



TONJIRU

Soupe de porc et de légumes au miso

Ingédients pour 4 personnes

200 g de porc (échine ou poitrine) • ¼ de radis blanc (200g)
 1 carotte • 1 poireau • 1 salsifis
 ½ morceau de konnyaku (Jaculatif) • ½ morceau de tofu
 3 c. à s. + 1 ½ c. à s. de miso (pâte de soja fermenté)
 1 c. à s. de saké • 1 c. à s. d'huile de sésame
 2 ½ c. à c. (8g) de dashi en poudre • 1,2l d'eau

- 1 Coupez le porc en lamelles et les légumes épluchés en petits morceaux. Trempez les lamelles de salsifis dans l'eau vinaigrée pendant 5 min et égouttez-les.
- 2 Coupez le konnyaku en fines lamelles, blanchissez-les 4 à 5 min et égouttez-les.
- 3 Faites sauter les lamelles de porc dans l'huile, ajoutez les légumes et le konnyaku.
- 4 Versez l'eau et la poudre dashi. Dès ébullition, écumez et baissez le feu. Ajoutez 3 c. à s. de miso. Laissez mijoter 15 min. Ajoutez 1 ½ c. à s. de miso, le saké, le tofu coupé en dés et le poireau en rondelles. Portez à nouveau à ébullition puis éteignez le feu. Servez avec un peu de poudre de piment rouge ou du poivre japonais (sanshō), de la ciboulette hachée ou du gingembre haché.

豚汁
 Astuce : le premier ajout de miso sert à assaisonner, la deuxième à parfumer. Si vous voulez utiliser de la poitrine, blanchissez-la au préalable. Variante autour d'autres légumes tels que pomme de terre, champignons, algues etc. Vous pouvez utiliser d'autres ingrédients comme les légumes-racines qui se marient bien avec le goût du miso.



IRIDORI

Légumes mijotés au poulet

Ingédients pour 4 personnes

300 g de cuisses de poulet désossées • 1 carotte • 1 salsifis
 8 tranches de racine de lotus (Jaculatif)
 4 champignons shiitaké séchés • quelques mange-tout
 2 c. à s. d'huile • 4 c. à s. de sauce de soja
 1 c. à s. de sucre • 2 c. à s. de saké
 2 c. à s. de mirin (alcool de riz sucré)

- 1 Coupez le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.
- 2 Pelez et coupez la carotte en morceaux.
- 3 Epluchez et coupez le salsifis en morceaux et laissez-le tremper 5 min. dans l'eau vinaigrée. Faites-le blanchir 1 min.
- 4 Blanchissez les pots 20 secondes. Passez-les sous l'eau froide et égouttez.
- 5 Laissez tremper les shiitaké dans l'eau froide 20 à 30 min. Egouttez-les légèrement et ôtez les pieds. Gardez l'eau de trempage.
- 6 Faites revenir le poulet dans l'huile. Ajoutez les shiitaké, le salsifis, la carotte et les tranches de lotus. Ajoutez 20 cl d'eau (l'eau de trempage filtrée complétée d'eau claire) et laissez cuire 5 min. Ajoutez le reste des ingrédients et faites mijoter 15 min. jusqu'à l'évaporation complète du jus de cuisson. Ajoutez les mange-tout et mélangez.

炒り鶏
 Astuce : tous les légumes doivent avoir la même taille. Variantes autour de la sauce de soja : sauce vinaigrée à la sauce de soja, steak de boeuf à la sauce de soja, ail à la sauce de soja, anchoïade à la sauce de soja. Vous pouvez utiliser du lotus surgelé et remplacer la carotte et le salsifis par de la pomme de terre, du panais, du céleri-rave...



HOSOMAKI ET TEMARIZUSHI

Rouleaux de sushi et sushi en boule

Ingédients (10 rouleaux de HOSOMAKI) ● 800 g de riz rond cuit (variété japonica) ● 4 à 5 c. à s. de vinaigre pour sushi ● 5 feuilles d'algue nori ● 2 champignons shiitake séchés ● 1 œuf ● ¼ d'avocat ● ½ concombre (petit) ● sucre, sel, sauce de soja, mirin, saké (1 c. à c.) ● natte en bambou makisu

