

marabout**chef**

cuisine du japon

100 recettes inratables

- tempura et soupe miso
- sashimi, sushi, maki, gyozas
- bouillon dashi
- nouilles soba et udon
- teppanyaki, teriyaki



CONSERVATION DES ALIMENTS

Produit.....	Réfrigérateur.....	Congélateur
BEURRE	2 semaines	2 mois
FROMAGES À PÂTE DURE	1 à 2 semaines	4 à 5 mois
FROMAGES À PÂTE DURE OU ENTIER	4 semaines	6 mois
FROMAGES À PÂTE MOLLE	4 à 5 jours	NR
FRUITS, BAIES (FRAISES, MYRTILLES, MÛRES...)	1 jour	10 mois*
FRUITS, MELONS, PÂTÈQUES	5 jours	5 à 6 mois***
FRUITS, PÊCHES, POIRES, ANANAS	4 jours	NR
FRUITS, POMMES	1 mois	NR
JAMBON EN TRANCHES	4 jours	2 mois
JAMBON ENTIER, SOUS VIDE	1 semaine	2 mois
LAIT	5 jours	NR
LÉGUMES, CAROTTES, RADIS, CÉLERI	2 semaines	8 mois**
LÉGUMES, POIS, HARICOTS, BROCOLIS	5 jours	8 mois**
LÉGUMES, POMMES DE TERRE (CRUES ET CUITES)	NR	NR
LÉGUMES, SALADES	4 à 5 jours	NR
LÉGUMES, TOMATES	NR	NR
MARGARINE	4 semaines	2 mois
ŒUFS, À LA COQUE	1 semaine	NR
ŒUFS FRAIS	3 semaines	NR
ŒUFS, JAUNES OU BLANCS SÉPARÉS	3 jours	12 mois
POISSONS ET CRUSTACÉS CUISINÉS	NR	3 mois
POISSONS ET CRUSTACÉS FRAIS	1 jour	8 mois
VIANDES, HACHÉES	2 jours	4 mois
VIANDES, RÔTIS	5 jours	12 mois
VIANDES, STEAKS, ESCALOPES, PAVÉS	5 jours	12 mois
VOLAILLES, EN MORCEAUX	2 jours	9 mois
VOLAILLES, ENTIÈRES	2 jours	12 mois

NR = Non recommandé

* Pour une meilleure conservation des baies, les rincer et les essuyer délicatement avec un papier absorbant, puis placer dans un sac congélation.

** Pour une meilleure conservation des légumes, les rincer, puis les faire bouillir 2 à 4 minutes, les laisser refroidir, les sécher avec un papier absorbant et les placer dans un sac congélation.

*** Coupé en morceaux.

MESURES CULINAIRES

Contenant..... Capacité

1 CUILLÈRE À CAFÉ..... 0,5 cl ou 5 g

1 CUILLÈRE À SOUPE..... 1,5 cl ou 15 g

1 TASSE À CAFÉ..... 10 cl

1 TASSE À THÉ..... 12-15 cl

1 BOL..... 33 cl

1 ASSIETTE À SOUPE..... 25-30 cl

1 VERRE À LIQUEUR..... 2,5-3 cl



1 VERRE À VIN..... 10-15 cl



1 VERRE À EAU/À MOUTARDE..... 20-25 cl

Quantité et ingrédient..... Poids

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE..... 3 g

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL/SUCRE..... 5 g

1 CUILLÈRE À SOUPE DE CAFÉ/CACAO..... 8 g

1 CUILLÈRE À SOUPE DE FARINE/SUCRE..... 15 g

1 CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME..... 15 g

1 VERRE DE FARINE..... 120 g

1 VERRE DE RIZ..... 180 g

1 VERRE DE SEMOULE..... 140 g

1 VERRE DE SUCRE..... 150 g

1 NOISETTE DE BEURRE..... 4 g

1 NOIX DE BEURRE..... 20 g

1 PINCÉE DE SEL..... 4 g

ÉQUIVALENCE DES TEMPÉRATURES

Thermostat.....	Température °C.....	Température °F.....	Chaleur
1.....	30.....	85.....	Tiède
2.....	60.....	140.....	Très douce
3.....	90.....	195.....	Très douce
4.....	120.....	250.....	Douce
5.....	150.....	300.....	Douce
6.....	180.....	355.....	Moyenne
7.....	210.....	410.....	Moyenne
8.....	240.....	465.....	Chaude
9.....	270.....	520.....	Très chaude
10.....	300.....	570.....	Très chaude

LE THÉ

On distingue 6 familles de thé :

- LES THÉS VERTS (non fermentés)
- LES THÉS BLEU-VERT OU WULONG (partiellement fermentés)
- LES THÉS JAUNES (partiellement fermentés)
- LES THÉS BLANCS (légèrement fermentés)
 - LES THÉS ROUGES (fermentés)
 - LES THÉS NOIRS (post-fermentés)

À noter, les Chinois appellent thé rouge ce que les Occidentaux appellent thé noir.

En Europe, le thé rouge vendu est issu d'une plante, le rooibos, différente du thé et qui ne contient ni caféine ni tanin. Parmi les thés les plus célèbres, on retrouve le **LONG JING** (thé vert chinois), le **DARJEELING** (thé noir indien), le **CEYLAN** (thé noir du Sri Lanka), le **GUNPOWDER** (thé vert chinois), le **LAPSANG SOUCHONG** (thé noir fumé chinois) et le **MATCHA** (poudre de thé vert japonais).



MÉLANGES D'ÉPICES

QUATRE-ÉPICES : poivre moulu, muscade, clou de girofle, cannelle (ou gingembre).

CINQ-ÉPICES : badiane, clou de girofle, fenouil, cannelle, poivre du Sichuan.

RAZ EL HANOUT (Maroc) : badiane, belladone, bouton de rose, cannelle, cantharide, cardamome, clou de girofle, coriandre, cubèbe, cumin, curcuma, cypéracée, fenouil, galanga, gingembre, gomme arabique, lavande, macis, maniguette, nigelle, noix de muscade, piment de Jamaïque, poivre noir, poivre des moines, poivre long, racine d'iris, samare de frêne.

POUDRE À COLOMBO (Antilles) : curcuma, cumin, coriandre, clous de girofle, poivre noir, fenugrec, moutarde, gingembre.

GARAM MASALA (Inde) : cardamome, cannelle, coriandre, cumin, clous de girofle, poivre noir, muscade, laurier, (piment).

ZAATAR (Liban) : zaatar (thym libanais), sumac, graines de sésame grillées, sel.

CHILI : piment fort, paprika, ail, cumin, origan, clous de girofle.

CURRY : gingembre, ail, oignon, coriandre, cardamome, cumin, cannelle, curcuma, piment, poivre noir, fenouil, fenugrec, cubèbe, clous de girofle, sel, moutarde.



HERBES AROMATIQUES

Marjolaine

Fait partie de la même famille que l'origan.
Saisonnalité : août à septembre.

Anis

Aujourd'hui cultivée pour ses graines.
Saisonnalité : juin à août.

Cerfeuil

Mélange de persil et d'anis.
L'ajouter après cuisson.
Saisonnalité : mai-juin.

Basilic

On compte près de 150 espèces.
Saisonnalité : juillet-août.

Coriandre

Originaire de la région méditerranéenne.
Saisonnalité : juillet-août.

Estragon

En France, il est souvent ajouté au vinaigre, à la mayonnaise, aux sauces et au beurre.
L'ajouter en fin de cuisson.
Saisonnalité : mai à octobre.

Fenouil

Goût proche de l'anis ou du réglisse.
Saisonnalité : juillet à octobre.

Persil plat

Originaire de la Sardaigne et jusqu'au Liban.
Saisonnalité : juin à août.

Oseille

Plante au goût asside.
Saisonnalité : mai à octobre.

Menthe

Il existe près de 25 espèces naturelles, et quelques milliers de variations.
Saisonnalité : juin à août.

DÉCOUPE DES LÉGUMES ET FRUITS

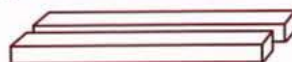
Quelques termes spécifiques à la découpe des fruits et des légumes



Brunoise : légumes ou fruits coupés en tout petits dés.



Émincés : tailler des fruits ou des légumes en lamelles d'épaisseur égale, plus ou moins fines selon la recette.



Julienne : légumes ou fruits coupés dans le sens de la longueur en fins bâtonnets.



Mirepoix : légumes ou fruits coupés en petits dés.



Sifflets : légumes ou fruits coupés en rondelles biseautées.

VARIÉTÉS DES CHAMPIGNONS

<i>Variétés</i>	<i>Comment les choisir ?</i>	<i>Saisonnalité</i>	<i>Utilisation</i>
CÈPES	Fermes, avec un chapeau bien soudé au pied et une mousse jaune ou verte en dessous.	Mai à novembre.	Omelettes, sauces, crèmes accompagnement de viandes.
CHAMPIGNONS DE PARIS	Uniformément colorés, lisses et sans tache, un chapeau ferme et bien attaché au pied.	À la fin de l'été.	Crus ou cuits, en salade, farcis, en quiches, etc.
CHAMPIGNONS NOIRS (OU OREILLES DE JUDAS)	Champignons rosâtres ou gris. Ils sont surtout vendus séchés, en sachet.	Juin à août.	Ils sont parfaits pour tout type de plats chinois ou vietnamiens.
CHAMPIGNONS PARFUMÉS OU SHIITAKE	Ils ressemblent à la morille et leur parfum rappelle celui de la truffe.	En Europe, on les trouve le plus souvent séchés, vendus en sachet.	Les réhydrater 15 minutes dans de l'eau tiède. Délicieux dans les soupes, sauces, pâtes et riz.
GIROLLES OU CHANTERELLES	Avec un pied et un chapeau fermes, sans tache, de couleur uniforme.	Juin à août.	Poêlées, en omelette ou avec un risotto.
MORILLES	Jeunes, petites, souples et non véreuses.	Avril à mai.	À la crème, fricassées ou en omelette.
MOUSSERON	Chapeau plat, sec et bronzé.	Mai à juin et octobre à novembre.	En omelette ou avec un poisson.
PIEDS BLEUS	Jeunes.	Novembre à décembre.	Attention : il faut les cuire longtemps.
PLEUROTES	Jeunes et fermes.	Printemps et automne.	Poêlés dans du beurre ou de l'huile d'olive, avec du riz, des pâtes ou de la volaille.
TROMPETTES-DE-LA-MORT	De couleur uniforme, préférer les noirs.	Novembre à janvier.	Relevées à la poêle et persillées, idéale pour accompagner du canard ou du veau.

Les champignons se conservent quelques jours au réfrigérateur, dans le bac à légumes. Une fois cuits, ils peuvent être placés au congélateur. Les morilles, mousserons trompettes-de-la-mort et cèpes peuvent être séchés : les couper en fines lamelles et les laisser sécher bien à plat à température ambiante ou dans un four très doux.



*Champignons parfumés
ou shiitake*



Morilles



*Champignons noirs
(ou oreilles de Judas)*



Girolles ou chanterelles



Cèpes



Champignons de Paris



Pleurotes



Pieds bleus

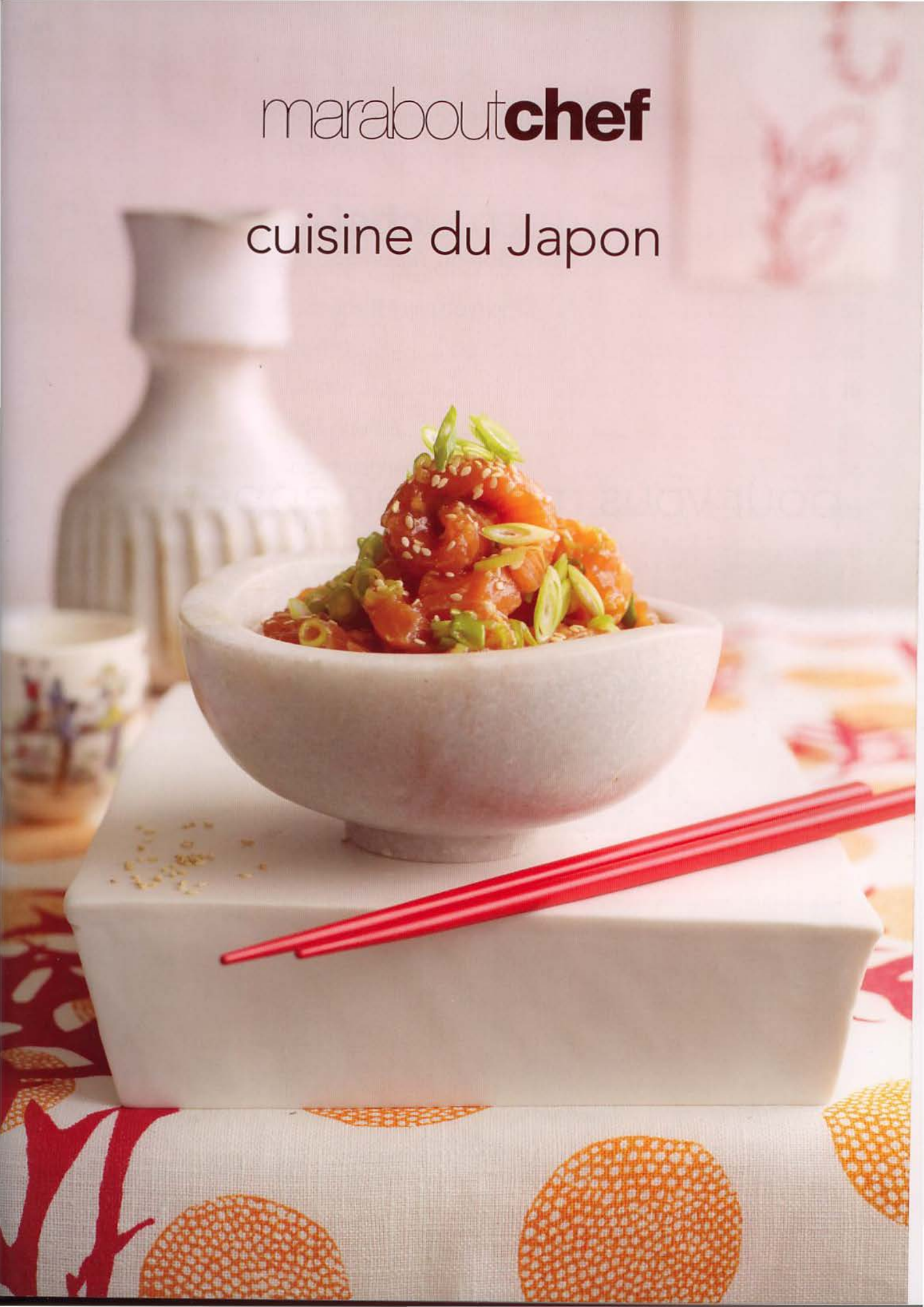
VALEURS CALORIQUES

Quelques valeurs caloriques approximatives en kcal, pour des portions de 100 g (ou 100 ml)

AGNEAU	140	CHAMPIGNONS	28	LAIT FRAIS ENTIER	66	PAIN BLANC	245	RIZ BLANC	140
ANANAS	50	COLA	390	LAITUE	12	PAMPLEMOUSSE	27	ROQUEFORT	360
ASPERGES	26	CONFITURE	290	LAPIN	90	PÂTES	90	SARDINES À L'HUILE	185
AVOCAT	190	CRABE	104	LARDONS	280	PETITS POIS	98	SAUMON FUMÉ	140
BANANE	95	CRÈME FRAÎCHE	400	LENTILLES	339	PISTACHES	599	SAUCISSES DE PORC	320
BEURRE	740	CREVETTES ROSES	103	MAYONNAISE	700	POMMES	47	SOLE	82
BISCUITS SECS	410	DINDE	150	MELON	31	POMMES		SUCRE BLANC	370
BŒUF MAIGRE	210	FRAISES	37	MIEL	290	DE TERRE SAUTÉES	150	THON À L'HUILE	175
CABILLAUD	80	FRITES	305	MOULES	80	PORC MAIGRE	160	TOMATES	20
CAMEMBERT	300	HARICOTS VERTS	35	NOISETTES	650	POULET RÔTI	150	VEAU	186
CAROTTE	43	HUILE	890	NOIX	690	RAISINS	60	VIN	80
CERISES	48	JAMBON	172	OLIVES	205	RAISINS SECS	270	YAOURT AROMATISÉ	83
CHAMPAGNE	91	KETCHUP	100	ORANGE	37	RILLETES DE PORC	600	YAOURT NATURE	46

marabout**chef**

cuisine du Japon



marabout**chef**
cuisine du Japon

pour vous mettre en appétit...



10

Beignets de crevettes
et sauce d'accompagnement



18

Gyozas



22

Roses de saumon et sauce au citron



24

Sashimis de thon



31

Makis au thon



37

Temakis



46

Soupe aux crevettes et aux épinards



53

Salade de nouilles au crabe
et au gingembre

Entrées.....	10
Sashimis	22
Sushis	28
Soupes	38
Salades.....	48
Poissons & fruits de mer.....	58
Volailles	68
Viandes.....	76
Riz & nouilles.....	88
Accompagnements.....	96
Desserts.....	106



Tempura de fruits de mer



Salade de thon
et de pommes de terre



Canard rôti aux pêches



Bœuf grillé



Bœuf teriyaki aux asperges



Nouilles soba au porc,
aubergine et piment



Salade de nouilles somen,
de crevettes et de concombre



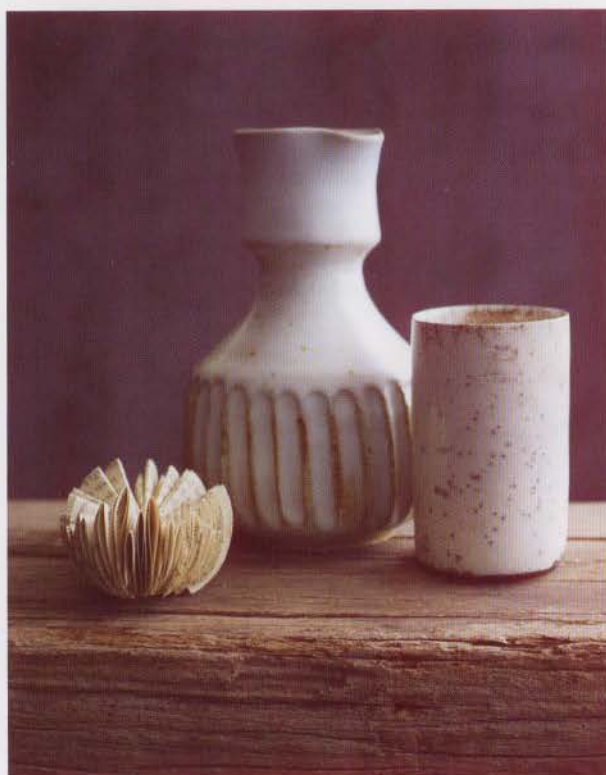
Crèmes au thé matcha
et rhubarbe au four

La cuisine japonaise

Même si les brochettes et les sushis restent des incontournables de la gastronomie japonaise, celle-ci possède de nombreuses autres spécialités moins connues. La cuisine japonaise est non seulement délicieuse, mais elle est également très saine car peu grasse, facile à préparer et d'une présentation toujours raffinée.

Le régime alimentaire traditionnel des Japonais est l'un des plus sains au monde. Il fait la part belle aux produits frais et de saison. De plus, les assaisonnements subtils soulignent la saveur naturelle des aliments.

Les principaux ingrédients de la cuisine japonaise sont le riz, le poisson frais, le miso, la sauce soja, les nouilles et de nombreux légumes frais. De nos jours, la plupart de ces ingrédients sont disponibles dans les supermarchés.



