		
Goma dare, sauce sésame	50		
Kabocha no nimono	118		
Nabeyaki udon	220		
Nage de tofu	60		
Nanban zuke	136		
Niku jyaga	114		
Okonomiyaki	88		
Shiitakés farcis au cabillaud	156		
Soupe miso palourdes & wakamé	58		
Sudachi soba	232		
Surinagashi de fèves	68		
Tempura gambas & légumes	124		
Tonjiru	64		
Vinaigrette kimisu	48		
Vinaigrette sanbaizu	49		
E			
EDANAME			
Chawanmushi	148		
Hiyayakko de tofu	160		
Nage de tofu	60		
Shiitakés farcis au cabillaud	156		
ERINGI			
Tempura gambas & légumes	124		
F			
FARINE DE RIZ GLUANT			
Dorayaki	262		
Ichigo daifuku	250		
Oshiruko & shiratama-dango	260		
G			
GAMBO			
Agedashi tofu	142		
GARI			
Futo maki	194		
Saba no bou zushi	208		
H			
HUILE DE SÉSAME GRILLÉ			
Donburi	180		
Goma dare, sauce sésame	50		
Gyoza	106		
Hiyayakko de tofu	160		
Karaage poulet	132		
Onigiri & tsukemono	170		
Shiitakés farcis au cabillaud	156		
Tempura gambas & légumes	124		
Tonjiru	64		
Tori nabé	238		
HUILE DE SHANSHOU			
Tataki de bœuf mariné au ponzu	80		
I			
ICHIMI TOGARASHI			
Agedashi tofu	142		
K			
KABOCHA			
Kabocha no nimono	118		
Tempura gambas & légumes	124		
KATSUOBUSHI			
Dashi	28		
Mentsuyu	23		
Okonomiyaki	88		
Onigiri & tsukemono	170		
Sauce ponzu	51		
KIKURAGÉ			
Nage de tofu	60		
KOMBU			
Ankou nabé	246		
Dashi	28		
Mentsuyu	23		
Onigiri & tsukemono	170		
Ramen	224		
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi	152		
Saba no bou zushi	208		
Sauce ponzu	51		
Shabu shabu	234		
Tai no kobujimé	70		
Taimeshi	186		
KONNYAKU			
Takikomi gohan	176		
Tonjiru	64		
KUMQUAT			
Mitsuwa zuké, pickles de radis	52		
Mushi pan	256		
KUZU			
Shiitakés farcis au cabillaud	156		
Surinagashi de fèves	68		
KUZUKIRI			
Tori nabé	238		
L			
LOTUS			
Agebitashi	140		
Chirashi sushi	202		
Saikyouyaki	94		
Temari sushi	211		
Tempura gambas & légumes	124		
M			
MAYONNAISE JAPONAISE			
Okonomiyaki	88		
Onigirazu	174		
MENTSUYU			
Somen froid	228		
Udon froid, poulet & légumes	216		
MIRIN			
Agebitashi	140		
Agedashi tofu	142		
Ankou nabé	246		
Castella	268		
Chawanmushi	148		
Dashimaki tamago & radis râpés	84		
Dengaku	98		
Donburi	180		
Goma dare, sauce sésame	50		
Iwashi no kaba yaki	92		
Kabocha no nimono	118		
Mentsuyu	23		
Nabeyaki udon	220		
Nage de tofu	60		
Nanban zuke	136		
Niku jyaga	114		
Ramen	224		
Saikyouyaki	94		
Sauce ponzu	51		
Shiitakés farcis au cabillaud	156		
Somen froid	228		
Tai chazuke	184		
Takikomi gohan	176		
Tempura gambas & légumes	124		
Vinaigrette kimisu	48		
Yakitori	102		
MISO			
Ankou nabé	246		
Dengaku	98		
Donburi	180		
Goma dare, sauce sésame	50		
Namérou	78		
Saikyouyaki	94		
Shiitakés farcis au cabillaud	156		
Soupe miso palourdes & wakamé	58		
Surinagashi de fèves	68		
Tonjiru	64		
N			
NAVET MARTEAU			
Mitsuwa zuké, pickles de radis	52		
NOUILLES RAMEN			
Ramen	224		
NOUILLES SOBA			
Sudachi soba	232		
NOUILLES SOMEN			
Somen froid	228		
NOUILLES UDON			
Nabeyaki udon	220		
Udon froid, poulet & légumes	216		
P			
PANKO			
Tonkatsu	144		
PÂTE DE CURRY			
Curry rice japonais	120		
PÂTE DE SÉSAME			
Goma dare, sauce sésame	50		
PÂTE DE SÉSAME NOIR			
Glace au sésame noir	266		
PICKLES JAPONAIS			
Curry rice japonais	120		
R			
RIZ JAPONAIS			
Ankou nabé	246		
Chirashi sushi	202		
Curry rice japonais	120		
Donburi	180		
Futo maki	194		
Kamo nabé	242		
Onigirazu	174		
Onigiri & tsukemono	170		
Saba no bou zushi	208		
Tai chazuke	184		
Taimeshi	186		
Takikomi gohan	176		
Tazuna sushi	198		
S			
SAKÉ			
Ankou nabé	246		
Butano kakuni	110		
Donburi	180		
Glace au sésame noir	266		
Gyoza	106		
Iwashi no kaba yaki	92		
Kabocha no nimono	118		
Kakiagé	128		
Karaage poulet	132		
Kimisu aé	166		
Mitsuwa zuké, pickles de radis	52		
Nage de tofu	60		
Niku jyaga	114		
Ramen	224		
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi	152		
Saikyouyaki	94		
Shabu shabu	234		
Shiitakés farcis au cabillaud	156		
Soupe miso palourdes & wakamé	58		
Surinagashi de fèves	68		
Tai chazuke	184		
Taimeshi	186		
Takikomi gohan	176		
Temari sushi	211		
Tori nabé	238		
Udon froid, poulet & légumes	216		
Yakitori	102		
SANSHO			
Iwashi no kaba yaki	92		
Yakitori	102		
SAUCE GOMADARE			
Shabu shabu	234		
SAUCE OKONOMIYAKI			
Okonomiyaki	88		
SAUCE PONZU			
Maguro no tataki	74		
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi	152		
Tataki de bœuf mariné au ponzu	80		
Tori nabé	238		
SAUCE SOJA			
Agebitashi	140		
Agedashi tofu	142		
Butano kakuni	110		
Chawanmushi	148		
Dashimaki tamago & radis râpés	84		
Donburi	180		
Goma dare, sauce sésame	50		
Gomaé	164		
Gyoza	106		
Hiyayakko de tofu	160		
Iwashi no kaba yaki	92		
Kabocha no nimono	118		
Kamo nabé	242		
Karaage poulet	132		
Mentsuyu	23		
Mitsuwa zuké, pickles de radis	52		
Nabeyaki udon	220		
Nage de tofu	60		
Nanban zuke	136		
Niku jyaga	114		
Onigirazu	174		
Ramen	224		
Sauce ponzu	51		
Shiitakés farcis au cabillaud	156		
Somen froid	228		
Sudachi soba	232		
Surinagashi de fèves	68		
Tai chazuke	184		
Taimeshi	186		
Takikomi gohan	176		