- 1 Assaisonnez le riz cuit nature avec le vinaigre pour sushi. Coupez les feuilles de nori en deux dans le sens de la longueur. (la cuisson du riz nature se trouve dans la recette onigiri)
- 2 Faites une omelette très fine en mélangeant l'œuf, le sucre et quelques gouttes de sauce de soja. Coupez en fils.
- 3 Laissez tremper les shiitake dans l'eau pendant 30 min. et faites-les cuire avec le sucre, le jus de trempage, la sauce de soja, le mirin, et le saké. Coupez les autres ingrédients.
- 4 Partagez le riz en 10 portions de 80 g.
- 5 Mettez une feuille de nori sur la makisu et étalez une portion de riz sur la surface du nori en laissant une bande d'1 cm sur le bord des deux longueurs de la feuille de nori. Disposez les ingrédients de votre choix au centre. Roulez le makisu. A la fin, appuyez encore une fois pour que l'algue colle automatiquement. Coupez le rouleau en 6.

Ingédients (12 pièces de TEMARIZUSHI) ● 400 g de riz assaisonné pour sushi ● 2 tranches de saumon fumé ● 4 crevettes ● saké

- 1 Divisez le riz assaisonné en 12 parts. Coupez le saumon fumé en 8 carrés.
- 2 Cuites les crevettes avec un peu de saké en mettant un cure-dent à chaque crevette pour qu'elle reste droite. Décortiquez. Ciselez la ventre de chaque crevette. Assaisonnez avec un peu de vinaigre pour sushi.
- 3 Déposez un morceau de saumon sur du film alimentaire puis une part de riz. Resserrez le film pour former une petite boule. Répétez l'opération pour réaliser des boulettes avec la crevette. Décorez les boulettes avec du citron coupé.

*Le vinaigre pour sushi est un assaisonnement aigre-doux à base de vinaigre de céréales ou de riz, de sucre et de sel. Autre usage : pour assaisonner les légumes crus ou cuits marinés, le poisson et les crustacés, les hors-d'œuvre. On peut utiliser un vinaigre tout fait vendu en épicerie comme le sushi-zu ou le préparer soi-même. Pour 750 g de riz cuit (2 tasses de riz non cuit), il faut 3 c. à s. de vinaigre de riz, 2 c. à s. de sucre, ¼ c. à s. de sel.

寿司



SAKÉ MISOZUKE

Saumon au miso

Ingédients pour 2 personnes

2 filets de saumon de 100 g chacun
1 à 2 pincées de sel
4 c. à s. de miso (pâte de soja fermenté, type Shinshu-miso de couleur plus claire)
2 c. à s. de saké,
2 c. à s. de mirin (alcool de riz sucré)

- 1 Versez une pincée de sel sur le saumon et attendez 10 min. Rincez et essuyez.
- 2 Diluez le miso avec le mirin et le saké pour faire la marinade. Si le miso est salé, ajoutez plus de mirin ou un peu de miel.
- 3 Étalez la marinade sur la surface du saumon et recouvrez chaque tranche d'un film alimentaire. Mettez-les au réfrigérateur un ou deux jours en fonction de l'épaisseur du saumon et du goût du miso.
- 4 Enlevez complètement la marinade et faites griller les tranches.

Astuce : à la cuisson, dès que le saumon est bien coloré, recouvrez d'une feuille d'aluminium.

*La marinade au miso peut s'utiliser plusieurs fois.

Ingédients conseillés : poissons, bœuf, porc, poulet...

Pour les poissons à chair blanche, utilisez le miso blanc très doux de Kyoto qui se dilue avec du saké.

*Autre usage de miso : mélangez du miso avec de la mayonnaise, de la sauce béchamel, miso dilué avec le mirin (alcool de riz sucré) et le jus de citron pour accompagner la viande blanche, le poisson grillé ou poché et les légumes.

鮭味噌漬



MOUSSE AU THÉ VERT ET AU SÉSAME NOIR

Ingrédients pour 4-6 personnes

2 c. à c./5 g de thé vert en poudre
1 c. à s. de pâte de sésame noir • 4 g de feuilles de gélatine
20 cl de lait • 12 cl de crème liquide
2 blancs d'œufs • 20 g + 60 g de sucre
fruit pour la décoration

Confectionnez la mousse au sésame

- 1 Faites tremper 2 g de gélatine dans l'eau froide pendant 5 min.
- 2 Dans un bol, versez la pâte de sésame et mélangez-la à 10 g de sucre.
- 3 Chauffez 10 cl de lait sans le laisser bouillir. Diluez la pâte de sésame dans un peu de lait chaud, puis ajoutez le reste du lait. Egouttez la gélatine et incorporez-la dans le lait.
- 4 Montez la crème en chantilly.
- 5 Bataz les blancs d'œufs et 60 g de sucre en neige (fermement).
- 6 Faites refroidir le lait au sésame en trempant le bol dans de l'eau glacée. Ajoutez la moitié de la crème chantilly puis la moitié des blancs en neige (réservez les deux autres moitié pour la mousse au thé vert). Versez la mousse dans 4 verrines à mi-hauteur.