Le poisson cru

Le poisson doit avoir une texture ferme, une agréable odeur de mer (et non de poisson), des branchies rouge vif, et, dans l'idéal, des yeux clairs et brillants. Vous pouvez acheter un poisson entier et lever les filets, ou choisir des filets ou des pavés (de thon, par exemple) qui peuvent ensuite être coupés en tranches par le poissonnier. Les tranches de poisson se décolorent vite, il est donc préférable de le couper juste avant de le servir. Sachez que la chair d'un thon peut varier en couleur, du rouge au rose, selon la partie du poisson d'où elle provient.

Si vous décidez de couper vous-même votre poisson, utilisez toujours un couteau bien aiguisé avec une longue lame fine et flexible. Ne « sciez » jamais le poisson : coupez chaque morceau d'un seul mouvement en tirant le couteau vers le bas dans votre direction.

Les sauces et les garnitures

Les sauces d'accompagnement et les garnitures permettent de rehausser la saveur du poisson. Le daikon facilite la digestion et contrebalance la texture grasse d'un poisson, tandis que le gingembre mariné nettoie le palais entre les bouchées de différents poissons. Il est préférable de mettre un peu de wasabi directement sur chaque morceau de poisson avant de le tremper dans la sauce. En mélangeant le wasabi à la sauce soja, vous ne faites qu'atténuer les deux saveurs.

Premier bouillon dashi

Le premier bouillon dashi peut servir à préparer des soupes claires et certaines sauces. Gardez le kombu et les copeaux de bonite si vous souhaitez préparer un second bouillon dashi.

Vous pouvez conserver les restes du premier bouillon dashi pendant 3 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur. Congelez-le par petites portions de 250 ml ou utilisez un bac à glaçons. Pour préparer un premier bouillon dashi rapidement, vous pouvez dissoudre 1 ½ cuillerée à café de dashi en granulés (dashi-no-moto) dans 1 litre d'eau chaude.

Pour 1 litre

Préparation + cuisson 15 minutes

10 cm d'algue kombu

1 litre d'eau

15 g de copeaux de bonite séchée

1. Essuyez le kombu avec un tissu humide. Coupez-le en 3 ou 4 morceaux. Mettez les morceaux de kombu et l'eau dans une casserole. Faites cuire 10 minutes sans couvrir. Juste avant l'ébullition, retirez les morceaux de kombu.
2. Portez à ébullition. Ajoutez 60 ml d'eau et les copeaux de bonite. Portez à ébullition et retirez du feu aussitôt.
3. Laissez les copeaux de bonite se déposer au fond de la casserole et filtrez le bouillon à travers une passoire recouverte d'un tissu fin. Réservez le kombu et les copeaux de bonite pour préparer le second bouillon dashi.

Pour 250 ml 23 kcal ; 0,5 g de lipides (dont 0,3 g de graisses saturées) ; 1,5 g de glucides ; 2,8 g de protéines ; 0 g de fibres

Second bouillon dashi

Ce bouillon est plus concentré que le premier bouillon dashi et possède une saveur plus marquée. Il est utilisé pour préparer des soupes épaisses, des soupes miso, des bouillons corsés et des plats mijotés.

Vous pouvez conserver les restes du second bouillon dashi pendant 3 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur (mais il risque de perdre de sa saveur). Congelez-le par petites portions de 250 ml ou utilisez un bac à glaçons. Pour préparer un second bouillon dashi rapidement, vous pouvez dissoudre 2 cuillerées à café de dashi en granulés (dashi-no-moto) dans 1 litre d'eau chaude.

Pour 750 ml

Préparation + cuisson 25 minutes

le kombu et les copeaux de bonite réservés du premier bouillon dashi (voir la recette ci-contre)
1,5 litre d'eau
10 g de copeaux de bonite séchée supplémentaires

1. Mettez le kombu, les copeaux de bonite et l'eau dans une casserole. Faites cuire 10 minutes sans couvrir. Juste avant l'ébullition, baissez le feu et laissez frémir 15 minutes, jusqu'à ce que le bouillon ait réduit de moitié.
2. Ajoutez les copeaux de bonite supplémentaires et retirez du feu. Laissez les copeaux de bonite se déposer au fond de la casserole et filtrez le bouillon à travers une passoire recouverte d'un tissu fin.

Pour 250 ml 45 kcal ; 1 g de lipides (dont 0,5 g de graisses saturées) ; 3,1 g de glucides ; 5,6 g de protéines ; 0 g de fibres





Copeaux de bonite (katsuobushi)

La bonite (une espèce de de thon) séchée et fumée est vendue sous forme de gros ou de petits copeaux. Les gros copeaux sont utilisés pour préparer le bouillon dashi et les petits pour décorer. Ils possèdent une odeur forte mais ont une saveur fumée et douce. Conservez-les dans une boîte hermétique.



Chapelure japonaise (panko)

Il existe 2 types de chapelure japonaise : une fine et une grossière. La chapelure japonaise est plus grosse que la chapelure occidentale et permet d'obtenir des aliments panés très croustillants.



**Daikon, frais (takuan)
En pickles (oshinko)**

Il s'agit d'un radis blanc ressemblant à une grosse carotte. Il possède une saveur fraîche et douce. Cuit, il prend une note sucrée. Il est souvent utilisé en salade, en décoration ou ajouté râpé à des sauces dans lesquelles on trempe les aliments. Conservez-le dans un sac plastique au réfrigérateur. Le daikon mariné en saumure est jaune vif, croquant et piquant. Il est parfait pour se nettoyer le palais entre les bouchées de différents plats.



Thé matcha

Fine poudre réalisée à partir de thé vert moulu. Le thé matcha est utilisé pendant la cérémonie de thé japonaise ou pour colorer et parfumer des aliments (nouilles, crème glacée ou pâtisseries). Il est disponible dans les épiceries asiatiques ou les magasins de thés.



Miso

Pâte à base de fèves de soja fermentées, disponible en différentes couleurs et intensités. Généralement, plus le miso est foncé, plus il est salé et dense. Deux variétés sont le plus souvent utilisées : le miso blanc (shiro) qui est plus doux et sucré, et le miso rouge (aka) de couleur très foncée ; il a un goût plus prononcé et est plus salé. Vous pouvez le conserver pendant 1 an dans un récipient hermétique.



Poivre japonais (sansho)

Épice japonaise à la saveur piquante et parfumée, provenant de baies séchées et moulues d'une variété de frêne épineux. À défaut, utilisez le poivre du Sichuan.



Gingembre mariné

Le gingembre mariné peut être rose (gari) ou rouge (beni-shoga). On le trouve dans les épiceries asiatiques et les supermarchés. Le gari est préparé à base de très fines tranches de gingembre marinées dans un mélange de vinaigre, de sucre et de colorant naturel. Il est souvent servi avec les sushis ou des aliments riches pour nettoyer le palais. Les fines lanières de beni-shoga sont utilisées pour garnir les makis.



Purée de haricots azuki

Purée sucrée, préparée avec des haricots azuki cuits et du sirop de sucre.



Algue kombu

Le kombu est la base du bouillon dashi. Vendu sous forme de larges bandes, il est parfois un peu poudreux. Ne le rincez pas, mais contentez-vous de l'essuyer avec un tissu propre ou du papier absorbant avant de l'utiliser pour qu'il ne perde pas son arôme. Retirez toujours le kombu de l'eau avant l'ébullition afin qu'il ne prenne pas une saveur amère. Avant de le faire cuire, faites des petites entailles sur les bords pour qu'il libère sa saveur.



Algue nori

Le nori est une algue séchée, poussant sur les rochers dans les baies ou à l'embouchure des rivières. Les feuilles séchées de nori sont utilisées pour confectionner des makis. Le nori est aussi vendu déjà grillé (yaki-nori) ; sinon il suffit de placer une feuille de nori dans une poêle ou sous le gril et de la faire griller rapidement d'un côté jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Le nori existe également sous forme de fines lanières ou de paillettes (ao-nori) utilisées comme garniture.



Algue wakame

Le wakame est une algue très nutritive qui est noire lorsqu'elle est séchée et qui devient verte lorsqu'elle est réhydratée. Faites-la tremper 5 minutes seulement pour qu'elle ne se désagrège pas. L'algue possède une nervure centrale.



Graines de sésame

Petites graines ovales blanches ou noires (goma) vendues crues, grillées, moulues ou en pâte. L'huile de sésame est extraite des graines de sésame grillées et possède une saveur prononcée. Il existe une version pimentée que l'on sert avec les soupes de nouilles.



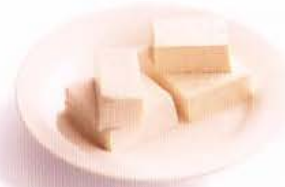
Mélange de 7-épices (shichimi togarashi)

Mélange japonais contenant 7 ingrédients différents, notamment des épices, des graines et des algues. Le mélange peut être plus ou moins pimenté et contient généralement des graines de moutarde, des graines de sésame, des graines de pavot, du poivre sansho, du shiso et des paillettes de nori.



Fèves de soja

Petites fèves séchées, ovales, de couleur jaune. Il faut les faire tremper avant de les faire cuire. Il existe des fèves de soja précuites en boîte et fraîches ou surgelées dans leur cosse (edamame). Elles sont riches en protéines et sont utilisées pour préparer du tofu, du miso et de la sauce soja.



Tofu

Riche en protéines, le tofu est une pâte de fèves de soja. Il est préparé en broyant les fèves de soja avec de l'eau afin d'obtenir un « lait » blanc cassé que l'on fait cailler puis que l'on met en moule. Il existe un tofu soyeux de texture molle, souvent utilisé pour réaliser des desserts et des sauces. On utilise le tofu soyeux ferme dans les soupes et les salades, ou on le fait frire. Il est disponible dans les épiceries asiatiques. Le tofu ferme s'utilise pour préparer les plats mijotés et sautés car il a une meilleure tenue à la cuisson.



Wasabi

Le wasabi est préparé à partir de la racine verte d'une plante japonaise (souvent désignée sous le nom de raifort japonais). La pâte de wasabi est vendue en tube prête à l'emploi. Conservez-la au réfrigérateur après ouverture. La poudre peut être mélangée à de l'eau pour obtenir une pâte.



Gomasio

Pour 60 ml

Préparation + cuisson 20 minutes
(+ refroidissement)

35 g de graines de sésame blanc
1 c. à c. de sel

1. Faites griller à sec les graines de sésame dans une poêle, sans les faire brunir, et laissez-les refroidir.
2. Mixez les graines de sésame et le sel dans un robot ou un mortier.

Pour 1 cuillerée à soupe 71 kcal ; 6,5 g de lipides (dont 0,8 g de graisses saturées) ; 0,1 g de glucides ; 2,6 g de protéines ; 1,2 g de fibres

Si vous utilisez un robot, ne le faites pas tourner trop longtemps pour éviter de transformer le mélange en pâte. Le gomasio permet d'assaisonner le riz, les soupes, les plats mijotés et les légumes.



Sauce au miso rouge

Pour 120 ml

Préparation + cuisson 10 minutes
(+ refroidissement)

80 ml d'eau
75 g de miso blanc
60 ml de mirin
55 g de sucre en poudre
1 ½ c. à s. de sauce soja claire
1 c. à s. de miso rouge

Faites chauffer les ingrédients dans une petite casserole à feu doux pour faire fondre le sucre. Laissez refroidir 5 minutes.

Pour 1 cuillerée à soupe 73 kcal ; 1 g de lipides (dont 0,1 g de graisses saturées) ; 13,1 g de glucides ; 2,2 g de protéines ; 0,9 g de fibres

Ajoutez un peu de flocons de piment séché pour apporter plus de saveur. Cette sauce accompagne traditionnellement le tofu et les légumes.



Gingembre mariné

Pour 500 ml

Préparation + cuisson 25 minutes (+ repos)

500 g de gingembre frais pelé
et coupé en fines tranches

1 c. à s. de sel

375 ml de vinaigre d'alcool blanc

220 g de sucre en poudre

1. Mélangez le gingembre et le sel dans un saladier. Laissez reposer 1 heure. Rincez le gingembre à l'eau froide puis égouttez-le.
2. Mélangez le vinaigre et le sucre dans une casserole. Faites fondre le sucre à feu doux sans faire bouillir. Portez ensuite à ébullition et ajoutez le gingembre. Portez de nouveau à ébullition.
3. Versez dans des bocaux stérilisés et fermez.

Pour 1 cuillerée à soupe 44 kcal ; 0,1 g de lipides (dont 0 g de graisses saturées) ; 10,2 g de glucides ; 0,2 g de protéines ; 0,6 g de fibres

Pour stériliser, faites chauffer les bocaux propres et ouverts ainsi que les couvercles dans un four préchauffé à 120 °C pendant 15 minutes. Retirez-les du four au moment de les remplir.



Sauce pour tempura

Pour 450 ml

Préparation + cuisson 10 minutes

310 ml de premier bouillon dashi (voir page 5)

80 ml de sauce soja japonaise

60 ml de mirin

1. Mettez les ingrédients dans une petite casserole et portez à ébullition.
2. Baissez le feu au minimum et laissez la sauce sur le feu jusqu'au moment de servir.

Pour 1 cuillerée à soupe 3 kcal ; 0 g de lipides (dont 0 g de graisses saturées) ; 0,2 g de glucides ; 0,2 g de protéines ; 0 g de fibres

Entrées

Beignets de crevettes et sauce d'accompagnement

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes

20 grosses crevettes crues (1,4 kg)

35 g de farine

¼ de c. à c. de sel

¼ de c. à c. de poivre blanc

1 œuf

2 c. à c. d'eau

60 g de chapelure japonaise (panko)

60 ml d'huile de sésame

huile de friture

1 citron moyen (140 g) coupé en quartiers

Sauce d'accompagnement

170 g de mayonnaise

1 ½ c. à s. de pickles de concombre japonais finement hachés

1 c. à s. de vinaigre de riz

1 oignon nouveau (la partie blanche seulement) finement haché

2 c. à s. de persil plat finement haché

1 gousse d'ail écrasée

1. Préparez la sauce d'accompagnement.

2. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes en conservant les queues.

3. Mélangez la farine, le sel et le poivre dans une assiette creuse. Battez légèrement l'œuf avec l'eau dans un bol. Trempez les crevettes une par une dans la farine en les tenant par la queue (ne recouvrez pas la queue de farine). Secouez-les pour retirer l'excédent. Trempez-les ensuite dans l'œuf puis dans la chapelure.

4. Mettez l'huile de sésame dans une casserole moyenne et ajoutez l'huile de friture à mi-hauteur. Faites chauffer et faites frire les crevettes par petites quantités, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les avec la sauce d'accompagnement et les quartiers de citron.

Sauce d'accompagnement

Mélangez les ingrédients dans un bol. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Par portion 667 kcal ; 43,7 g de lipides (dont 5,9 g de graisses saturées) ; 26 g de glucides ; 41,4 g de protéines ; 2,1 g de fibres

Pour empêcher les crevettes de s'enrouler à la cuisson, faites trois incisions sur le ventre avant de les fariner. Retournez les crevettes et aplatissez-les en les pressant délicatement. Si vous ne trouvez pas de pickles de concombre, remplacez-les par des cornichons à la russe.





Tofu frit au bouillon

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes (+ repos)

300 g de tofu ferme
2 c. à s. de fécule de maïs
huile de friture
180 ml de premier bouillon dashi (voir page 5)
2 c. à s. de sauce soja japonaise
2 c. à s. de mirin
40 g de daikon finement râpé
4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
1 ciboule émincée
2 c. à c. de copeaux de bonite séchée

1. Placez le tofu entre 2 planches à découper et posez des poids sur la planche du dessus pour le presser. Penchez l'un des côtés pour que l'eau puisse s'écouler. Laissez égoutter 25 minutes.
2. Coupez le tofu en 8 morceaux et essuyez-les avec du papier absorbant. Trempez les morceaux de tofu dans la fécule et secouez-les pour retirer l'excédent. Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne et faites frire le tofu par petites quantités. Égouttez-le sur du papier absorbant.
3. Portez le bouillon dashi, la sauce soja et le mirin à ébullition dans une petite casserole.
4. Répartissez le tofu dans des bols, ajoutez le daikon, le gingembre et la ciboule. Versez le dashi et parsemez de copeaux de bonite.

Par portion 173 kcal ; 10,4 g de lipides (dont 1,4 g de graisses saturées) ; 5,6 g de glucides ; 10,4 g de protéines ; 5,4 g de fibres

Croquettes de bœuf et pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 50 minutes

3 pommes de terre moyennes (600 g)
coupées en morceaux
2 c. à c. d'huile de soja
½ petit oignon jaune (40 g) finement haché
50 g de bœuf haché
2 œufs
75 g de farine
60 g de chapelure japonaise (panko)
huile de friture
¼ de chou chinois (175 g) coupé en fines lanières
1 citron moyen (140 g) coupé en quartiers

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur puis égouttez-les. Écrasez-les en purée.
2. Faites chauffer l'huile de soja dans une poêle et faites revenir l'oignon et le bœuf haché, en remuant, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et le bœuf coloré. Laissez refroidir 5 minutes.
3. Mélangez la purée, le bœuf et 1 œuf dans un saladier. Assaisonnez. Avec vos mains farinées, formez 8 croquettes ovales et aplaties. Farinez légèrement les croquettes et trempez-les une par une dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
4. Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole et faites frire les croquettes par petites quantités. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez les croquettes avec le chou chinois et les quartiers de citron.

Par portion 414 kcal ; 19,2 g de lipides (dont 3,3 g de graisses saturées) ; 42,3 g de glucides ; 14,4 g de protéines ; 5,6 g de fibres

Vous pouvez remplacer la moitié de l'huile de friture par de l'huile de sésame. Les croquettes peuvent être servies avec de la sauce soja ou du ketchup.





Omelette roulée

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 15 minutes (+ refroidissement)

8 œufs légèrement battus
 1 c. à s. d'eau ou de bouillon dashi
 2 c. à c. de sucre
 3 c. à c. de mirin
 2 c. à c. de sauce soja claire
 2 c. à s. d'huile végétale
 80 ml de sauce soja japonaise
 60 g de daikon finement râpé

1. Mélangez les œufs, l'eau, le sucre, le mirin et la sauce soja dans un récipient ; faites dissoudre le sucre.
2. Faites chauffer un peu d'huile à feu moyen dans une poêle japonaise carrée ou dans une poêle de 20 cm de diamètre. Versez assez du mélange précédent pour couvrir le fond de la poêle d'une fine couche uniforme. Si de grosses bulles se forment pendant la cuisson, percez-les pour que l'omelette reste bien à plat. Lorsque l'omelette est presque cuite, détachez les bords à l'aide d'une spatule.
3. Repliez l'omelette en trois puis poussez-la au fond de la poêle.
4. Huilez de nouveau la poêle et recommencez de la même manière en levant l'omelette roulée pour que le mélange glisse dessous. Lorsque l'omelette est presque cuite, roulez-la en trois en commençant par l'omelette déjà cuite et roulée. Recommencez jusqu'à ce le mélange soit épuisé.
5. Posez l'omelette sur une natte en bambou (makisu) et roulez-la fermement pour former un rectangle compact. Laissez refroidir l'omelette. Coupez-la en tranches de 1 cm. Servez avec la sauce soja japonaise et le daikon.

Par portion 271 kcal ; 21,2 g de lipides (dont 4,8 g de graisses saturées) ; 3,6 g de glucides ; 16,5 g de protéines ; 0,2 g de fibres

Crêpe japonaise au chou

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes (+ repos)

300 g de farine
 1 ½ c. à c. de levure chimique
 375 ml de premier bouillon dashi (voir page 5)
 1 œuf légèrement battu
 2 grandes feuilles de chou blanc
 125 g de porc haché
 2 c. à s. d'huile végétale
 125 ml de sauce Worcestershire japonaise
 ou de sauce tonkatsu
 2 c. à s. (46 g) de gingembre rouge mariné
 (beni-shoga), égoutté
 1 c. à s. d'algue nori coupée en fines lanières
 3 g de copeaux de bonito

1. Tamisez la farine et la levure au-dessus d'un saladier. Ajoutez peu à peu le bouillon dashi et l'œuf, tout en remuant, pour obtenir une pâte lisse. Ne mélangez pas trop longtemps. Couvrez et laissez reposer 30 minutes.