Index des ingrédients

Tempura gambas & légumes	124
Tori nabé.	238
Vinaigrette kimisu.	48
Vinaigrette sanbaizu	49
Yakitori	102
SAUCE TONKATSU	
Tonkatsu.	144
SHICHIMI TOGARASHI	
Ankou nabé	246
Butano kakuni	110
Nabeyaki udon	220
Nanban zuke	136
Shabu shabu	234
Tonjiru	64
Tori nabé.	238
SHIITAKÉ	
Ankou nabé	246
Chawanmushi	148
Gyoza	106
Nabeyaki udon	220
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi.	152
Shabu shabu	234
Shiitakés farcis au cabillaud	156
Somen froid	228
Yakitori	102
SHIMEJI	
Kamo nabé.	242
SHIRATAKI	
Ankou nabé	246
SHISO	
Dengaku	98
Futo maki	194
Hiyayakko de tofu.	160
Iwashi no kaba yaki	92
Maguro no tataki.	74
Maze gohan de saumon grillé . . .	206
Namérou.	78
Nanban zuke	136
Onigiri & tsukemono	170
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi.	152
Saba no bou zushi	208
Somen froid	228
Tai chazuke.	184
Temari sushi	211
Tempura gambas & légumes	124
T	
TAKANOTSUME	
Kamo nabé.	242
THÉ VERT	
Ichigo daifuku	250
Roll cake thé matcha & figues . .	272
TOFU FERME	
Agedashi tofu	142
Ankou nabé	246
Nage de tofu	60
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi.	152
Tonjiru	64
TOFU SOYEUX	
Hiyayakko de tofu.	160
Surinagashi de fèves	68
Tori nabé.	238
U	
UMÉ SU	
Sashimi de saint-jacques.	76
Temari sushi	211
UMEBOSHI	
Onigiri & tsukemono	170