Confectionnez la mousse au thé vert

- 1 Faites tremper 2 g de gélatine dans l'eau froide pendant 5 min.
- 2 Dans un bol, tamisez la poudre de thé et mélangez-la à 10 g de sucre.
- 3 Chauffez 10 cl de lait sans le laisser bouillir. Diluez le thé dans un peu de lait chaud, puis ajoutez le reste du lait. Egouttez la gélatine et incorporez-la dans le lait.
- 4 Faites refroidir le lait au thé en trempant le bol dans l'eau glacée. Ajoutez l'autre moitié de la crème chantilly puis les œufs en neige. Complétez les verrines.
- 5 Décorez avec un fruit.
- 6 Réservez au frais au minimum 2 h.

Astuce : Pour un résultat homogène, bien respectez les proportions de crème et de gélatine. Vous pouvez remplacer le sésame noir par le sésame blanc, la noix, la noisette, le kinako (poudre de soja sec grillé), l'umeboshi (prune salée, ajoutez un peu plus de sucre).

Variations autour du thé vert et de la pâte de sésame noir : à mélanger à de la glace vanille, à de la pâte à crêpe ou à quatre-quarts etc.

抹茶と黒胡麻のムース

OKONOMIYAKI



Ingrédients pour 1 personne

• confection de la pâte pour okonomiyaki • 50 g de farine tamisée • 5 cl de bouillon de *dashi*
• igname râpé 1 c. à s. • sel • 1 œuf • 100 g de chou vert (partie tendre) • 50 g de fines tranches de porc • 1 c. à s. de sauce pour okonomiyaki, moutarde, mayonnaise, huile
• aonori (algue nori verte en poudre), gingembre mariné

- 1 Lavez les feuilles de chou vert, égouttez-les et enlevez la grosse côte centrale. Coupez en lamelles de 1 cm.
- 2 Mélangez tous les ingrédients de la pâte (farine, bouillon, igname, sel) et laissez reposer au moins pendant 30 min.
- 3 Mélangez le chou émincé, l'œuf et la pâte d'okonomiyaki.
- 4 Chauffez et huilez la poêle. Versez le mélange et formez un disque de 2 cm d'épaisseur. Étalez sur le dessus les tranches de poitrine de porc. Laissez cuire à feu assez doux ou moyen pendant 3 à 4 minutes, puis retournez à l'aide d'une spatule. Continuez la cuisson pendant 5 à 6 minutes. Retournez à nouveau pour que le côté viande soit sur le dessus. Mettez de la mayonnaise, de la moutarde et de la sauce pour okonomiyaki. Saupoudrez d'aonori et ajoutez le gingembre mariné. Servez aussitôt.

Conseil : Ne pas presser la pâte au cours de la cuisson. Parsemez de copeaux de bonito séché (*katsubushi*). Remplacez la viande par du blanc de saïcho, des civettes, des feuilles de ciboule.

RIZ AU CURRY



Ingrédients pour 4 personnes

• tablettes de sauce au curry (1/2 paquet)
• 300 g de porc
• 1 carotte • 1 oignon • 4 pommes de terre
• 1 branche de céleri
• 20 g de beurre
• 600 g de riz cuit
• 1 litre d'eau

- 1 Coupez le porc en morceaux de la taille d'une bouchée. Pelez et coupez les légumes en morceaux.
- 2 Faites fondre le beurre dans une cocotte en fonte et faites revenir la viande, puis ajoutez les légumes et continuez la cuisson 3 ou 4 minutes.
- 3 Versez l'eau dans la cocotte et laissez mijoter pendant 15 min.
- 4 Coupez les tablettes de sauce de curry et incorporez-les dans la cocotte. Laissez fondre les tablettes complètement. Lorsque le curry est prêt, versez quelques gouttes de sauce de soja.
- 5 Servir dans une assiette creuse.

Variations autour du curry : nouilles udon à la soupe au curry, spaghetti à la sauce au curry, grain à la sauce au curry.