2. Retirez les grosses côtes des feuilles de chou, coupez le reste en fines lanières. Ajoutez le chou et le porc dans la pâte, puis poivrez. Mélangez délicatement.

3. Faites chauffer ¼ de l'huile dans une poêle moyenne à feu doux. Ajoutez ¼ de la pâte et aplatissez le mélange à l'aide d'une spatule. Lorsque des bulles commencent à se former, tournez et badigeonnez le côté cuit avec la sauce. Tournez à nouveau la crêpe et badigeonnez également l'autre côté de sauce. Recommencez 1 fois pour que la sauce caramélise. Retirez du feu et couvrez. Réservez au chaud. Recommencez avec le reste de l'huile et de la pâte pour préparer 4 crêpes au total.

4. Pour servir, parsemez les crêpes de gingembre mariné, d'algue et de copeaux de bonito.

Par portion 468 kcal ; 14,2 g de lipides (dont 2,7 g de graisses saturées) ; 64,3 g de glucides ; 18,6 g de protéines ; 4 g de fibres



Rouleaux de chou farci

Pour 16 rouleaux

Préparation + cuisson 1 h 50 (+ repos)

3 champignons shiitake séchés	2 c. à s. de sauce soja japonaise
1 c. à c. d'huile de sésame	2 c. à s. de saké
60 ml d'huile végétale	2 c. à s. de mirin
5 ciboules émincées	1 c. à c. de dashi en granulés
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé	Sauce d'accompagnement
2 gousses d'ail écrasées	1 c. à c. d'huile de sésame
½ c. à c. de sansho (poivre japonais)	2 c. à c. de mirin
400 g de porc haché ou de chair à saucisse	2 c. à c. de sucre en poudre
100 g de riz japonais	extrafin
5 c. à s. de mitsuba (persil japonais)	1 ½ c. à s. de vinaigre de riz
1 gros chou chinois (1,3 kg)	60 ml de sauce soja japonaise
60 ml de vinaigre de riz	

1. Faites tremper les champignons 20 minutes dans un bol d'eau chaude, puis égouttez-les. Retirez les pieds. Coupez les chapeaux en fines tranches.
2. Faites chauffer l'huile de sésame et 1 cuillerée à soupe d'huile végétale dans une petite poêle. Faites revenir les ciboules, le gingembre, l'ail et le sansho 2 minutes, en remuant. Laissez refroidir.
3. Mélangez le porc, les champignons, le riz, le mitsuba et la préparation précédente dans un saladier.
4. Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Retirez 5 cm de la base du chou chinois. Plongez le chou dans l'eau et faites-le blanchir 5 minutes sans couvrir. Égouttez les feuilles dans une passoire au-dessus d'un saladier et réservez 750 ml de liquide de cuisson. Mélangez ce liquide chaud avec le vinaigre, la sauce soja, le saké, le mirin, le dashi et le reste de l'huile.
5. Posez 16 grandes feuilles de chou sur le plan de travail, la grosse côte centrale en dessous. Répartissez la farce sur la partie inférieure des feuilles. Roulez les feuilles en rentrant les bords à l'intérieur pour enfermer la farce.
6. Tapissez une grande casserole avec les ¾ du reste des feuilles de chou chinois. Déposez les rouleaux dessus en plaçant la pliure vers le bas. Couvrez avec le reste des feuilles et versez le liquide de cuisson réservé. Portez à ébullition, baissez le feu et faites mijoter 1 heure à feu doux.
7. Mélangez tous les ingrédients de la sauce d'accompagnement. Servez les rouleaux de chou avec la sauce.

Par rouleau 122 kcal ; 5,8 g de lipides (dont 1,2 g de graisses saturées) ; 8 g de glucides ; 7,1 g de protéines ; 3,1 g de fibres





Gyozas

Pour 50 gyozas

Préparation + cuisson 30 minutes (+ réfrigération)

325 g de chou blanc finement haché
 300 g de porc haché
 4 ciboules finement hachées
 1 œuf légèrement battu
 2 c. à s. de sauce soja japonaise
 1 c. à s. de saké
 2 c. à c. d'huile de sésame
 1 c. à c. de sucre
 ¼ de c. à c. de poivre blanc
 50 feuilles de pâte à gyozas
 1 c. à s. d'huile végétale

1. Mélangez le chou, le porc, les ciboules, l'œuf, la sauce soja, le saké, l'huile de sésame, le sucre et le poivre dans un saladier. Couvrez et placez au réfrigérateur pour 1 heure.
2. Déposez 1 cuillerée à café pleine de garniture au centre d'une feuille à gyoza. Humidifiez le bord de la moitié du disque de pâte. Repliez et pincez le bord pour que la garniture ne s'échappe pas. Recommencez avec le reste de la garniture et des feuilles de pâte.
3. Couvrez le fond d'une grande poêle d'eau et portez à ébullition. Ajoutez les gyozas en plusieurs fois. Baissez le feu et faites-les cuire 3 minutes à couvert.
4. Faites chauffer l'huile dans la même poêle préalablement nettoyée. Faites griller les gyozas d'un seul côté à découvert, en procédant par petites quantités, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Par gyoza 34 kcal ; 1,2 g de lipides (dont 0,3 g de graisses saturées) ; 3,4 g de glucides ; 2,1 g de protéines ; 0,4 g de fibres

Vous pouvez varier la garniture en ajoutant des crevettes hachées, du fromage, du poivron ou de l'œuf brouillé. Servez avec de la sauce soja mélangée à de l'huile pimentée, du vinaigre de riz ou de la sauce ponzu (voir page 79).

Gyozas au canard

Pour 30 gyozas

Préparation + cuisson 1 heure 30

1 kg de canard laqué
4 ciboules émincées
2 c. à s. de saké
1 c. à s. de sauce soja japonaise
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
1 long piment rouge frais finement haché
30 feuilles de pâte à gyozas
2 c. à s. d'huile végétale

Sauce au saké

60 ml de saké
2 c. à s. de sauce soja japonaise
1 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à c. de sucre en poudre extrafin

1. Retirez la peau et les os du canard. Hachez la viande finement. Mélangez le canard, les ciboules, le saké, la sauce soja, le gingembre et le piment dans un saladier.

2. Déposez 1 cuillerée à café pleine de garniture au centre d'une feuille à gyoza. Humidifiez le bord de la moitié du disque de pâte. Repliez et pincez le bord pour que la garniture ne s'échappe pas. Recommencez avec le reste de la garniture et des feuilles de pâte.

3. Couvrez le fond d'une grande poêle d'eau et portez à ébullition. Ajoutez les gyozas en plusieurs fois. Baissez le feu et faites-les cuire 3 minutes à couvert.

4. Mélangez tous les ingrédients de la sauce au saké dans un shaker pour sauce à salade.

5. Faites chauffer l'huile dans la même poêle préalablement nettoyée. Faites griller les gyozas d'un seul côté à découvert, en procédant par petites quantités, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez avec la sauce au saké.

Par gyoza 66 kcal ; 3,2 g de lipides (dont 0,7 g de graisses saturées) ; 3,4 g de glucides ; 5,3 g de protéines ; 0,2 g de fibres





Thon teriyaki épicé

Pour 24 bouchées

Préparation + cuisson 45 minutes (+ réfrigération)

180 ml de sauce soja japonaise

60 ml de mirin

2 c. à s. de miel

1 c. à s. de wasabi en tube

1 c. à c. d'huile de sésame

300 g de thon cru très frais

2 c. à s. de gingembre mariné rose (46 g),
égoutté et coupé en fines lanières

1. Mélangez la sauce soja, le mirin, le miel, le wasabi et l'huile de sésame dans un saladier. Réservez 125 ml de marinade dans un bol. Ajoutez le thon dans le saladier, mélangez et couvrez. Placez au réfrigérateur pour 3 heures ou toute la nuit.

2. Égouttez le thon et jetez la marinade. Faites cuire le thon dans une poêle chaude huilée (le degré de cuisson dépend de votre préférence, mais ne le faites pas trop cuire pour éviter qu'il soit trop sec). Coupez le thon en 24 cubes.

3. Disposez des cuillères chinoises sur un plateau. Mettez 1 morceau de thon dans chaque cuillère et ajoutez 1 cuillerée à café de marinade réservée et un peu de gingembre mariné.

Par bouchée 33 kcal ; 0,9 g de lipides (dont 0,3 g de graisses saturées) ; 2,2 g de glucides ; 3,6 g de protéines ; 0,1 g de fibres

Poulpe grillé

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes
(+ refroidissement et réfrigération)

8 petits poulpes (100 g)
60 ml de sauce soja japonaise
60 ml de mirin
1 c. à c. de sucre en poudre extrafin
¼ de c. à c. de mélange de 7-épices (shichimi togarashi)

1. Retirez la tête et les intestins du poulpe en tirant délicatement. Retirez l'os central. Séparez la tête et les tentacules en coupant sous les yeux. Retirez le bec dur. Retirez délicatement la membrane extérieure du corps. Lavez soigneusement le corps et les tentacules.

2. Portez à ébullition la sauce soja, le mirin et le sucre dans une petite casserole. Baissez le feu et faites mijoter 3 minutes environ à découvert pour faire épaissir la sauce légèrement. Laissez refroidir 5 minutes.

3. Mélangez le poulpe et la sauce. Couvrez et placez au réfrigérateur pour 30 minutes.

4. Faites griller le poulpe dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue) jusqu'à ce qu'il soit tendre. Coupez le poulpe en fines tranches et saupoudrez-le du mélange de 7-épices au moment de servir.

Par portion 110 kcal ; 2,7 g de lipides (dont 0,6 g de graisses saturées) ; 3,3 g de glucides ; 17,7 g de protéines ; 0,1 g de fibres



Sashimis

Roses de saumon et sauce au citron

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes (+ repos)

360 g de daikon coupé en fines lanières
1 petite carotte (70 g) coupée en fines lanières
2 c. à c. de wasabi en poudre
400 g de saumon cru très frais
1 c. à s. (18 g) de gingembre rose mariné (gari), égoutté

Sauce au citron

125 ml de vinaigre de riz
55 g de sucre en poudre extrafin
1 c. à c. de sauce soja claire
¼ de c. à c. de zeste de citron finement râpé
1 ciboule (la partie verte seulement) finement hachée

1. Faites tremper le daikon et la carotte dans de l'eau glacée dans 2 saladiers distincts pendant 15 minutes. Égouttez le daikon et la carotte puis mélangez-les.
2. Pour préparer les feuilles de wasabi, ajoutez un peu d'eau au wasabi en poudre pour obtenir une pâte molle, facile à étaler. Prélevez 1 cuillerée à café rase de pâte et formez une petite boule. Aplatissez-la et donnez-lui la forme d'une feuille. Dessinez les nervures avec un petit couteau.
3. Préparez la sauce au citron.
4. Placez le couteau à 45 ° au bord du filet de saumon et coupez des tranches fines. Couvrez les tranches de saumon avec du film alimentaire pour qu'elles ne sèchent pas.
5. Roulez 1 tranche de saumon en un petit rouleau bien serré pour former le cœur d'une rose, puis entourez-le de 3 ou de 4 tranches de saumon pour former les pétales de la rose. Répétez l'opération avec le reste du saumon. Vous obtiendriez ainsi une douzaine de roses.
6. Répartissez le daikon et la carotte ainsi que les roses en saumon sur des assiettes de service. Ajoutez les feuilles de wasabi autour des roses. Servez avec le gingembre mariné et la sauce au citron.

Sauce au citron

Dans une petite casserole, faites chauffer le vinaigre, le sucre et la sauce soja, sans faire bouillir. Quand le sucre est dissous, retirez du feu et ajoutez le zeste de citron. Laissez reposer 10 minutes. Versez la sauce dans une coupelle, en la filtrant à l'aide d'une petite passoire. Ajoutez la ciboule.

Par portion 293 kcal ; 13,8 g de lipides (dont 2,6 g de graisses saturées) ; 17,8 g de glucides ; 23,1 g de protéines ; 1,9 g de fibres





Sashimis de thon

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes (+ trempage)

200 g de daikon coupé en fines lanières

400 g de thon cru très frais, sans peau

2 c. à c. de wasabi en tube

2 c. à s. (35 g) de gingembre rose
mariné (gari), égoutté

80 ml de sauce soja japonaise

1. Faites tremper le daikon dans un saladier d'eau glacée pendant 15 minutes. Égouttez-le.

2. Mettez le thon sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez des tranches de 6 mm à angle droit par rapport au grain de la chair, en tenant le morceau de poisson avec les doigts, et en le tranchant avec le couteau placé presque à la verticale.

3. Répartissez les tranches de thon et les lanières de daikon sur les assiettes de service. Servez avec le wasabi, le gingembre et la sauce.

Par portion 152 kcal ; 2,2 g de lipides (dont 0,5 g de graisses saturées) ; 4 g de glucides ; 27,8 g de protéines ; 0,9 g de fibres

Vous pouvez utiliser une mandoline pour émincer le daikon.

Salade de sashimi au thon, sauce au miso

Pour 4 personnes

Préparation 25 minutes (+ repos et marinade)

350 g de thon cru très frais

2 c. à s. de vinaigre pour sushis (voir page 28)

4 ciboules (la partie verte seulement)
finement hachées

Sauce au miso

2 c. à s. de miso blanc

1 c. à s. de mirin

1 c. à s. de saké

1 c. à s. de sucre

2 c. à s. de vinaigre de riz

1 c. à c. de sauce soja japonaise

½ c. à c. de moutarde japonaise

1. Coupez le thon en dés de 2 cm ou en fines tranches. Mettez-les dans un saladier avec le vinaigre pour sushis et faites mariner 15 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce au miso.
3. Égouttez le thon et essuyez-le avec du papier absorbant. Mettez-le dans un saladier avec la sauce au miso. Mélangez délicatement.
4. Répartissez le thon dans des bols et parsemez de ciboules. Servez avec du wasabi ou de la moutarde japonaise si vous le souhaitez.

Sauce au miso

Faites chauffer le miso, le mirin, le saké et le sucre dans une petite casserole à feu doux sans faire bouillir. Quand le sucre est dissous, retirez du feu et laissez refroidir 10 minutes. Ajoutez le vinaigre, la sauce soja et la moutarde. Couvrez et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Par portion 156 kcal ; 2,3 g de lipides (dont 0,5 g de graisses saturées) ; 7,2 g de glucides ; 24,6 g de protéines ; 0,7 g de fibres

Vous pouvez remplacer le thon par du saumon cru très frais.





Rouleaux de sashimi

Pour 18 rouleaux

Préparation 20 minutes

200 g de poisson très frais
(thon, saumon, chinchard...)
½ miniconcombre (65 g)
1 ciboule (la partie verte seulement)
¼ de poivron rouge moyen (50 g)
coupé en fines tranches
60 ml de sauce soja japonaise

1. Aiguissez votre couteau à l'aide d'un fusil et essuyez-le. Coupez le poisson en tranches ultrafines.
2. Coupez le concombre en deux dans la longueur et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Détaillez le concombre et la ciboule en longues et fines lanières. Égalisez ces lanières pour qu'elles soient de la même taille que la largeur des tranches de poisson.
3. Posez 1 tranche de poisson sur une planche à découper. Mettez 1 ou 2 morceaux de chaque légume à une extrémité. Roulez la tranche de poisson autour de la garniture. Répétez l'opération avec le reste du poisson et de la garniture. Servez les rouleaux avec la sauce soja.

Par rouleau 16 kcal ; 0,2 g de lipides (dont 0 g de graisses saturées) ; 0,2 g de glucides ; 3,2 g de protéines ; 0,1 g de fibres

Lorsque vous présentez des sashimis variés, les différents poissons ne doivent pas se toucher. Vous pouvez également préparer les rouleaux avec une feuille de nori grillée, de la ciboule ou des feuilles d'épinard blanchies, en les coupant de la même taille que les tranches de poisson.

Sashimi de saumon mariné

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes (+ réfrigération)

500 g de saumon cru très frais
2 cm de gingembre frais (20 g) râpé
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à c. de sucre de canne
2 c. à s. de sauce soja japonaise
125 ml de saké
4 ciboules (la partie verte seulement)
finement hachées
2 c. à c. de graines de sésame blanc grillées

1. Coupez le saumon en lanières de 1 cm.

2. Mélangez le gingembre, l'ail, le sucre, la sauce soja, le saké et la moitié des ciboules dans un saladier. Remuez pour dissoudre le sucre. Ajoutez le saumon et mélangez-le délicatement avec la sauce. Couvrez et placez pour 30 minutes au réfrigérateur.

3. Répartissez le saumon, sans l'égoutter, dans des bols ou des assiettes en formant un dôme. Parsemez de graines de sésame et du reste des ciboules.

Par portion 301 kcal ; 17,7 g de lipides (dont 0,1 g de graisses saturées) ; 1,4 g de glucides ; 28,9 g de protéines ; 0,3 g de fibres



Sushis

Riz pour sushis

Pour 1,3 kg de riz

Préparation 25 minutes (+ repos)

600 g de riz japonais

750 ml d'eau

Assaisonnement au vinaigre

125 ml de vinaigre de riz

55 g de sucre

½ c. à c. de sel

1. Couvrez le riz d'eau froide dans un saladier. Remuez-le à la main puis égouttez-le. Répétez l'opération 2 ou 3 fois, jusqu'à ce que l'eau soit presque claire. Laissez le riz s'égoutter au moins 30 minutes dans une passoire.

2. Préparez l'assaisonnement au vinaigre.

3. Mettez le riz et l'eau dans une casserole et couvrez hermétiquement. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter à feu doux 12 minutes sans découvrir, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Retirez la casserole du feu. Laissez reposer 10 minutes à couvert.

4. Étalez le riz dans un grand moule ou un récipient à fond plat non métallique (de préférence en bois). À l'aide d'une grande cuillère en bois plate ou d'une spatule en plastique, tranchez régulièrement le riz à angle droit pour séparer les grains et l'empêcher de s'agglutiner tout en l'arrosant peu à peu d'assaisonnement au vinaigre. Vous n'aurez peut-être pas besoin de toute la préparation. Le riz ne doit pas être trop humide ou réduit en bouillie. Continuez à trancher le riz d'une main (sans remuer pour ne pas écraser les grains de riz), tout en le soulevant et en le ramenant de l'extérieur du récipient vers l'intérieur.

5. Pendant ce temps, de l'autre main, éventez le riz jusqu'à ce qu'il soit tiède. Cela devrait prendre environ 5 minutes (il est possible d'utiliser un ventilateur sur faible puissance).

6. Ne refroidissez pas trop le riz pour qu'il ne durcisse pas. En effectuant simultanément ces 2 opérations, vous obtiendrez un riz brillant, légèrement gluant, sans que les grains s'agglutinent. Conservez-le sous un torchon humidifié pour l'empêcher de sécher pendant que vous confectionnez les sushis.

Assaisonnement au vinaigre

Mélangez les ingrédients dans un bol jusqu'à ce que le sucre soit dissous. (Pour un mélange moins fort, faites-le chauffer quelques instants avant de l'utiliser.)

Pour 145 g de riz 261 kcal ; 0,3 g de lipides (dont 0,1 g de graisses saturées) ; 58,8 g de glucides ; 4,4 g de protéines ; 0,5 g de fibres

Vous pouvez préparer le vinaigre pour sushis à l'avance et le conserver au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Vous pouvez également utiliser 125 ml de vinaigre pour sushis prêt à l'emploi.





Sushis au thon

Pour 30 sushis

Préparation 20 minutes

450 g de riz cuit pour sushis (voir page 28)

350 g de thon très frais coupé en fines tranches

2 c. à c. de wasabi en tube

60 ml de sauce soja japonaise

1. Trempez vos doigts dans un bol d'eau vinaigrée. Prenez 1 cuillerée à soupe de riz dans la main droite en le pressant légèrement pour lui donner une forme de rectangle aux bords arrondis.