V	
VINAIGRE DE RIZ	
Chirashi sushi.	202
Futo maki	194
Gari, pickles de gingembre.	54
Goma dare, sauce sésame	50
Gyoza	106
Hoso maki.	190
Nanban zuke	136
Saikyouyaki	94
Sauce ponzu	51
Tazuna sushi.	198
Vinaigrette kimisu.	48
Vinaigrette sanbaizu	49
VINAIGRETTE KIMISU	
Kimisu aé	166
VINAIGRETTE SANBAIZU	
Sudako	168
W	
WAKAMÉ	
Hiyayakko de tofu.	160
Kimisu aé	166
Maguro no tataki.	74
Sashimi de saint-jacques.	76
Soupe miso palourdes & wakamé .	58
Tori nabé.	238
Udon froid, poulet & légumes . . .	216
WASABI	
Futo maki	194
Hiyayakko de tofu.	160
Maguro no tataki.	74
Tai chazuke.	184
Temari sushi	211
Y	
YUKARI	
Maguro no tataki.	74
Onigiri & tsukemono	170
YUZU	
Ankou nabé	246
Chawanmushi	148
Kakiagé.	128
Mitsuwa zuké, pickles de radis. . .	52
Vinaigrette kimisu.	48
YUZU KOSHOU	
Dengaku	98
Gyoza	106
Hiyayakko de tofu.	160
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi.	152
Shabu shabu	234
Shiitakés farcis au cabillaud	156
Tai no kobujimé.	70
Tori nabé.	238
YUZU SHISHIMI TOGARASHI	
Agebitashi	140

A	
AGNEAU	
Dengaku	98
B	
BAR	
Saikyouyaki	94
BŒUF	
Curry rice japonais	120
Niku jyaga.	114
Shabu shabu	234
Tataki de bœuf mariné au ponzu. .	80
C	
CABILLAUD	
Shiitakés farcis au cabillaud	156
CALAMAR	
Kimisu aé	166
Okonomiyaki	88
CANARD	
Kamo nabé.	242
Yakitori	102
CHINCHARD	
Namérou.	78
Nanban zuke	136
COQUILLE SAINT-JACQUES	
Chawanmushi	148
Saikyouyaki	94
Sashimi de saint-jacques.	76
CREVETTE	
Chawanmushi	148
Chirashi sushi.	202
Hoso maki.	190
Somen froid	228
Surinagashi de fèves	68
Temari sushi.	211
D	
DINDE	
Takikomi gohan.	176
DORADE	
Tai chazuke.	184
Tai no kobujimé.	70
Taimeshi	186
Temari sushi	211
G	
GAMBAS	
Futo maki	194
Kakiagé.	128
Nabeyaki udon	220
Nage de tofu	60
Tazuna sushi.	198
Tempura gambas & légumes	124
GINGEMBRE	
Ankou nabé	246
Butano kakuni	110
Curry rice japonais	120
Gari, pickles de gingembre.	54
Goma dare, sauce sésame	50
Kabocha no nimono.	118
Karaage poulet	132
Nage de tofu	60
Namérou.	78
Shiitakés farcis au cabillaud	156
Somen froid	228
Sudako	168
Tataki de bœuf mariné au ponzu. .	80
Yakitori	102
L	
LOTTE	
Ankou nabé	246