AN-MAKI

Rouleau à la pâte de haricot rouge et à la crème au thé vert

Ingrédients (15 à 16 rouleaux)

150 g de farine • 10 g de maïzena • 4 g de levure chimique
40 g de sucre • 1 c. à café de miel • 1 pincée de sel
20 g de beurre fondu ou d'huile
18 cl de lait • 1 œuf
150 g de pâte de haricot rouge sucré (boîte ou sachet)
80 g de crème liquide

Crème au thé vert*

Mélangez 1 c. à s. de farine et de maïzena, 40 g de sucre, 1 œuf, 20 cl de lait et 5 g de thé en poudre, recouvrez d'un film alimentaire et faites cuire pendant 3-4 minutes au micro-ondes (600W) en remuant toutes les minutes. Ajoutez 20 g de beurre et laissez refroidir.

- 1 Mélangez la farine, la maïzena et la levure chimique. Tamisez.
- 2 Dans un autre bol mélangez le lait, l'œuf, le miel, le beurre fondu, le sucre et le sel.
- 3 Ajoutez le mélange de farine et levure. Laissez reposer 30 min.
- 4 Versez la pâte en formant des ovales dans la poêle. Faites cuire chaque face pendant 3 minutes. Laissez tiédir.
- 5 Préparez des petites boules de pâte de haricot rouge de 10 g. Montez la crème liquide fermement.
- 6 Sur la pâte cuite, déposez une boule de haricot et un peu de crème au thé vert* puis roulez à l'aide d'un torchon légèrement mouillé.

抹茶あんまき

Astuce : avant le cuisson, chauffez, huilez et faites refroidir la poêle pour obtenir une belle couleur à la cuisson.

Autre usage de la pâte de haricot : la crêpe à la pâte de haricot, le chausson à la pâte feuilletée au haricot rouge ou bien mélangée à de la glace vanille ou à la pâte d'un gâteau quatre-quarts.

ONIGIRI



Ingrédients (7 à 8 boulettes)

• 2 tasses de riz rond variété japonica (40cl = 320g de riz) • 2,4 tasse d'eau (48 cl)
• algues nori *Cuisson du riz nature : pour 1 mesure de riz, il faut 1,2 mesure d'eau

Cuisson du riz

① Lavez le riz à l'eau courante en utilisant une passoire ② Laissez-le tremper pendant au moins 30 à 60 min dans une cocotte ③ Faites-le cuire à feu moyen pendant 10 min. ④ Battez sur feu doux et poursuivez la cuisson 12 min. ⑤ Mettez sur feu vif 10 sec. ⑥ Éteignez le feu et laissez reposer le riz pendant 10 min. ⑦ Mélangez

Riz pour sushi

Pour une mesure de riz, mettez 1,1 mesure d'eau. Ajoutez une feuille de Konbu de 7 x 7 cm au moment de la cuisson.

- 1 Divisez le riz en 7 à 8 portions. Chaque boulette doit faire 110 g soit l'équivalent d'un bol de riz.
- 2 Mouillez légèrement les mains et salez-les. Prenez une portion de riz, mettez un ingrédient au centre et recouvrez avec un peu de riz puis donnez une forme triangulaire à l'aide des mains.
- 3 Entourez l'onigiri d'une bande d'algue nori ou saupoudrez de sésame noir.

*Vous pouvez mettre dans la boule de riz : du saumon salé grillé, de l'umeboshi (prune salée), des algues à la sauce de soja et à l'huile de nori, du sésame noir.

YAKIUDON



Ingrédients pour 2 personnes

• 200 g de nouilles japonaises udon
• 200 g de viande (porc, bœuf ou poulet)
• quelques feuilles de chou blanc • ½ carotte • 1 poireau • ½ poivron
• 1 ½ c. à s. de sauce de soja
• ½ c. à s. de mirin (alcool de riz sucré)
• 4 g de dashi (bouillon en poudre)
• huile

- 1 Faites cuire les nouilles en suivant les indications de cuisson sur l'emballage. Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- 2 Emincez la viande et les légumes.
- 3 Faites sauter la viande dans un peu d'huile et ajoutez les légumes. Continuez la cuisson 2 à 3 minutes.
- 4 Salez et poivrez. Ajoutez les nouilles et le dashi dilué dans 1 c. à s. d'eau. Mélangez bien. Assaisonnez avec 1 ½ c. à s. de sauce de soja et ½ c. à s. de mirin.

Ce plat est très populaire au déjeuner. Il se prépare avec de nombreux légumes, des fruits de mer. Vous pouvez également ajouter de la sauce yakidoban et de la sauce de soja.

*Tous les ingrédients sont en vente soit en vrac soit en petits paquets. Les autres ingrédients japonais sont en vente dans les épiceries japonaises.