2. Prenez 1 tranche de poisson entre l'index et le pouce de la main gauche. Avec le bout de l'index de la main droite, étalez un peu de wasabi au milieu de la tranche de poisson.

3. Pliez les doigts de la main gauche pour former une coupe où vous déposez la tranche de poisson que vous garnissez ensuite de riz. Remontez le pouce de la main gauche vers le haut du rectangle de riz pour empêcher que le riz ne s'échappe. Avec l'index et le majeur de la main droite, pressez délicatement le riz sur le poisson.

4. Retournez le sushi afin que le poisson soit au-dessus et pressez avec soin la tranche de poisson sur le riz avec l'index et le majeur de la main droite.

5. En maintenant le pouce à un bout du bloc de riz et l'index à l'autre, pressez délicatement le riz pour redresser les côtés.

6. Avec l'index et le pouce de la main droite, tournez le sushi de 180° et pressez de nouveau le poisson contre le riz en utilisant les mêmes doigts.

7. Servez avec de la sauce soja.

Par sushi 41 kcal ; 0,3 g de lipides (dont 0,1 g de graisses saturées) ; 5,9 g de glucides ; 3,6 g de protéines ; 0,1 g de fibres

Pour préparer l'eau vinaigrée, ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz dans un bol d'eau.

Makis au thon

Pour 36 makis

Préparation 20 minutes

3 feuilles de nori grillées (yaki-nori)
450 g de riz pour sushis (voir page 28)
1 c. à s. de wasabi en tube
200 g de thon cru très frais coupé en lanières épaisses
2 c. à s. (46 g) de gingembre rose mariné (gari), égoutté
60 ml de sauce soja japonaise

1. Pliez 1 feuille de nori en deux dans le sens de la longueur, coupez le long du pli. Posez ½ feuille sur une natte en bambou, le côté brillant dessous, à 2 cm du bord le plus proche de vous.
2. Trempez vos doigts dans un bol d'eau vinaigrée. Prenez 1 petite poignée de riz (75 g environ) et déposez-la au centre de la feuille de nori dans le sens de la longueur. Pressez le riz pour l'étaler de manière uniforme. Laissez une bande de 2 cm non recouverte sur le bord le plus éloigné de vous. Faites un petit rebord de riz le long de cette bande.
3. Étalez un peu de wasabi au centre du riz de manière uniforme. Alignez les lanières de thon bout à bout sur le trait de wasabi.
4. En commençant par le bord le plus proche de vous, roulez peu à peu la natte vers l'avant, en pressant délicatement. Placez la pliure en dessous puis pressez légèrement pour donner une forme carrée.
5. Déroulez la natte en bambou. Placez le rouleau sur une planche à découper, la pliure dessous. Essuyez un couteau bien aiguisé avec un tissu humide et coupez le rouleau en deux, puis chaque moitié en trois, en essuyant le couteau entre chaque coupe. Vous obtenez 6 makis.
6. Recommencez pour obtenir 36 makis. Servez les makis avec le reste du wasabi, le gingembre mariné et la sauce soja.

Par maki 31 kcal ; 0,2 g de lipides (dont 0,1 g de graisses saturées) ; 5,2 g de glucides ; 1,9 g de protéines ; 0,1 g de fibres



California maki

Pour 32 makis

Préparation 20 minutes

4 crevettes cuites moyennes (180 g)
 ½ miniconcombre (65 g)
 2 feuilles de nori grillées (yaki-nori)
 600 g de riz pour sushis (voir page 28)
 2 c. à s. d'œufs de poisson
 1 c. à c. de graines de sésame noir grillées
 1 ½ c. à s. de wasabi en tube
 4 lanières de daikon mariné (takuan)
 1 ½ c. à s. (35 g) de gingembre rouge mariné (beni-shoga)
 2 c. à s. (46 g) de gingembre rose mariné (gari)
 60 ml de sauce soja japonaise

1. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Coupez-le ensuite en fins bâtonnets.

2. Pliez 1 feuille de nori en deux dans le sens de la longueur, parallèlement aux lignes situées sur le côté mat de la feuille. Coupez le long du pli. Posez ½ feuille sur une natte en bambou (makisu) en plaçant le côté brillant dessous, à 2 cm du bord le plus proche de vous.

3. Trempez vos doigts dans un bol d'eau vinaigrée. Prenez ¼ du riz et pressez-le sur la demi-feuille de nori, en travaillant de gauche à droite, pour l'étaler de manière uniforme. Parsemez ¼ des œufs de poisson et des graines de sésame sur le riz. Recouvrez le riz d'un film alimentaire. Soulevez la natte et retournez-la délicatement de manière que la feuille d'algue soit au-dessus. Reposez-la sur la natte en bambou à 2 cm du bord environ. Avec un doigt, étalez un peu de wasabi au centre de la feuille, puis garnissez avec ¼ du concombre, des crevettes, du daikon et du gingembre rouge, en vous assurant que la garniture s'étend bien jusqu'à chaque extrémité de la feuille.

4. Saisissez le bord de la natte en bambou et du film alimentaire entre les pouces et les index. Placez les autres doigts sur la garniture pour la maintenir en place tandis que vous roulez fermement la natte loin de vous de manière à envelopper le riz autour des ingrédients. Pressez doucement le rouleau et continuez à rouler vers l'avant. Déroulez la natte en bambou et conservez le rouleau dans le film alimentaire.

5. Essuyez un couteau bien aiguisé avec un tissu humide et coupez le rouleau en deux, sans retirer le film alimentaire. Coupez ensuite chaque moitié en quatre afin d'obtenir 8 pièces, en essuyant le couteau entre chaque coupe. Retirez le film alimentaire et servez les rouleaux accompagnés de wasabi, de gingembre rose mariné et de sauce soja.

Par maki 42 kcal ; 0,3 g de lipides (dont 0,1 g de graisses saturées) ; 8 g de glucides ; 1,6 g de protéines ; 0,2 g de fibres

Pratiquez 2 petites entailles sous les crevettes pour qu'elles restent bien à plat. Pour préparer l'eau vinaigrée, ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz dans un bol d'eau.





Poches de tofu farcies

Pour 8 poches

Préparation + cuisson 30 minutes

1 miniconcombre (130 g)

8 poches de tofu frit (abura-age)

1 c. à c. de graines de sésame noir grillées

225 g de riz cuit pour sushis (voir page 28)

8 lanières de courge séchée assaisonnée (kanpyo)

1 c. à c. (5 g) de gingembre rouge mariné
(beni-shoga)

1. Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Coupez-le en dés.
2. Ouvrez les poches sur un côté en insérant délicatement les doigts dans chaque coin.
3. Réservez quelques graines de sésame pour la garniture. Mélangez le reste des graines de sésame et le concombre avec le riz.
4. Trempez les doigts de la main droite dans un bol d'eau vinaigrée. Prenez environ $\frac{1}{8}$ du riz de la main droite et garnissez la poche, sans trop la remplir ni la déchirer.
5. Repliez un côté de la poche sur le riz puis rabattez l'autre côté sur le premier. Mettez la poche sur le plat de service, la pliure dessous.
6. Attachez 1 lanière de courge séchée autour de la poche, en faisant un nœud au-dessus sans serrer. Recommencez avec le reste des ingrédients. Garnissez avec un peu de gingembre rouge et des graines de sésame réservées.

Par poche 162 kcal ; 7,4 g de lipides (dont 1,3 g de graisses saturées) ; 12 g de glucides ; 11,3 g de protéines ; 0,7 g de fibres

Vous trouverez les poches de tofu et les copeaux de courge dans les épiceries asiatiques.

Pour préparer l'eau vinaigrée, ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz dans un bol d'eau.

Makis à l'avocat

Pour 12 makis

Préparation 30 minutes (+ repos)

1 œuf
 1 c. à c. de saké
 1 c. à c. d'huile végétale
 2 feuilles de nori grillées (yaki-nori)
 450 g de riz cuit pour sushis (voir page 28)
 2 surimis de crabe (40 g) coupés en bâtonnets
 25 g de daikon mariné, coupé en bâtonnets
 4 cm de carotte (25 g) coupée en bâtonnets
 4 cm de concombre (25 g) coupé en bâtonnets
 60 ml de sauce soja japonaise
 2 c. à s. (46 g) de gingembre rose mariné (gari), égoutté
 2 c. à c. de wasabi en tube

1. Battez légèrement l'œuf et le saké dans un bol. Faites chauffer l'huile dans un wok. Versez l'œuf battu dans le wok. Faites cuire en inclinant le wok jusqu'à ce que l'œuf soit presque cuit. Retirez l'omelette du wok et roulez-la. Coupez-la en fines tranches. Laissez refroidir à température ambiante.

2. Posez 1 feuille de nori, côté brillant en dessous, sur une natte en bambou (makisu). À l'aide de vos doigts humidifiés, étalez la moitié du riz sur la feuille de nori, en laissant une bordure de 4 cm sur l'une des extrémités.

3. Ajoutez l'omelette, les surimis, le daikon, la carotte et le concombre au centre du riz.

4. Roulez la feuille de nori autour de la garniture, en vous aidant de la natte en bambou. Posez le rouleau sur une planche à découper en mettant la pliure en dessous. À l'aide d'un couteau aiguisé, coupez le rouleau en 6 morceaux.

5. Recommencez avec le reste des ingrédients. Servez avec de la sauce soja, du gingembre et du wasabi.

Par maki 87 kcal ; 1,1 g de lipides (dont 0,3 g de graisses saturées) ; 16,1 g de glucides ; 2,5 g de protéines ; 0,4 g de fibres





Temakis

Pour 16 temakis

Préparation 30 minutes

1 miniconcombre (130 g)
 450 g de riz cuit pour sushis (voir page 28)
 4 feuilles de nori grillées (yaki-nori)
 1 gros avocat (320 g)
 1 c. à s. de jus de citron
 2 c. à s. de mayonnaise
 1 c. à c. de wasabi en tube
 4 bâtonnets de surimi coupés en quatre dans la longueur
 1 c. à c. de graines de sésame grillées
 125 ml de sauce soja japonaise
 2 c. à s. (46 g) de gingembre rose mariné (gari), égoutté

1. Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Coupez-le en 16 lanières.

2. Mettez le riz dans un saladier non métallique et couvrez-le avec un torchon humide. Coupez les feuilles de nori en quatre et couvrez-les de film alimentaire jusqu'au moment de servir. Coupez l'avocat en fines tranches et badigeonnez-les de jus de citron ; réservez à couvert. Mélangez la mayonnaise et le wasabi dans un bol. Couvrez.

3. Posez $\frac{1}{4}$ de feuille de nori du côté brillant en diagonale dans le creux de votre main gauche. Trempez vos doigts dans un bol d'eau vinaigrée. Prenez l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de riz et placez-les au centre de la feuille. Avec les doigts de la main droite, étalez le riz vers le coin supérieur de la feuille en creusant un léger sillon au milieu pour la garniture.

4. Avec un doigt de la main droite, étalez un peu de mayonnaise au wasabi dans le sillon. Ajoutez un morceau d'avocat, de surimi et de concombre, puis parsemez de graines de sésame. Repliez un côté de la feuille de nori pour qu'elle colle au riz, puis l'autre côté sur la première face afin de former un cône. (On peut replier la pointe du cône pour mieux lui conserver sa forme.)

5. Recommencez avec le reste des ingrédients pour obtenir 16 cônes en tout.

6. Trempez chaque cône dans la sauce soja, garnissez avec 1 tranche de gingembre mariné et dégustez aussitôt.

Par temaki 106 kcal ; 4,3 g de lipides (dont 0,8 g de graisses saturées) ; 13,6 g de glucides ; 2,8 g de protéines ; 0,6 g de fibres

Pour préparer l'eau vinaigrée, ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz dans un bol d'eau.

Soupes

Bouillon de saumon au miso et aux shiitake

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 40 minutes

1 kg de têtes et d'arêtes de saumon
1 petit oignon jaune (80 g) coupé en quatre
1,25 litre d'eau
60 g de miso blanc
4 champignons shiitake frais émincés
2 c. à c. de jus de gingembre frais
16 germes de pois gourmands
80 g de daikon coupé en fines lanières

1. Mettez les têtes et les arêtes de saumon dans une grande casserole avec l'oignon et l'eau. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter 20 minutes à découvert. Écumez au fur et à mesure. Passez le bouillon dans une passoire recouverte d'un tissu fin au-dessus d'un saladier. Remettez le bouillon dans la même casserole après l'avoir lavée.

2. Mettez le miso dans un bol et versez peu à peu 250 ml de bouillon chaud en remuant pour diluer le miso. Versez dans la casserole et mélangez bien.

3. Ajoutez les champignons et portez à frémissement. Retirez la casserole du feu et ajoutez le jus de gingembre. Pour servir, disposez les germes de pois gourmands et le daikon sur le dessus.

Par portion 69 kcal ; 1,7 g de lipides (dont 0,5 g de graisses saturées) ; 6,4 g de glucides ; 6,1 g de protéines ; 1,6 g de fibres

Pour un bouillon plus corsé, faites-le mijoter après l'avoir passé. Vous pouvez remplacer le miso blanc par du miso rouge. Celui-ci étant plus salé et plus fort, utilisez-en seulement 2 cuillerées soupe pour réaliser la recette.

Pour préparer le jus de gingembre, pressez du gingembre râpé à travers une passoire placée sur un bol. Pour obtenir 2 cuillerées à café de jus de gingembre, vous devrez râper 10 cm de gingembre frais.





Soupe aux légumes

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

60 g de daikon
 1 petite pomme de terre (120 g)
 1 petite carotte (70 g)
 2 c. à c. d'huile végétale
 1 litre de second bouillon dashi (voir page 5)
 1 ½ c. à c. de sauce soja japonaise
 2 ciboules coupées en tronçons
 60 g de haricots verts coupés en tronçons
 2 champignons shiitake frais coupés en quatre
 120 g de pousses de bambou émincées en boîte, rincées et égouttées
 1 c. à c. de mélange de 7-épices (shichimi togarashi)

1. Coupez le daikon et la pomme de terre en quatre puis en fines tranches. Coupez la carotte en deux dans la longueur puis en fines tranches.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites cuire le daikon, la pomme de terre et la carotte, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

3. Ajoutez le dashi et la sauce soja. Portez à ébullition, baissez le feu et faites mijoter 5 minutes à découvert, jusqu'à ce que la carotte soit tendre. Ajoutez les ciboules, les haricots verts, les shiitake et les pousses de bambou. Faites mijoter à découvert jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

4. Pour servir, saupoudrez la soupe de mélange de 7-épices.

Par portion 79 kcal ; 2,9 g de lipides (dont 0,5 g de graisses saturées) ; 7 g de glucides ; 4,8 g de protéines ; 2 g de fibres

Vous pouvez remplacer le dashi par du bouillon de volaille. Ajoutez 100 g de tofu ou 150 g de porc ou de poulet haché pour préparer une soupe plus consistante.

Soupe aux nouilles udon

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 15 minutes

1,5 litre d'eau
 3 c. à c. de dashi en granulés
 2 petits poireaux (400 g) coupés en fines tranches
 3 ciboules
 200 g de filet de porc coupé en fines tranches
 80 ml de sauce soja japonaise
 2 c. à s. de mirin
 400 g de nouilles udon séchées

1. Portez l'eau et le dashi en granulés à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez les poireaux. Dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu et faites mijoter 5 minutes environ, à découvert, jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.

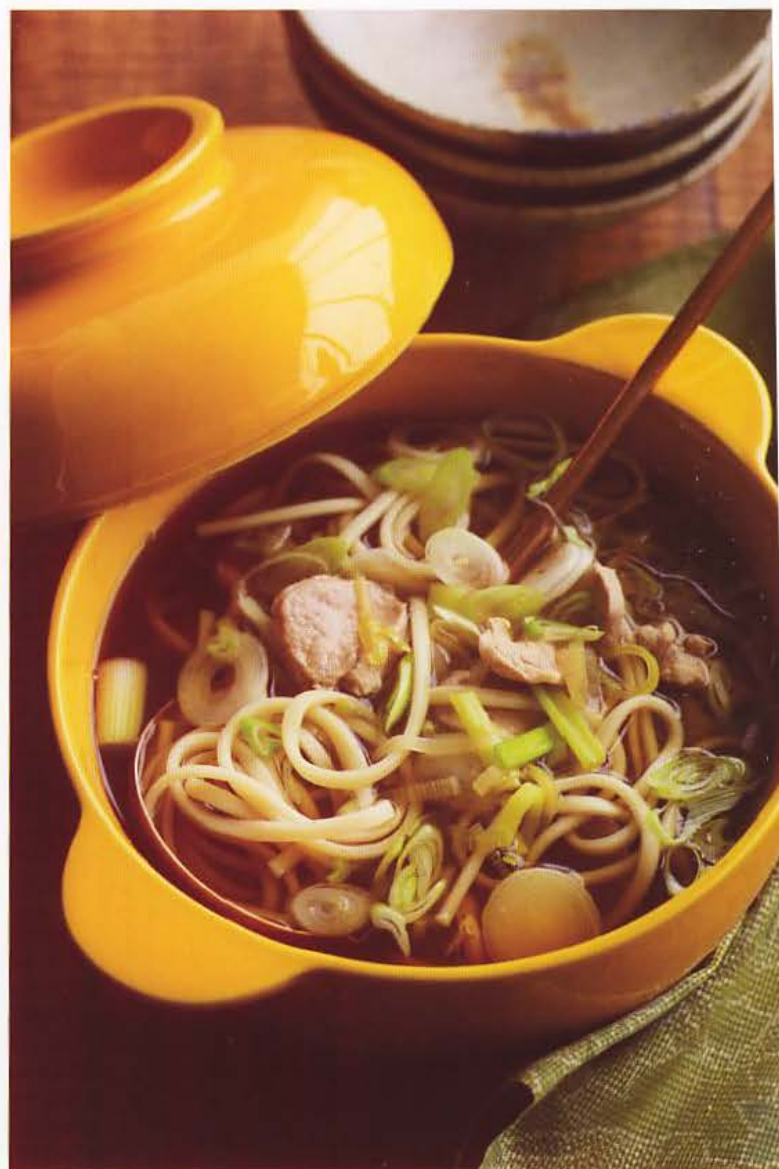
2. Pendant ce temps, coupez 2 ciboules en tronçons et coupez la troisième en fines tranches. Ajoutez les tronçons de ciboule, le porc, la sauce soja et le mirin dans la casserole. Faites mijoter jusqu'à ce que le porc soit cuit.

3. Faites cuire les nouilles udon dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les.

4. Répartissez les nouilles et la soupe dans des bols. Parsemez la ciboule. Pour servir, parsemez de mélange de 7-épices (shichimi togarashi), si vous le souhaitez.

Par portion 436 kcal ; 3,3 g de lipides (dont 0,9 g de graisses saturées) ; 71,9 g de glucides ; 24,4 g de protéines ; 5,3 g de fibres

Ne faites pas cuire le porc trop longtemps ; les tranches étant fines, la viande cuira rapidement.





Soupe miso au porc et aux haricots verts

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

1 litre de second bouillon dashi (voir page 5)
100 g de filet de porc coupé en fines tranches
8 haricots verts coupés en petits morceaux
75 g de miso rouge
2 c. à c. de jus de gingembre frais
2 ciboules émincées

1. Portez le bouillon dashi à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez le porc et les haricots verts puis portez de nouveau à ébullition. Baissez le feu et faites cuire 2 minutes à découvert.

2. Mettez le miso dans un bol et versez peu à peu 250 ml de bouillon dashi chaud, en remuant, pour diluer le miso. Versez dans la casserole et mélangez. Portez à ébullition et retirez du feu aussitôt. Incorporez le jus de gingembre.

3. Pour servir, parsemez la ciboule sur la soupe.

Par portion 88 kcal ; 2,3 g de lipides (dont 0,6 g de graisses saturées) ; 6,2 g de glucides ; 10,8 g de protéines ; 1,4 g de fibres

Il ne faut pas laisser bouillir le miso car il perdrait de sa saveur.