M	
MAQUEREAU	
Saba no bou zushi	208
O	
ŒUF	
Butano kakuni	110
Chawanmushi	148
Dashimaki tamago & radis râpés. .	84
Nabeyaki udon	220
Temari sushi.	211
ŒUF DE POISSON	
Chirashi sushi.	202
Futo maki	194
Maze gohan de saumon grillé . . .	206
Temari sushi.	211
P	
PALOURDE	
Soupe miso palourdes & wakamé .	58
PORC	
Butano kakuni	110
Donburi.	180
Gyoza	106
Okonomiyaki	88
Ramen.	224
Tazuna sushi.	198
Tonjiru	64
Tonkatsu	144
POULET	
Kabocha no nimono.	118
Karaage poulet	132
Nabeyaki udon	220
Tori nabé.	238
Udon froid, poulet & légumes . . .	216
POULPE	
Sudako	168
ROUGET	
Rougets, tofu & shiitakés sakamushi.	152
SARDINE	
Iwashi no kaba yaki	92
SAUMON	
Chirashi sushi.	202
Futo maki	194
Hoso maki.	190
Maze gohan de saumon grillé . . .	206
Onigiri & tsukemono	170
Tazuna sushi.	198
Temari sushi.	211
THON	
Futo maki	194
Hoso maki.	190
Maguro no tataki.	74
Onigirazu	174
Temari sushi.	211

Merci

À Audrey Genin ! Merci infiniment pour ton aide et de m'avoir donné la chance de réaliser ce projet de beau livre. Il y a eu une belle rencontre, une découverte et j'ai appris beaucoup de choses, grâce à toi !

À Aurélie Legay ! Je te remercie pour tes conseils, ta patience et tes messages chaleureux.

Ta présence était toujours fiable.

À Orathay Souskisavanh ! Merci maman, pour toute ton aide. Grâce à toi, j'ai pu y arriver.

On a bien rigolé et mangé, je suis vraiment ravie d'avoir travaillé avec toi.

À Pierre Javelle ! Merci pour tes sublimes photos. Tu es samurai et capitaine de notre Team. Tu as toujours entretenu une bonne ambiance, amusante ! C'était un très agréable moment.

À Chimène De, pour votre travail précieux et important de mise en page.

À Yannis Varoutsikos ! Pour vos créations et très belles illustrations.

À Olivier Derenne ! Merci pour ton soutien et ta générosité aussi pour les ingrédients pour la réalisation de ce livre. Grâce à toi, j'ai découvert beaucoup de choses du Japon et cela m'a inspiré pour les recettes. Ta passion de la gastronomie est vraiment étonnante !

À Nathalie Chabert ! Merci pour ton aide, ta gentillesse, et tes beaux matériaux de chez Zwilling-Staub, avec lesquels j'étais très à l'aise. Je suis toujours ravie et fière de collaborer avec toi !

À Eri Uehara ! Merci pour m'avoir prêté tes belles assiettes. J'adore le monde pur, zen et unique que tu crées.

À Rieko Koga ! Mon amie adorable, je te remercie toujours pour ton soutien, tes mots m'ont rendue très courageuse et m'ont apaisé lors des moments difficiles.

À Kaori Tanaka ! Merci de toujours m'encourager, aussi bien quand je suis heureuse que quand je me sens déprimée. Tu m'as sauvé, tu es le soutien de mon cœur !

À ma mère ! Il y a beaucoup de tes recettes et des souvenirs de mon enfance dans ce livre. J'ai grandi avec tes délicieux repas et plein d'amour pour la cuisine, c'est mon trésor. Je te remercie infiniment.

À Luc Nguyen ! Mega giga merci pour m'avoir consacré de ton temps et m'avoir prodigué tous tes conseils ! ARIGATOU Luc !

Sachiyo Harada remercie les fournisseurs qui ont contribué à la réalisation de cet ouvrage.

ZWILLING, STAUB, MIYABI pour les cocottes, les woks et les couteaux.
www.zwilling.com

Nishikidôri Épicerie fine japonaise pour les ingrédients japonais.
www.nishikidori.com

Atelier Aonoto pour les assiettes.
aonoto.strikingly.com

© Hachette Livre (Marabout) 2023
58, rue Jean Bleuzen, 92178 Vanves Cedex
Tous droits réservés. Toute reproduction ou utilisation de l'ouvrage sous quelque forme et par quelque moyen électronique, photocopie, enregistrement ou autre que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Stylisme : Orathay Souskisavanh
Création graphique : Yannis Varoutsikos
Mise en pages : Chimène De
Relectures : Aurélie Legay

8220153
ISBN : 978-2-501-18604-9
Dépôt légal : novembre 2023