Pour préparer le jus de gingembre, pressez du gingembre râpé à travers une passoire placée sur un bol. Pour obtenir 2 cuillerées à café de jus de gingembre, vous devrez râper 10 cm de gingembre frais.

Soupe au bœuf et au riz

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes

1,25 litre de premier bouillon dashi (voir page 5)
 3 c. à c. de sauce soja claire
 600 g de riz japonais cuit chaud
 150 g de filet de bœuf maigre
 coupé en tranches très fines
 2 c. à c. de graines de sésame blanc grillées
 2 ciboules émincées
 1 c. à s. de wasabi

1. Portez le bouillon dashi et la sauce soja à ébullition dans une casserole moyenne.
2. Répartissez le riz chaud dans des bols. Disposez le bœuf, les graines de sésame et les ciboules sur le riz. Versez le bouillon sans défaire la disposition des ingrédients. Servez avec le wasabi.

Par portion 286 kcal ; 4,2 g de lipides (dont 1,5 g de graisses saturées) ; 45,1 g de glucides ; 15,6 g de protéines ; 1 g de fibres

Placez la viande de bœuf, enveloppée dans du film alimentaire, 1 heure au congélateur pour pouvoir la couper plus facilement en tranches très fines. Lorsque les tranches de bœuf sont assez fines, la chaleur du bouillon permet de les cuire. Vous pouvez également faire dorer le filet de bœuf entier dans une poêle pour donner davantage de saveur à la soupe.

Vous devrez faire cuire 300 g de riz pour obtenir la quantité de riz cuit mentionnée dans la recette.

Vous pouvez remplacer le bœuf par des filets de poisson, et le wasabi par du mélange de 7-épices (shichimi togarashi) ou du piment. Au Japon, le bouillon est préparé avec du thé vert à la place du dashi.



Soupe à l'œuf

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 10 minutes

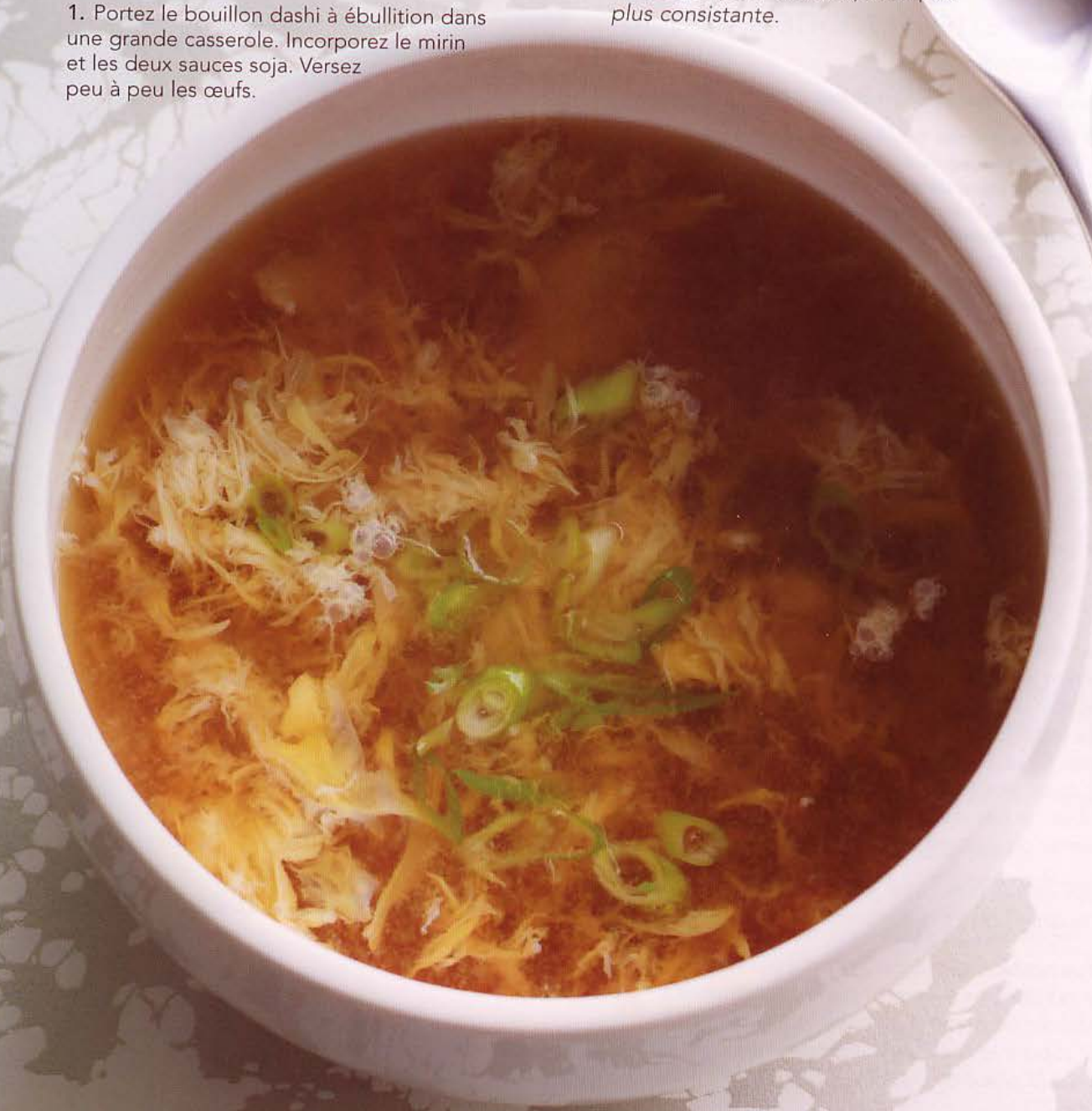
1 litre de premier bouillon dashi (voir page 5)
1 c. à s. de mirin
1 c. à s. de sauce soja claire
2 c. à c. de sauce soja japonaise
2 œufs légèrement battus
2 ciboules émincées

1. Portez le bouillon dashi à ébullition dans une grande casserole. Incorporez le mirin et les deux sauces soja. Versez peu à peu les œufs.

2. Pour servir, ajoutez les ciboules.

Par portion 71 kcal ;
3,5 g de lipides (dont 1,2 g
de graisses saturées) ; 2 g de glucides ;
7 g de protéines ; 0 g de fibres

*Vous pouvez ajouter 100 g de haricots
verts cuits pour une soupe un peu
plus consistante.*



Poulet poché dans du bouillon au wakame et au citron vert

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 50 minutes

5 g d'algue wakame séchée
1 litre de bouillon de poulet
500 ml d'eau
2 blancs de poulet (400 g)
2,5 cm de gingembre frais (15 g) émincé
1 petit piment rouge thaï émincé
2 gousses d'ail émincées
2 feuilles de citron kaffir coupées en lanières
100 g de nouilles soba sèches
40 g de germes de soja
2 c. à s. de nuoc-mâm
80 ml de jus de citron vert
2 mini pak choï (300 g), feuilles détachées

1. Faites tremper le wakame 10 minutes dans un bol d'eau froide, puis égouttez-le. Hachez-le grossièrement, en retirant toutes les parties dures.

2. Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon, l'eau, le poulet, le gingembre, le piment, l'ail et les feuilles de kaffir. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes, à découvert, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Laissez refroidir le poulet dans le bouillon pendant 10 minutes puis retirez-le de la casserole. Filtrez le bouillon à travers une passoire recouverte d'un tissu fin. Jetez les éléments solides et remettez le bouillon dans la casserole. Coupez le poulet en fines tranches.

3. Pendant ce temps, faites cuire les nouilles soba dans une grande casserole d'eau bouillante et égouttez-les. Répartissez les soba, le wakame et les germes de soja dans des bols.

4. Portez le bouillon à ébullition, baissez le feu et ajoutez le nuoc-mâm, le jus de citron vert et le pak choï. Versez le bouillon sur les nouilles. Ajoutez les tranches de poulet et des quartiers de citron vert, si vous le souhaitez.

Par portion 252 kcal ; 3,9 g de lipides (dont 1,2 g de graisses saturées) ; 20,9 g de glucides ; 30,7 g de protéines ; 3,3 g de fibres





Soupe aux crevettes et aux épinards

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 35 minutes

4 crevettes moyennes crues (180 g)
50 g de pousses d'épinard
4 bandes rectangulaires de zeste de citron
1 litre de premier bouillon dashi (voir page 5)
2 c. à c. de sauce soja claire

1. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes en conservant les queues. Incisez la partie inférieure des crevettes et aplatissez-les. Fendez le dessous des crevettes et pressez-les pour les aplatir. Pratiquez une petite entaille au centre de chaque crevette et insérez la queue à l'intérieur.
2. Faites cuire les crevettes 1 minute à découvert dans une petite casserole d'eau bouillante. Égouttez-les sur du papier absorbant.
3. Faites cuire les épinards à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les. Pressez-les bien pour retirer toute l'eau.
4. En commençant aux extrémités opposées d'une bande rectangulaire de zeste de citron, pratiquez des fentes le long des côtés sans aller jusqu'au bout. Tordez le zeste pour former un triangle ouvert. Recommencez avec le reste des zestes.
5. Portez le bouillon dashi à ébullition dans une casserole moyenne et ajoutez la sauce soja.
6. Répartissez les épinards et les crevettes dans des bols en plaçant la queue des crevettes vers le haut. Versez le bouillon et ajoutez les triangles de zeste.

Par portion 47 kcal ; 0,7 g de lipides (dont 0,3 g de graisses saturées) ; 1,8 g de glucides ; 7,9 g de protéines ; 0,4 g de fibres

Pour manipuler les épinards chauds sans vous brûler, vous pouvez les étaler sur une natte en bambou (makisu) et rouler la natte en serrant bien pour éliminer l'eau.

Soupe au tofu et au wakame

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

5 g d'algue wakame séchée
200 g de tofu ferme coupé en 8 tranches
1 litre de premier bouillon dashi (voir page 5)
1 c. à s. de saké
2 c. à c. de sauce soja claire
1 c. à c. de zeste de citron coupé en fines lanières

1. Faites tremper le wakame 5 minutes dans un bol d'eau froide, puis égouttez-le. Hachez-le grossièrement en retirant les côtes dures.
2. Pendant ce temps, découpez 8 fleurs de 3,5 cm de diamètre dans les tranches de tofu.
3. Répartissez le wakame et le tofu dans des bols.
4. Portez le bouillon dashi à ébullition dans une casserole moyenne puis ajoutez le saké et la sauce soja. Versez le bouillon sur le tofu et ajoutez le zeste de citron.

Par portion 93 kcal ; 4,2 g de lipides (dont 0,8 g de graisses saturées) ; 1,6 g de glucides ; 9,2 g de protéines ; 4,2 g de fibres

Si vous n'avez pas d'emporte-pièce en forme de fleur, découpez le tofu en dés de 1,5 cm de côté. Pour réaliser de longues et fines lanières de zeste de citron, utilisez un zesteur.



Salades

Salade de pommes de terre et jambon

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 45 minutes (+ repos)

4 pommes de terre moyennes (500 g) coupées en morceaux

1 miniconcombre (130 g)

50 g de jambon blanc en tranches, coupées en lanières

Sauce à la mayonnaise

185 g de mayonnaise

2 c. à s. de vinaigre de riz

½ c. à c. de moutarde japonaise

quelques gouttes d'huile de sésame

2 ciboules finement hachées

8 c. à s. de persil japonais frais (mitsuba) finement haché

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau. Mettez-les dans un saladier et écrasez-les légèrement avec une fourchette (il doit rester des petits morceaux).

2. Pendant ce temps, préparer la sauce à la mayonnaise.

3. Coupez le concombre en deux dans la longueur et retirez les graines avec une cuillère. Détaillez-le en fines tranches.

4. Ajoutez le concombre, le jambon et la sauce à la mayonnaise dans le saladier avec les pommes de terre. Remuez délicatement pour mélanger. Laissez reposer 15 minutes.

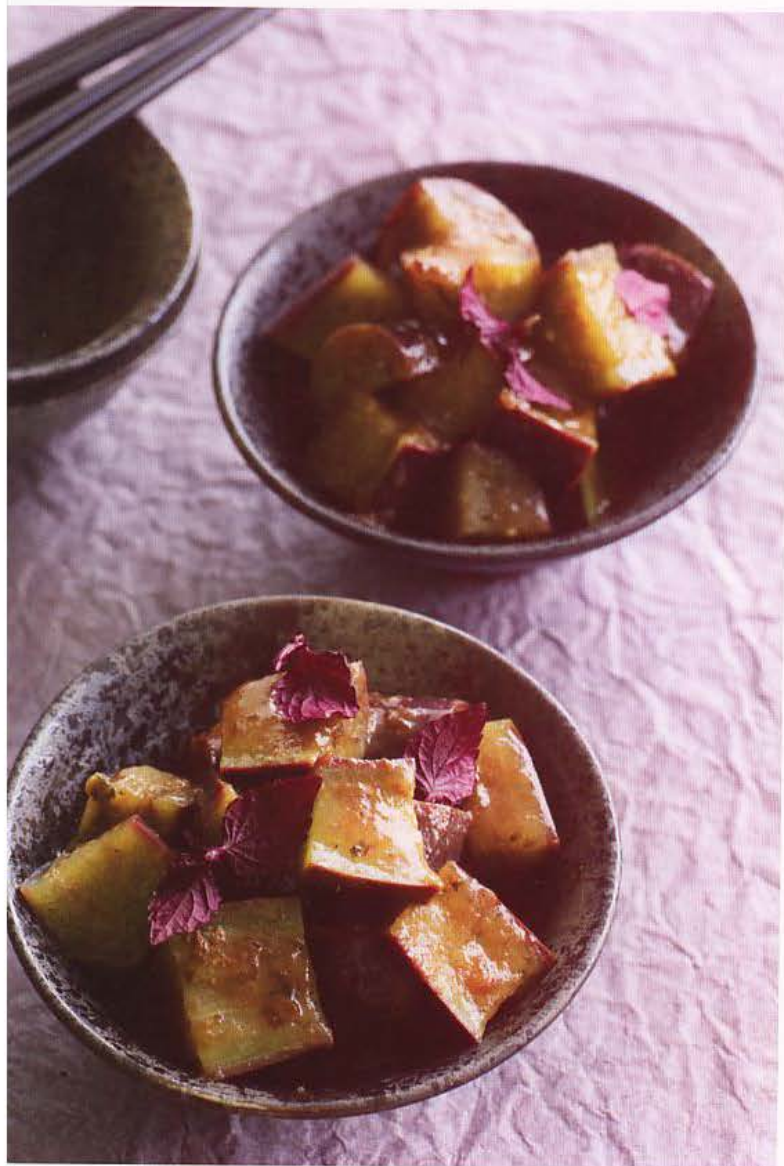
Sauce à la mayonnaise

Mélangez à l'aide d'un fouet la mayonnaise, le vinaigre, la moutarde et l'huile de sésame dans un bol. Incorporez les ciboules et le persil japonais. Assaisonnez.

Par portion 267 kcal ; 15,8 g de lipides (dont 1,8 g de graisses saturées) ; 23,9 g de glucides ; 5,4 g de protéines ; 2,6 g de fibres

Si vous ne trouvez de mitsuba, vous pouvez le remplacer par du persil plat.





Salade d'aubergines, sauce au citron et à la prune

Pour 4 personnes en accompagnement

Préparation + cuisson 15 minutes

4 mini-aubergines (320 g) coupées en dés
3 feuilles de shiso rouge (menthe japonaise)
coupées en fines lanières

Sauce au citron et à la prune

60 ml de jus de citron

2 c. à s. de purée d'umeboshi

2 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à c. de sirop d'érable

1 c. à c. de sel

1. Faites tremper les dés d'aubergine 5 minutes dans un saladier d'eau froide. Égouttez-les et pressez-les pour retirer l'excédent d'eau.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce au citron et à la prune.
3. Faites cuire les aubergines dans une casserole d'eau bouillante pendant 4 minutes environ, puis égouttez-les.
4. Répartissez les dés d'aubergine dans des bols ou des assiettes et arrosez de sauce. Décorez de shiso rouge.

Sauce au citron et à la prune

Mélangez les ingrédients avec un fouet dans un récipient.

Par portion 140 kcal ; 9,5 g de lipides (dont 1,3 g de graisses saturées) ; 12 g de glucides ; 1 g de protéines ; 1,9 g de fibres

Si vous ne trouvez pas de shiso, remplacez-le par un mélange de basilic et de menthe. La purée d'umeboshi est préparée avec des abricots japonais (ume) séchés dans du sel et teintés en rouge avec des feuilles de shiso. On la trouve dans les épiceries asiatiques et les magasins bio.

Salade de chou

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes

½ miniconcombre (65 g)

1 petite carotte (70 g)

1 bâton de céleri (150 g)

1 ciboule

400 g de chou chinois coupé en fines lanières

10 g d'algue nori séchée (ao-nori), en lanières

Sauce à l'anchois

1 c. à s. d'huile de tournesol

1 c. à s. de vinaigre de riz

1 c. à c. de sauce soja japonaise

½ c. à c. de sucre en poudre extrafin

1 filet d'anchois finement haché

1. Préparez la sauce à l'anchois.

2. Coupez le concombre, la carotte, le céleri et la ciboule en fines lanières. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez le chou chinois et l'algue.

3. Au moment de servir, versez la sauce sur la salade. Mélangez délicatement.

Sauce à l'anchois

Fouettez les ingrédients dans un récipient jusqu'à dissolution du sucre.

Par portion 86 kcal ; 4,9 g de lipides (dont 0,5 g de graisses saturées) ; 4,7 g de glucides ; 2,8 g de protéines ; 6 g de fibres





Coleslaw japonais

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes (+ repos)

½ petit daikon (150 g) coupé en fins bâtonnets
 ½ petit chou chinois (350 g) coupé en fines lanières
 1 grosse carotte (180 g) coupée en fins bâtonnets
 2 ciboules (50 g) coupées en fines tranches
 1 c. à s. de graines de sésame noir grillées
 sel

Sauce à la moutarde et au soja

125 g de mayonnaise
 ¼ de c. à c. de moutarde japonaise
 1 ½ c. à s. de vinaigre de riz
 1 c. à s. de saké
 2 c. à c. de sauce soja japonaise
 1 c. à c. de sucre en poudre extrafin
 ½ c. à c. d'huile de sésame

1. Mettez le daikon dans une passoire. Saupoudrez de sel et laissez reposer 15 minutes. Pressez pour retirer l'excédent d'eau.

2. Pendant ce temps, préparez la sauce à la moutarde et au soja.

3. Mettez le daikon dans un saladier avec le chou chinois, la carotte, les ciboules, les graines de sésame et la sauce. Mélangez délicatement.

Sauce à la moutarde et au soja

Fouettez les ingrédients dans un saladier, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.

Par portion 127 kcal ; 8,3 g de lipides (dont 0,9 g de graisses saturées) ; 8,7 g de glucides ; 2 g de protéines ; 3,6 g de fibres

Salade de nouilles au crabe et au gingembre

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

250 g de nouilles soba sèches
150 g de chair de crabe cuit, émiettée
50 g de germes de pois gourmands
40 g de germes de soja
6 ciboules finement hachées
1 ½ c. à s. de graines de sésame blanc grillées
1 ciboule supplémentaire, finement hachée
1 c. à s. (25 g) de gingembre rouge mariné
(beni-shoga), coupé en fines lanières

Vinaigrette

80 ml d'huile végétale
80 ml de vinaigre de riz
2 c. à c. de sauce soja japonaise
1 c. à c. de sucre
½ c. à c. d'huile de sésame

1. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les de nouveau. Coupez les nouilles avec des ciseaux.

2. Préparez la vinaigrette.

3. Mettez les nouilles dans un saladier avec la chair de crabe, les germes de pois gourmand et de soja, les ciboules, la vinaigrette et 1 cuillerée à soupe de graines de sésame. Mélangez délicatement. Parsemez la salade avec le reste des graines de sésame.

4. Répartissez la salade dans des assiettes et ajoutez la ciboule supplémentaire et le gingembre.

Vinaigrette

Mélangez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade jusqu'à dissolution du sucre.

Par portion 440 kcal ; 22,3 g de lipides (dont 2,8 g de graisses saturées) ; 45,2 g de glucides ; 13,3 g de protéines ; 3,1 g de fibres



Salade de millet et de tofu

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 35 minutes

200 g de millet

2 longs piments rouges frais finement hachés

45 g de cacahuètes grillées, non salées,
grossièrement hachées

400 g de tofu ferme mariné, coupé en fins bâtonnets

100 g de pois gourmands coupés en fins bâtonnets
dans la longueur

230 g de pousses de bambou en boîte, rincées,
égouttées et émincées

½ petit oignon rouge coupé en fines tranches

Vinaigrette au mirin

60 ml de mirin

1 c. à s. de sauce soja japonaise

1 c. à s. de vinaigre de riz

1 gousse d'ail écrasée

1. Faites cuire le millet dans une casserole d'eau bouillante, sans couvrir, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez-le et laissez-le refroidir.

2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette au mirin.

3. Dans un saladier, mélangez le millet avec les piments, les cacahuètes et la moitié de la vinaigrette.

4. Mélangez le reste des ingrédients et le reste de la vinaigrette dans un autre saladier.

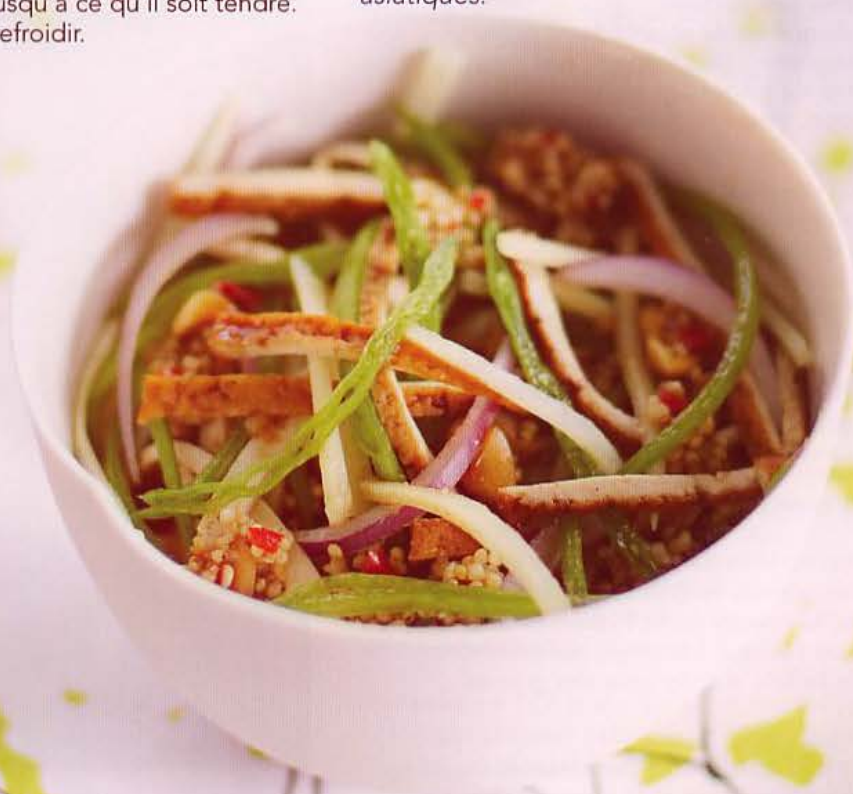
5. Servez le millet, en ajoutant la salade de tofu sur le dessus.

Vinaigrette au mirin

Mélangez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade.

Par portion 401 kcal ; 14,4 g de lipides (dont 2,2 g de graisses saturées) ; 39,3 g de glucides ; 22 g de protéines ; 8,8 g de fibres

Vous trouverez le tofu pimenté dans les épiceries asiatiques.



Salade de nouilles soba aux crevettes

Pour 6 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes

270 g de nouilles soba sèches
20 crevettes moyennes crues (900 g)
1 carotte moyenne (120 g) coupée en bâtonnets
1 petit daikon (400 g) coupé en bâtonnets
2 ciboules émincées
1 long piment rouge frais émincé
½ feuille de nori grillée (yaki-nori),
coupée en fines lanières

Vinaigrette au soja

2 c. à s. de vinaigre de riz
2 c. à s. d'eau
1 c. à s. de sauce soja japonaise
½ c. à c. de sucre

1. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante puis égouttez-les. Rincez les nouilles à l'eau froide et égouttez-les de nouveau.

2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette au soja.

3. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes, puis coupez-les en deux dans la longueur. Faites cuire les crevettes dans une casserole d'eau bouillante, sans couvrir, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

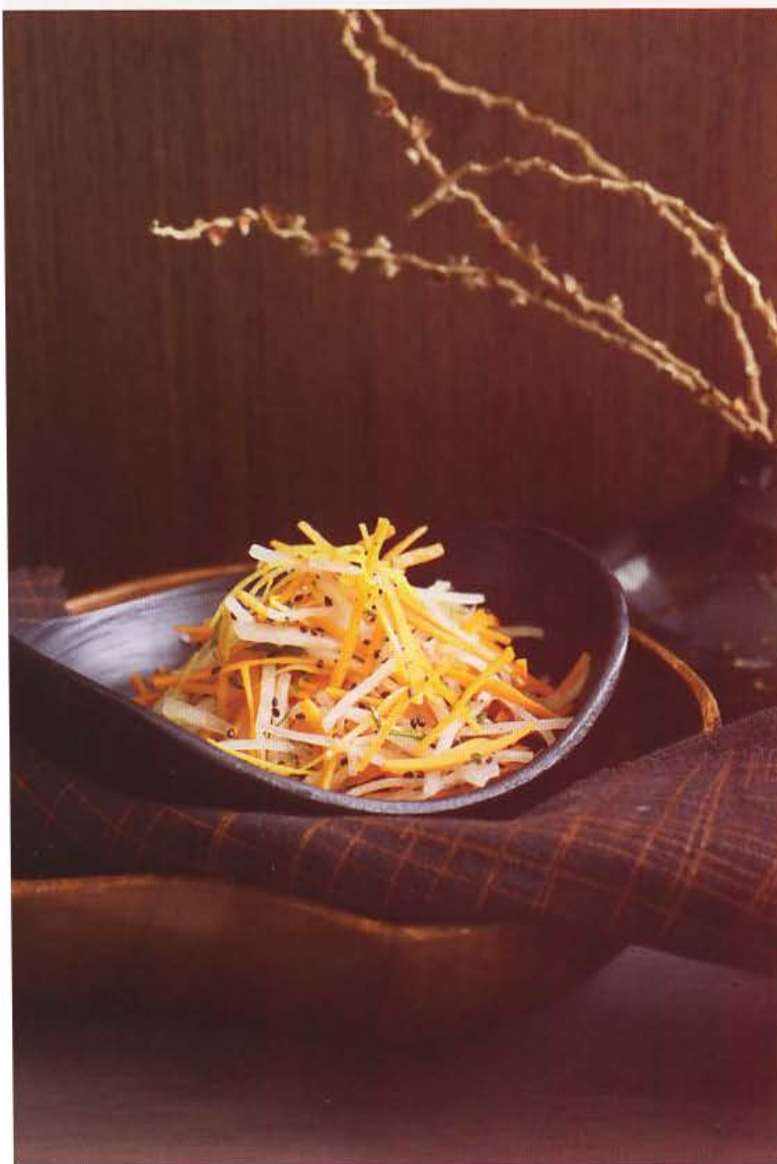
4. Mettez les nouilles, les crevettes et la vinaigrette dans un saladier, avec la carotte, le daikon, les ciboules et le piment. Au moment de servir, parsemez le tout de lanières de nori.

Vinaigrette au soja

Mélangez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade.

Par portion 240 kcal ; 1,1 g de lipides (dont 0,2 g de graisses saturées) ; 33,8 g de glucides ; 21,3 g de protéines ; 3,1 g de fibres





Salade de daikon et de carotte

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes (+ repos)

2 carottes moyennes (240 g) coupées en fins bâtonnets

360 g de daikon coupé en fins bâtonnets

4 feuilles de shiso (menthe japonaise)

1 c. à s. de zeste de citron coupé en fines lanières

1 c. à c. de graines de sésame noir grillées

80 ml de vinaigre pour sushis (voir page 28)

1. Mettez les carottes et le daikon dans 2 saladiers distincts et couvrez-les d'eau glacée. Laissez tremper 15 minutes, égouttez et pressez délicatement pour retirer le maximum d'eau.
2. Disposez les feuilles de shiso les unes sur les autres et roulez le tout. Coupez-les en fines lanières.
3. Mélangez délicatement les carottes, le daikon et le shiso dans un saladier. Au moment de servir, ajoutez le zeste de citron et les graines de sésame puis arrosez de vinaigre pour sushis.

Par portion 40 kcal ; 0,7 g de lipides (dont 0 g de graisses saturées) ; 5,1 g de glucides ; 1,1 g de protéines ; 3,1 g de fibres

Cette salade rafraîchissante est idéale pour accompagner de la viande ou du poisson au barbecue.

Salade de saumon fumé, avocat et udon

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

250 g de nouilles udon sèches
300 g de saumon fumé en tranches
90 g de germes de pois gourmands
2 c. à s. de ciboulette finement hachée
1 petit oignon rouge (100 g) finement haché
2 petits avocats (450 g) coupés en dés

Vinaigrette au citron vert et au wasabi

80 ml d'huile d'olive douce
2 c. à s. de vinaigre de riz
1 c. à s. de mirin
1 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à c. de wasabi en tube

1. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante puis égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide et égouttez-les de nouveau.

2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette au citron vert et au wasabi.

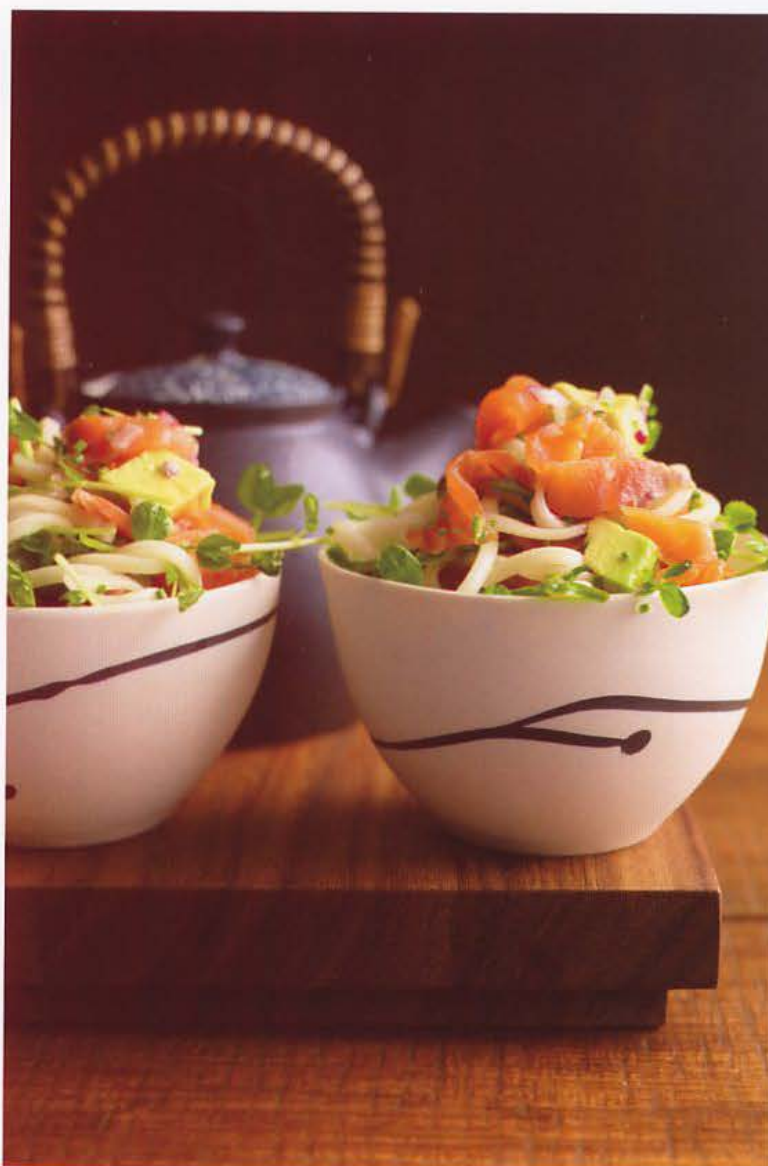
3. Séparez les tranches de saumon et coupez-les en petites lanières.

4. Au moment de servir, mettez les nouilles et le saumon dans un grand saladier, avec les germes de pois gourmands, la ciboulette, l'oignon, les avocats et la vinaigrette. Mélangez délicatement.

Vinaigrette au citron vert et au wasabi

Mélangez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade.

Par portion 691 kcal ; 40,6 g de lipides (dont 7,4 g de graisses saturées) ; 50,2 g de glucides ; 28,2 g de protéines ; 4,7 g de fibres



Poissons & fruits de mer

Marmite de la mer

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 40 minutes

12 moules (300 g)
12 crevettes moyennes crues (540 g)
12 noix de Saint-Jacques (300 g) sans le corail
400 g de filets de poisson blanc à chair ferme coupés en cubes
80 ml de sauce soja japonaise
80 ml de saké
2 c. à c. de mirin
1 c. à s. d'huile végétale
2 gousses d'ail écrasées
5 cm de gingembre frais (25 g) finement haché
750 ml de bouillon de poisson
250 ml d'eau
1 c. à c. de dashi en granulés
1 petite patate douce orange (250 g) coupée en deux
dans la longueur puis en fines tranches
250 g d'épinards grossièrement hachés
2 ciboules grossièrement hachées
270 g de nouilles udon sèches

1. Nettoyez les moules. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes, en conservant la queue.

2. Mettez les moules, les crevettes, les noix de Saint-Jacques, le poisson, 1 cuillerée à soupe de sauce soja, 1 cuillerée à soupe de saké et le mirin dans un saladier.

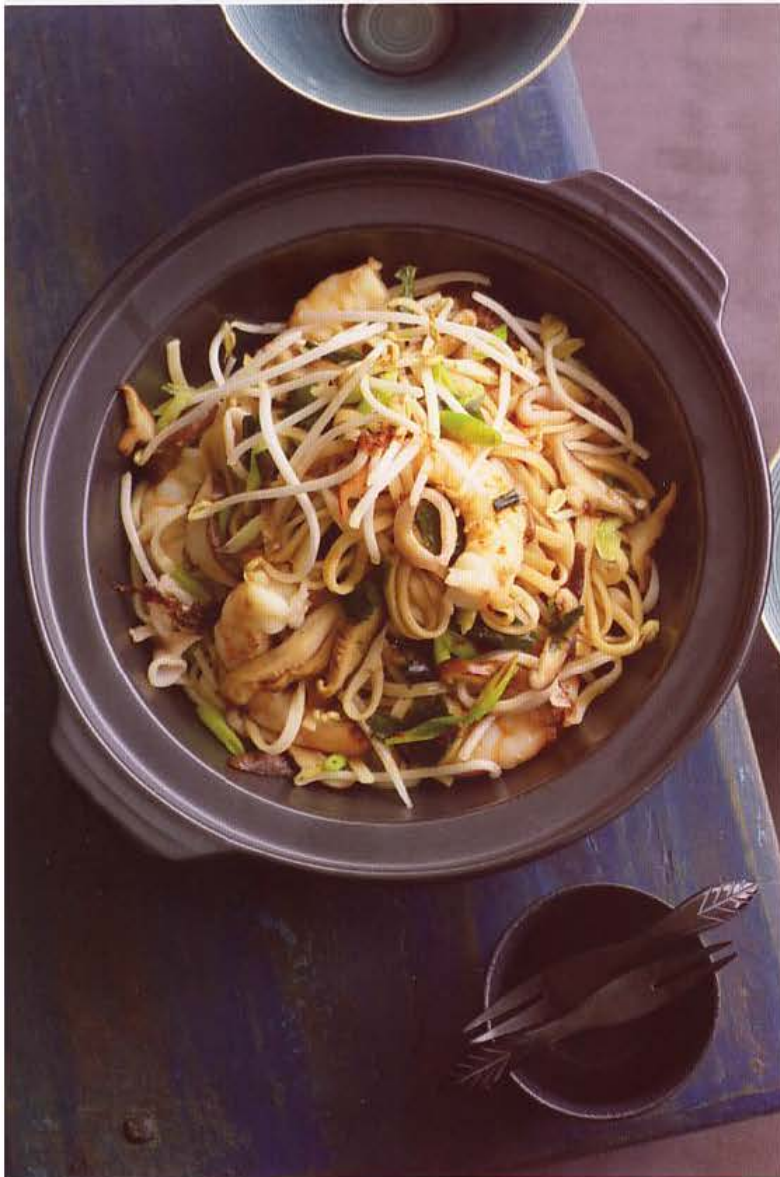
3. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites revenir l'ail et le gingembre, en remuant. Ajoutez le bouillon, l'eau, le dashi et le reste de la sauce soja et du saké. Portez à ébullition. Ajoutez la patate douce et faites cuire à découvert 2 minutes. Ajoutez les fruits de mer avec la marinade et couvrez. Faites cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce que les moules soient ouvertes (jetez celles qui restent fermées). Ajoutez les épinards et les ciboules. Faites cuire sans couvrir pour faire fondre les épinards.

4. Pendant ce temps, faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les.

5. Répartissez les nouilles dans des bols et ajoutez le poisson et les fruits de mer.

Par portion 552 kcal ; 7,8 g de lipides (dont 1,3 g de graisses saturées) ; 57,3 g de glucides ; 56,8 g de protéines ; 4,5 g de fibres





Sauté de fruits de mer et de nouilles udon

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

10 crevettes crues moyennes (450 g)
400 g de nouilles udon sèches
2 c. à s. d'huile de tournesol
4 blancs de calamar parés (300 g),
coupés en anneaux
100 g de champignons shiitake émincés
4 ciboules finement hachées
1 c. à s. d'algue nori séchée (ao-nori), en lanières
200 g de germes de soja
5 c. à s. de copeaux de bonito
80 ml de sauce soja japonaise

1. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes.
2. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
3. Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites sauter les calamars et les crevettes 2 minutes. Ajoutez les champignons, les ciboules, le nori et la moitié des germes de soja. Faites sauter 2 minutes. Ajoutez les nouilles et le reste des ingrédients dans le wok. Faites sauter jusqu'à ce que le plat soit chaud. Au moment de servir, ajoutez le reste des germes de soja sur le dessus.

Par portion 558 kcal ; 11,7 g de lipides (dont 1,5 g de graisses saturées) ; 70,1 g de glucides ; 38,9 g de protéines ; 5,7 g de fibres

Papillotes de vivaneau et wakame

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes (+ repos)

2 c. à s. de wakame séché
4 filets de vivaneau (700 g)
2 c. à s. de saké
2 ciboules émincées
20 g de beurre

Sauce au gingembre et au citron
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
1 c. à s. de jus de citron
2 c. à c. de sauce soja japonaise
¼ de c. à c. d'huile de sésame

1. Faites tremper le wakame dans un bol d'eau froide 5 minutes puis égouttez-le.
2. Posez chaque filet de poisson sur un carré de papier sulfurisé ou d'aluminium huilé, suffisamment grand pour former une papillote. Répartissez le saké, le wakame, les ciboules et le beurre sur chaque filet. Repliez le papier sur le poisson pour l'enfermer et former une papillote.
3. Mettez les papillotes dans un grand panier en bambou. Couvrez et faites cuire 10 minutes à la vapeur, sur une casserole d'eau bouillante.
4. Pendant ce temps, préparez la sauce au gingembre et au citron.
5. Servez le poisson avec la sauce au gingembre et au citron.

Sauce au gingembre et au citron
Mélangez les ingrédients dans un bol.

Par portion 221 kcal ; 7,2 g de lipides (dont 3,8 g de graisses saturées) ; 0,6 g de glucides ; 36 g de protéines ; 0,5 g de fibres





Saumon laqué

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes

1 c. à s. d'huile végétale
1 c. à s. d'huile de sésame
4 filets de saumon (700 g)
40 g de beurre
60 ml de saké
1 ½ c. à s. de sauce soja japonaise
1 c. à s. de mirin
2 c. à c. de sucre en poudre extrafin
5 mm de gingembre frais (2 g) râpé

1. Faites chauffer les deux huiles dans une grande poêle. Faites cuire le saumon côté peau 3 minutes, jusqu'à ce que la peau soit dorée. Retournez-le et faites cuire 2 à 3 minutes sur l'autre côté. Retirez le saumon de la poêle et couvrez pour réserver au chaud.

2. Jetez l'huile de la poêle. Ajoutez le beurre, le saké, la sauce soja, le mirin, le sucre et le gingembre. Remuez pour faire fondre le sucre. Portez à ébullition et faites réduire 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

3. Servez le saumon nappé de sauce.

Par portion 397 kcal ; 26,4 g de lipides (dont 8,9 g de graisses saturées) ; 2,6 g de glucides ; 34,7 g de protéines ; 0 g de fibres

Vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes dans les filets de saumon et retirez-les avec une pince le cas échéant. Servez le saumon avec du riz nature et une salade verte.

Vivaneau « tatsuta age »

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes (+ marinade)

2 filets de vivaneau (500 g)
 2 c. à s. de saké
 2 c. à s. de sauce soja japonaise
 1 c. à s. de mirin
 2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
 75 g de fécule de pomme de terre
 huile de friture
 1 ciboule finement hachée
 2 citrons moyens (280 g) coupés en quartiers

1. Retirez les éventuelles arêtes des filets de poisson. Coupez les filets en morceaux de 4 cm.

2. Mélangez le poisson, le saké, la sauce soja, le mirin et le gingembre dans un saladier. Laissez mariner 20 minutes.

3. Égouttez le poisson. Farinez-le avec la fécule de pomme de terre et retirez l'excédent.

4. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites frire les morceaux de poisson jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Parsemez de ciboule. Servez avec les quartiers de citron.

Par portion 288 kcal ; 11,5 g de lipides (dont 1,9 g de graisses saturées) ; 15,2 g de glucides ; 26,2 g de protéines ; 2,1 g de fibres

Servez le vivaneau avec une sauce d'accompagnement pour tempura (voir page 9).



Tempura de fruits de mer

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 40 minutes

12 crevettes crues moyennes (540 g)
2 blancs de calamar parés (150 g)
2 oignons jaunes moyens (300 g)
8 champignons shiitake frais ou gros champignons de Paris
2 feuilles de nori grillées (yaki-nori), coupées en fines lanières
20 g de nouilles de somen sèches coupées en deux
huile de friture
12 noix de Saint-Jacques (300 g) sans le corail
300 g de filets de poisson blanc coupés en cubes
1 petit poivron rouge (150 g) coupé en carrés
farine
1 citron moyen (140 g) coupé en quartiers

Pâte à tempura

1 œuf légèrement battu
500 ml d'eau gazeuse glacée
150 g de farine
150 g de fécule de maïs

1. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes, en conservant les queues. Faites 3 petites entailles sous chaque crevette à mi-épaisseur pour les empêcher de se recourber à la cuisson. Coupez une fine bordure au bout de chaque queue et avec le dos d'un couteau, pressez doucement pour éliminer tout liquide qui risquerait de provoquer des projections d'huile pendant la cuisson.
2. Coupez les calamars en deux dans la longueur et étalez-les sur une planche à découper. Quadrillez l'intérieur puis coupez les calamars en carrés.
3. Coupez les oignons en deux, de la base au sommet. Insérez un cure-dents à intervalles réguliers pour maintenir les couches du bulbe ensemble, puis tranchez entre les cure-dents. Retirez les pieds des champignons et entaillez les chapeaux en croix.
4. Coupez une feuille de nori en carrés de 5 cm, puis l'autre feuille en deux avant de la couper en lanières de 2 cm. Badigeonnez ces lanières d'eau et attachez-les autour d'une dizaine de nouilles, en formant des petits fagots.
5. Préparez la pâte à tempura.
6. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Farinez le poisson, les fruits de mer et les légumes. Plongez les carrés d'algues et les autres ingrédients dans la pâte à tempura. Égouttez-les. Faites frire les ingrédients par petites quantités. Égouttez-les sur du papier absorbant.
7. Faites frire les fagots de nouilles. Servez-les en garniture. Servez avec les quartiers de citron et de la sauce pour tempura (voir page 9).

Pâte à tempura

Mélangez l'œuf et l'eau gazeuse dans un saladier. Ajoutez la farine et la fécule de maïs tamisées. Remuez légèrement : la pâte doit rester grumeleuse.

Par portion 737 kcal ; 29,9 g de lipides (dont 4,2 g de graisses saturées) ; 67,9 g de glucides ; 45,9 g de protéines ; 4,5 g de fibres





Thon grillé et salade de nouilles soba

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes (+ réfrigération)

250 g de nouilles soba sèches
70 g de gingembre rose mariné (gari),
coupé en fines tranches
4 ciboules émincées
4 pavés de thon (700 g)
1 feuille de nori grillée (yaki-nori),
coupée en fines lanières

Vinaigrette au mirin et au soja

60 ml de sauce de soja claire

80 ml de mirin

2 c. à s. de saké

1 c. à s. de vinaigre de riz

1 c. à c. d'huile de sésame

1 c. à c. de wasabi en tube

1. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante puis égouttez-les. Rincez-les puis égouttez-les de nouveau.
2. Préparez la vinaigrette au mirin et au soja.
3. Mettez les nouilles froides dans un grand saladier avec le gingembre, les ciboules et les $\frac{3}{4}$ de la vinaigrette. Mélangez délicatement. Couvrez et placez au réfrigérateur pour que le mélange soit bien froid.
4. Faites cuire le thon dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue), en veillant à ne pas le faire cuire trop longtemps pour que le thon ne soit pas trop sec.
5. Répartissez les nouilles dans les assiettes de service et ajoutez le thon sur le dessus. Ajoutez le reste de la vinaigrette et parsemez de nori.

Vinaigrette au mirin et au soja

Mélangez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade.

Par portion 528 kcal ; 11,9 g de lipides (dont 4,3 g de graisses saturées) ; 45,1 g de glucides ; 52,1 g de protéines ; 2,8 g de fibres

Salade de thon et de pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes

300 g de pois gourmands
6 pommes de terre allongées (par exemple rattes),
coupées en grosses tranches
150 g de tomates cerises coupées en deux
2 ciboules émincées
40 g d'olives kalamata
4 c. à s. de feuilles de persil plat
1 c. à s. d'huile végétale
4 filets de thon (700 g)

Vinaigrette au citron et au soja
60 ml d'huile d'olive
2 c. à s. de vinaigre de riz
1 ½ c. à s. de jus de citron
2 c. à c. de sauce soja japonaise
½ c. à c. d'huile de sésame
¼ de c. à c. de moutarde japonaise
1 gousse d'ail écrasée

1. Faites cuire les pois gourmands à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes puis égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les de nouveau. Coupez-les en deux, en diagonale.
2. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les de nouveau. Coupez-les en deux dans la longueur.
3. Fouettez les ingrédients de la vinaigrette au citron et au soja dans un bol.
4. Mélangez les pois gourmands et les pommes de terre dans un saladier avec les tomates, les ciboules, les olives, le persil et la vinaigrette.
5. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les filets de thon 2 minutes de chaque côté. Répartissez le thon et la salade dans les assiettes.

Par portion 577 kcal ; 30,8 g de lipides (dont 6,8 g de graisses saturées) ; 21,5 g de glucides ; 49,9 g de protéines ; 55 g de fibres



Volailles

Canard rôti aux pêches

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 3 heures

- 1 canard de 1,8 kg
- 2 c. à c. de gros sel
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 10 gousses d'ail
- 80 g de gingembre frais coupé en tranches
- 3 zestes de citron
- 800 g de pommes de terre allongées (par exemple rattes),
coupées en deux dans la longueur
- 2 feuilles de laurier
- 60 ml de vinaigre de riz
- 2 c. à s. de sucre en poudre extrafin
- 2 c. à s. d'eau
- 3 pêches moyennes (450 g) coupées en quartiers

1. Préchauffez le four à 120 °C.
2. Rincez le canard à l'eau froide et essuyez l'intérieur et l'extérieur avec du papier absorbant. Percez la peau avec un pic (sans percer la chair). Mettez le canard à l'endroit sur une grille posée dans un grand plat à rôtir. Frottez l'intérieur et l'extérieur avec le sel et l'huile de sésame. Mettez l'ail, le gingembre et 2 morceaux de zeste de citron à l'intérieur du canard. Faites rôtir 2 heures sans couvrir.
3. Retirez le plat du four. Augmentez la température du four à 200 °C.
4. Mettez les pommes de terre et les feuilles de laurier dans un autre plat à four. Versez la graisse du canard sur les pommes de terre et mélangez. Enfournes le canard et les pommes de terre pour 45 minutes.
5. Retirez le canard du four. Couvrez avec du papier d'aluminium sans trop serrer. Laissez reposer 15 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre 15 minutes de plus.
6. Coupez le dernier zeste de citron en fines lanières. Dans une poêle, faites chauffer le zeste, le vinaigre, le sucre et l'eau, sans faire bouillir, jusqu'à dissolution du sucre. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter, sans remuer, jusqu'à ce que la sauce devienne dorée. Ajoutez les pêches et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres.
7. Découpez le canard en morceaux et servez-le avec les pommes de terre rôties et les pêches.

Par portion 1 020 kcal ; 68,4 g de lipides (dont 20,2 g de graisses saturées) ; 41,8 g de glucides ; 56,7 g de protéines ; 6,7 g de fibres





Poulet grillé au miso

Pour 8 personnes

Préparation + cuisson 15 minutes (+ réfrigération)

8 hauts de cuisse de poulet
2 c. à s. de sauce soja claire
2 c. à s. de saké
2 c. à s. de mirin
2 c. à s. de miso blanc
2 ciboules finement hachées
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
1 gousse d'ail écrasée

1. Mettez le poulet et le reste des ingrédients mélangés dans un plat creux et frottez la marinade sur le poulet. Couvrez et placez 1 heure au réfrigérateur.

2. Égouttez le poulet et réservez la marinade. Faites cuire le poulet dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue) 6 minutes de chaque côté, en le badigeonnant de marinade réservée, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

3. Servez le poulet avec du riz nature et 1 pincée de mélange de 7-épices (shichimi togarashi), si vous le souhaitez.

Par portion 228 kcal ; 11,2 g de lipides (dont 3,4 g de graisses saturées) ; 1,7 g de glucides ; 28,9 g de protéines ; 0,4 g de fibres

Cailles marinées au saké

Pour 6 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes (+ réfrigération)

12 cailles (2 kg)
 180 ml de saké
 160 ml de vin blanc doux
 (muscat de Rivesalt, xérès)
 110 g de sucre roux
 80 ml de sauce soja claire
 2 c. à s. de mirin
 3 ciboules hachées
 8 cm de gingembre frais (40 g) râpé
 4 gousses d'ail écrasées
 huile de friture
 1 c. à s. de fécule de maïs
 125 ml de bouillon de poulet

1. Attachez les pattes des cailles avec de la ficelle de cuisine. Rentrez les ailes sous le corps. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et plongez-y les cailles en plusieurs fois. Faites cuire 2 minutes puis égouttez.

2. Mélangez les cailles, le saké, le vin blanc doux, le sucre, la sauce soja, le mirin, les ciboules, le gingembre et l'ail dans un grand saladier. Couvrez et placez au réfrigérateur pour 4 heures ou toute la nuit, en retournant les cailles de temps en temps.

3. Égouttez les cailles et réservez la marinade. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites frire les cailles par petites quantités. Retirez-les de la casserole. Égouttez-les sur du papier absorbant. Réservez-les au chaud.

4. Portez la marinade réservée à ébullition dans une poêle. Baissez le feu et faites réduire d'un tiers. Mélangez la fécule de maïs et le bouillon. Incorporez-les dans la sauce et faites chauffer en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

5. Servez les cailles avec la sauce.

Par portion 516 kcal ; 27,7 g de lipides (dont 6 g de graisses saturées) ; 23,4 g de glucides ; 32,3 g de protéines ; 0,4 g de fibres





Brochettes de poulet et de légumes

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 35 minutes (+ refroidissement)

4 champignons shiitake frais
500 g de blancs de poulet coupés en morceaux
1 poivron rouge moyen (200 g) grossièrement haché
6 ciboules coupées en gros morceaux
¼ de c. à c. de sansho (poivre japonais)

Sauce
125 ml de sauce soja japonaise
125 ml de saké
60 ml de mirin
2 c. à s. de sucre

1. Préparez la sauce.
2. Pendant ce temps, retirez les pieds des champignons et coupez les chapeaux en deux. Glissez le poulet et les légumes sur 8 brochettes en bambou, en laissant de l'espace entre les morceaux pour permettre une cuisson uniforme.
3. Faites cuire les brochettes par petites quantités dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue), en les retournant et en les badigeonnant avec la sauce de temps en temps. Pour servir, parsemez-les de sansho.

Sauce
Mélangez les ingrédients dans une petite casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter, sans couvrir, à feu moyen, jusqu'à ce que la sauce ait réduit d'un tiers. Laissez refroidir.

Par portion 265 kcal ; 9,1 g de lipides (dont 2,8 g de graisses saturées) ; 11,9 g de glucides ; 26,3 g de protéines ; 0,9 g de fibres

Faites tremper les 8 brochettes en bambou dans de l'eau froide au moins 1 heure avant la cuisson pour éviter qu'elles ne brûlent ou ne se fendent.

Burger de poulet teriyaki aux galettes de riz

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 1 heure (+ refroidissement)

300 g de riz japonais
2 c. à c. de graines de sésame blanc
spray de cuisson
2 c. à c. d'huile végétale
4 blancs de poulet (600 g) avec la peau
60 ml de sauce soja japonaise
2 c. à s. de mirin
2 c. à s. de saké
1 ½ c. à s. de sucre en poudre extrafin
1 miniconcombre (130 g) coupé en rubans
20 g de roquette ou de mizuna
2 c. à s. de mayonnaise

1. Préchauffez le four à 200 °C.

2. Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante. Égouttez-le. Étalez le riz chaud dans un plat huilé de 40 x 25 cm. Égalisez la surface avec des mains humides. Parsemez les graines de sésame blanc. Pressez bien pour les faire adhérer au riz. Laissez refroidir à température ambiante.

3. Découpez des disques dans le riz avec un emporte-pièce de 9 cm de diamètre. Posez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Vaporisez d'huile. Faites cuire 15 minutes au four. Retournez les galettes et faites cuire 15 minutes de plus. Réservez au chaud.

4. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites cuire le poulet côté peau. Retournez-le et faites cuire sur l'autre côté. Retirez-le de la poêle.

5. Portez la sauce, le mirin, le saké et le sucre à ébullition dans la même poêle. Baissez le feu et faites mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettez le poulet dans la poêle et tournez-le pour le recouvrir de sauce.

6. Superposez le poulet, le concombre, la roquette et la mayonnaise entre 2 galettes de riz.

Par portion 357 kcal ; 17,2 g de lipides (dont 4 g de graisses saturées) ; 17,5 g de glucides ; 30,1 g de protéines ; 0,8 g de fibres



Poulet au wasabi et salade de daikon

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 1 heure

8 pilons de poulet (1,2 kg)
2 c. à s. de wasabi en tube
1 c. à s. de sauce soja japonaise
1 c. à s. d'huile de sésame

Salade de daikon

2 carottes moyennes (240 g)
1 petit daikon (400 g)
6 ciboules émincées
2 c. à s. de graines de sésame blanc grillées
1 c. à s. de mirin
1 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à c. d'huile de sésame
2 c. à c. de sauce soja japonaise

1. Mélangez le poulet, le wasabi, la sauce soja et l'huile de sésame dans un saladier.

2. Faites cuire le poulet 40 minutes dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue), en le retournant et en le badigeonnant de marinade régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

3. Pendant ce temps, préparez la salade de daikon.

4. Servez le poulet avec la salade de daikon.

Salade de daikon

À l'aide d'un épluche-légumes, coupez les carottes et le daikon en rubans. Mettez-les dans un saladier avec le reste des ingrédients. Mélangez délicatement.

Par portion 466 kcal ; 31,3 g de lipides (dont 7,7 g de graisses saturées) ; 7,2 g de glucides ; 36,5 g de protéines ; 4,1 g de fibres



Magrets de canard et salade à l'orange et au daikon

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes (+ réfrigération)

3 oranges moyennes (720 g)

300 g de daikon

1 ½ c. à s. d'huile végétale

1 c. à c. d'huile de sésame

1 c. à s. de saké

4 magrets de canard (800 g), peau incisée

1 c. à c. de sel

80 g de roquette ou de mizuna

Sauce ponzu

5 cm d'algue kombu coupée en lanières

1 c. à s. de sauce soja japonaise

1 c. à s. de saké

1 c. à c. de vinaigre de riz

1 c. à c. de mirin

1 c. à c. de copeaux de bonite

1. Mélangez les ingrédients de la sauce dans un petit récipient non métallique et placez au réfrigérateur toute la nuit.

2. Coupez les oranges en segments à vif au-dessus d'un saladier. Réservez 1 cuillerée à soupe de jus d'orange. À l'aide d'un épluche-légumes, découpez le daikon en rubans.

3. Versez la sauce ponzu dans un bol à travers une passoire. Ajoutez les huiles, le saké et le jus d'orange réservé.

4. Frottez la peau du canard avec le sel. Faites chauffer une poêle huilée et faites cuire le canard, côté peau, jusqu'à ce que celle-ci soit bien dorée. Retirez les magrets de la poêle. Jetez la graisse. Remettez les magrets dans la même poêle et faites-les cuire à votre convenance. Retirez les magrets de la poêle et laissez reposer à couvert 5 minutes. Coupez les magrets en fines tranches.

5. Mettez les segments d'orange égouttés dans un saladier avec le daikon et la roquette. Mélangez.

6. Servez les magrets de canard avec la salade. Arrosez de vinaigrette.

Par portion 769 kcal ; 60,4 g de lipides (dont 16,6 g de graisses saturées) ; 12,4 g de glucides ; 41,6 g de protéines ; 3,9 g de fibres



Viandes

Côtes de veau, légumes et mayonnaise au soja

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 45 minutes

60 ml d'huile végétale
 1 c. à c. d'huile de sésame
 1 poireau moyen (350 g) coupé en dés
 2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
 2 gousses d'ail écrasées
 3 mini-aubergines (180 g) coupées en dés
 2 courgettes moyennes (240 g) coupées en dés
 1 poivron rouge (200 g) coupé en dés
 100 g de champignons shiitake frais coupés en dés
 60 ml de mirin
 185 ml de coulis de tomate
 60 ml de vinaigre de riz
 1 pincée de sucre en poudre
 60 ml d'eau
 ½ feuille de nori grillée (yaki-nori), coupée en fines lanières
 4 côtes de veau (500 g)

Mayonnaise au soja
 2 c. à c. de miso blanc
 ½ c. à c. de sauce soja japonaise
 1 gousse d'ail écrasée
 125 g de mayonnaise

1. Mélangez les huiles dans un bol. Faites-en chauffer 2 cuillerées à soupe dans une grande poêle à bord haut (type sauteuse). Faites revenir le poireau, en remuant. Ajoutez et faites revenir le gingembre et l'ail, en remuant. Ajoutez le reste des légumes et faites revenir le tout. Versez le mirin et faites cuire 1 minute. Incorporez le coulis de tomate, le vinaigre, le sucre et l'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu. Couvrez et faites mijoter 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporez le nori.

2. Faites chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle et faites cuire les côtes de veau.

3. Pendant ce temps, préparez la mayonnaise au soja.

4. Servez les côtes avec les légumes et la mayonnaise.

Mayonnaise au soja

Fouettez le miso, la sauce soja et l'ail dans un bol, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez-le à la mayonnaise, en fouettant.

Par portion 490 kcal ; 29,3 g de lipides (dont 4,6 g de graisses saturées) ; 15,9 g de glucides ; 35,7 g de protéines ; 6,3 g de fibres





Entrecôtes au sésame

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 45 minutes (+ réfrigération)

2 c. à s. de graines de sésame blanc grillées
 2 c. à s. de sauce soja japonaise
 1 c. à s. de saké
 1 c. à c. de sucre en poudre extrafin
 2,5 cm de gingembre frais (15 g) râpé
 1 gousse d'ail écrasée
 4 entrecôtes (800 g)
 3 ciboules coupées en fines lanières
 1 c. à s. d'huile d'olive

Sauce pimentée

60 ml de sauce soja japonaise
 1 c. à c. de dashi en granulés
 ¼ de c. à c. de mélange de 7-épices
 (shichimi togarashi)
 2 cm de gingembre frais (10 g) finement râpé

1. Mixez grossièrement les graines de sésame. Mélangez le sésame mixé, la sauce soja, le saké, le sucre, le gingembre et l'ail dans un plat creux avec les entrecôtes. Couvrez et placez pour 30 minutes au réfrigérateur.
2. Mélangez tous les ingrédients de la sauce pimentée.
3. Mettez les ciboules dans un bol. Couvrez-les d'eau glacée et laissez tremper 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles forment des boucles. Égouttez-les.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites cuire les entrecôtes à votre convenance. Retirez-les de la poêle et laissez-les reposer 5 minutes, à couvert, pour les garder au chaud. Coupez-les en tranches épaisses.
5. Disposez les tranches d'entrecôte sur un plat et arrosez de sauce pimentée. Parsemez de ciboules. Servez avec du riz nature, si vous le souhaitez.

Par portion 349 kcal ; 17,3 g de lipides (dont 5,2 g de graisses saturées) ; 2 g de glucides ; 44,6 g de protéines ; 0,7 g de fibres

Bœuf grillé

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes (+ trempage)

½ petit daikon (200 g) coupé en fines lanières

400 g de filet de bœuf

1 miniconcombre (130 g)

Sauce ponzu

60 ml de jus de citron

60 ml de sauce soja japonaise

60 ml de premier bouillon dashi (voir page 5)

2 ciboules émincées

1. Faites tremper le daikon 15 minutes dans un saladier d'eau froide, puis égouttez-le.

2. Pendant ce temps, préparez la sauce ponzu.

3. Faites cuire le bœuf dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue), jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté. Il doit rester cru au centre. Laissez-le refroidir ou plongez-le dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Égouttez-le et essuyez-le avec du papier absorbant.

4. Coupez le concombre en deux dans la longueur, retirez les graines à l'aide d'une cuillère, puis coupez-le en fins bâtonnets. Coupez le bœuf en fines tranches et disposez-le sur une assiette avec des petits tas de daikon et de concombre. Servez, accompagné de sauce ponzu.

Sauce ponzu

Mélangez le jus de citron, la sauce soja, le bouillon dashi dans un bol. Ajoutez les ciboules.

Par portion 152 kcal ; 5 g de lipides (dont 2,1 g de graisses saturées) ; 2,7 g de glucides ; 22,5 g de protéines ; 1,1 g de fibres

Vous pouvez remplacer le filet de bœuf par de l'entrecôte ou du rumsteck. Servez, accompagné de coupelles individuelles d'ail finement haché, de gingembre frais râpé, de quartiers de citron et de sauce soja japonaise.





Bœuf teriyaki aux asperges

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes (+ réfrigération)

600 g de steaks d'ailan
80 ml de sauce teriyaki
2,5 cm de gingembre frais (15 g) râpé
1 gousse d'ail écrasée
500 g d'asperges vertes
8 grosses ciboules
1 c. à c. de wasabi en tube
60 ml de sauce soja japonaise

1. Mélangez les steaks, la sauce teriyaki, le gingembre et l'ail dans un saladier. Couvrez et placez au réfrigérateur pour 3 heures ou toute la nuit.
2. Retirez les steaks de la marinade en les égouttant. Faites-les cuire dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue), jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre convenance. Mettez les steaks sur une assiette chaude. Couvrez et laissez reposer 5 minutes.
3. Pendant ce temps, faites cuire les asperges et les ciboules dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue).
4. Coupez les steaks en fines tranches. Posez les tranches sur un plat de service rectangulaire chaud, avec les asperges, les ciboules, le wasabi et la sauce soja. Servez avec du riz nature, si vous le souhaitez.

Par portion 263 kcal ; 11,6 g de lipides (dont 4,4 g de graisses saturées) ; 4,7 g de glucides ; 34 g de protéines ; 1,7 g de fibres

Bœuf teriyaki au gingembre

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

80 ml de sauce teriyaki

125 ml de sauce hoisin

2 c. à s. de mirin

1 c. à s. d'huile d'arachide

750 g de bœuf coupé en lanières

250 g de brocoli coupé en fleurettes

250 g de pois gourmands

110 g de mini-épis de maïs

coupés en deux dans la longueur

4 cm de gingembre frais (20 g) râpé

120 g de germes de soja

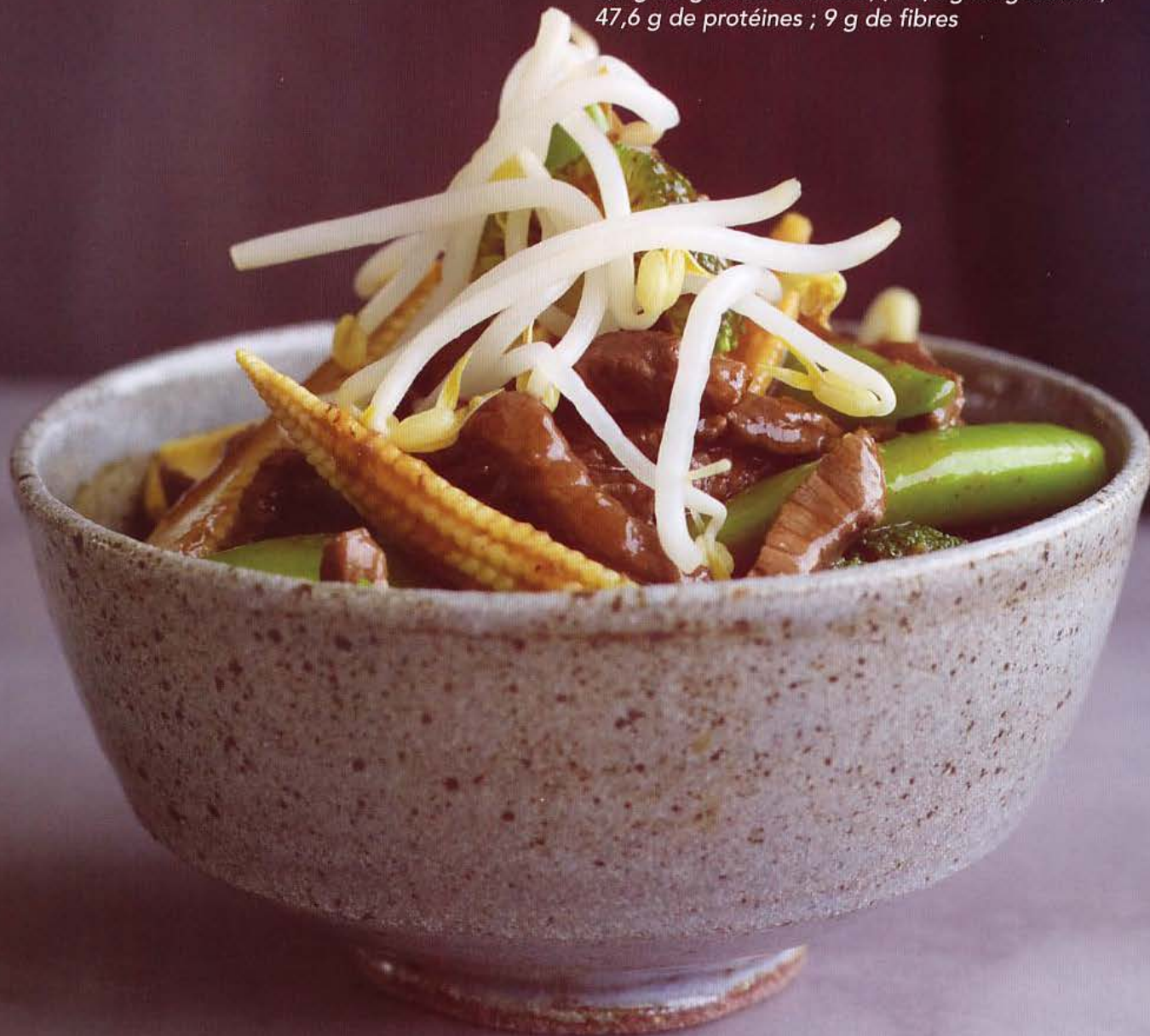
1. Mélangez les sauces et le mirin dans un bol.

2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok. Faites dorer le bœuf par petites quantités. Retirez-le du wok.

3. Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok et faites sauter le brocoli jusqu'à ce qu'il soit tendre.

4. Remettez le bœuf dans le wok, avec la sauce, les pois gourmands, le maïs et le gingembre. Faites sauter jusqu'à ce que les légumes et le bœuf soient cuits. Retirez du feu et parsemez de germes de soja.

Par portion 466 kcal ; 17,6 g de lipides (dont 5,1 g de graisses saturées) ; 23,8 g de glucides ; 47,6 g de protéines ; 9 g de fibres





Porc caramélisé

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 3 h 30 (+ repos)

2 c. à c. d'huile végétale

1 kg de poitrine de porc désossée,
coupée en morceaux

10 cm de gingembre frais (100 g)
coupé en grosses tranches

500 ml de second bouillon dashi (voir page 5)

160 ml de saké

125 ml de sauce soja japonaise

75 g de sucre roux

60 ml de mirin

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites dorer le porc 5 minutes par petites quantités. Rincez-le à l'eau chaude pour retirer l'excès d'huile. Jetez la graisse de la casserole.

2. Remettez le porc dans la même casserole avec le gingembre. Ajoutez de l'eau froide à hauteur. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire 2 heures, sans couvrir, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Égouttez le porc et jetez le bouillon et le gingembre.

3. Faites chauffer le bouillon dashi, le saké, la sauce soja, le sucre et le mirin dans une casserole, sans faire bouillir, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez le porc et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 1 heure, sans couvrir, en remuant de temps en temps. Lorsque le porc est tendre, retirez la casserole du feu et laissez reposer 20 minutes. Retirez les morceaux de porc de la casserole et couvrez pour garder au chaud.

4. Portez à ébullition le liquide de cuisson, baissez le feu et faites réduire la sauce 5 minutes, sans couvrir, jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Remettez le porc dans la casserole et remuez pour le napper de sauce. Servez avec du riz nature.

Par portion 513 kcal ; 25,1 g de lipides (dont 9 g de graisses saturées) ; 20,3 g de glucides ; 43,5 g de protéines ; 0 g de fibres

Curry de porc

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 2 h 15

25 g de beurre
 1 c. à c. d'huile de sésame
 1 c. à s. d'huile végétale
 1 gros oignon jaune (200 g)
 coupé en grosses tranches
 750 g d'échine de porc coupée en morceaux
 2 gousses d'ail écrasées
 1 ½ c. à s. de curry japonais en poudre
 375 ml de second bouillon dashi (voir page 5)
 60 ml de miso blanc
 2 c. à s. de mirin
 1 c. à s. de sauce soja japonaise
 625 ml d'eau
 2 grosses pommes de terre (600 g)
 coupées en morceaux
 2 carottes moyennes (240 g) coupées en morceaux
 100 g de haricots verts coupés en morceaux

1. Faites chauffer le beurre, l'huile de sésame et la moitié de l'huile végétale dans une grande casserole. Faites fondre l'oignon en remuant. Retirez-le de la casserole.
2. Faites chauffer le reste de l'huile dans la même casserole. Faites dorer le porc par petites quantités. Retirez-le de la casserole. Réservez avec l'oignon.
3. Ajoutez l'ail et le curry dans la même casserole. Faites-les revenir en remuant. Remettez le porc et l'oignon dans la casserole et remuez.
4. Ajoutez le bouillon dashi, le miso, le mirin, la sauce soja et l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et faites mijoter 1 heure, à couvert. Ajoutez les pommes de terre et les carottes. Faites mijoter 45 minutes sans couvrir. Ajoutez les haricots verts et faites cuire 5 minutes. Servez avec du riz.

Par portion 496 kcal ; 19,6 g de lipides (dont 7 g de graisses saturées) ; 28 g de glucides ; 48,2 g de protéines ; 6,1 g de fibres

Si vous ne trouvez pas de curry japonais en poudre, vous pouvez le remplacer par du curry indien doux en poudre.



Barbecue à la japonaise (teppanyaki)

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 40 minutes

4 grosses crevettes crues (280 g)
500 g de filet de bœuf coupé en fines tranches
350 g de blancs de poulet avec la peau, coupés en morceaux
60 ml de sauce soja japonaise
2 gousses d'ail écrasées
1 piment rouge thaï épépiné et finement haché
4 champignons shiitake frais
1 oignon moyen (150 g) émincé
1 poivron rouge moyen (200 g) épépiné et coupé en morceaux
4 ciboules finement hachées

Sauce

125 ml de sauce soja japonaise
1 c. à s. de mirin
1 c. à s. de sucre roux
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
½ c. à c. d'huile de sésame

1. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes, en conservant la queue. Mélangez les crevettes avec le bœuf, le poulet, la sauce soja, l'ail et le piment dans un saladier. Laissez mariner 15 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce.
3. Retirez les pieds des champignons et incisez les chapeaux en croix.
4. Faites cuire les ingrédients, sauf les ciboules, par petites quantités sur une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue), jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres, les crevettes et le bœuf cuits à votre convenance et le poulet cuit à point.
5. Servez avec les ciboules et présentez la sauce dans des coupelles individuelles.

Sauce

Faites chauffer les ingrédients dans une casserole moyenne, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Par portion 378 kcal ; 11,8 g de lipides (dont 4,2 g de graisses saturées) ; 8,8 g de glucides ; 56,5 g de protéines ; 1,7 g de fibres

Vous pouvez remplacer le filet de bœuf par de l'entrecôte ou du rumsteck. Le teppanyaki se prépare traditionnellement sur une plaque chauffante placée à table ou à côté de la table ; il se déguste par petites quantités. Vous pouvez aussi utiliser un barbecue électrique ou une plancha.





Côtes de porc grillées au nashi

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

2 poires nashi moyennes (400 g)
20 g de beurre
1 c. à c. d'huile végétale
1 c. à c. d'huile de sésame
4 côtes de porc (940 g)
80 ml de bouillon de poulet
60 ml de mirin
1 c. à s. de vinaigre de riz
1 gousse d'ail écrasée
½ c. à c. de moutarde japonaise
160 ml de crème liquide
2 feuilles de shiso (menthe japonaise)
coupées en fines lanières

1. Coupez les deux extrémités des nashi puis détaillez-les en fins quartiers. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites cuire les tranches de nashi 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres et dorées. Procédez en plusieurs fois si la poêle est trop petite. Retirez les tranches de la poêle et couvrez pour les garder au chaud.

2. Faites chauffer les huiles préalablement mélangées dans la même poêle. Faites cuire les côtes de porc de chaque côté. Retirez-les de la poêle. Couvrez pour les garder au chaud.

3. Ajoutez le bouillon, le mirin, le vinaigre et l'ail dans la même poêle. Portez à ébullition puis baissez le feu. Ajoutez la moutarde, la crème et l'éventuel jus de cuisson des côtes. Faites mijoter 2 minutes, pour que la sauce épaississe légèrement.

4. Servez les côtes de porc avec les tranches de nashi et la sauce. Parsemez de shiso. Servez avec des légumes verts cuits à la vapeur ou une salade verte.

Par portion 456 kcal ; 30,1 g de lipides (dont 16,9 g de graisses saturées) ; 11,8 g de glucides ; 32 g de protéines ; 2 g de fibres

Si vous ne trouvez pas de shiso, remplacez-le par des feuilles de basilic.

Porc teriyaki et vinaigrette au wasabi

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes

750 g de filet de porc
60 ml de marinade teriyaki
50 g de germes de pois gourmands
100 g de mesclun
1 poivron rouge (200 g) coupé en fines tranches
250 g de tomates cerises jaunes coupées en deux

Vinaigrette au wasabi

1 ½ c. à c. de wasabi en poudre
60 ml de vinaigre de cidre
80 ml d'huile végétale
1 c. à s. de sauce soja claire

1. Badigeonnez le porc de marinade teriyaki. Faites cuire le porc sur une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue), en le badigeonnant régulièrement de marinade, jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté. Retirez-le du gril et couvrez-le pour le garder au chaud.

2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette au wasabi.

3. Mettez les germes de soja, le mesclun, le poivron et les tomates dans un saladier avec la vinaigrette. Mélangez délicatement.

4. Coupez le porc en tranches et servez-le avec la salade.

Vinaigrette au wasabi

Fouettez le wasabi et le vinaigre dans un bol, ajoutez les autres ingrédients et fouettez pour mélanger.

Par portion 436 kcal ; 24,5 g de lipides (dont 4 g de graisses saturées) ; 8,4 g de glucides ; 43,9 g de protéines ; 2,5 g de fibres

Vous pouvez trouver la marinade teriyaki prête à l'emploi dans les épiceries asiatiques et dans certains supermarchés.



Riz & nouilles

Nouilles soba au porc, aubergine et piment

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 45 minutes

6 ciboules
60 ml d'huile végétale
1 c. à c. d'huile de sésame
3 mini-aubergines (180 g) coupées en grosses tranches
3 gousses d'ail écrasées
2 cm de gingembre frais (10 g) finement râpé
600 g de porc haché
2 c. à s. de mirin
2 c. à s. de pâte de piment gochujang (dans les épiceries asiatiques)
1 c. à s. de concentré de tomate
1 c. à s. de sauce soja japonaise
1 c. à c. de sucre roux
½ c. à c. de dashi en granulés
250 ml d'eau
250 g de nouilles soba sèches

1. Tranchez finement les ciboules en biais en séparant la partie verte et blanche.
2. Mélangez les huiles dans un bol. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe de ce mélange dans un wok. Faites sauter les aubergines jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant.
3. Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok. Faites sauter l'ail, le gingembre et la partie blanche des ciboules. Retirez-les du wok.
4. Faites sauter le porc dans le wok, jusqu'à ce qu'il soit bien doré, en séparant la viande hachée à l'aide d'une fourchette. Remettez le mélange à base d'ail sauté dans le wok et ajoutez le mirin, la pâte de piment, le concentré de tomate, la sauce soja, le sucre, le dashi et l'eau. Portez à ébullition et baissez le feu. Faites mijoter 5 minutes.
5. Remettez les aubergines dans le wok ainsi que la partie verte des ciboules, en réservant quelques morceaux pour garnir à la fin. Faites mijoter 3 minutes jusqu'à ce que les aubergines soient tendres. Augmentez le feu et faites bouillir 5 minutes, jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide.
6. Pendant ce temps, faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
7. Pour servir, versez la sauce sur les nouilles et parsemez de ciboules réservées.

Par portion 599 kcal ; 26,6 g de lipides (dont 6 g de graisses saturées) ; 47,9 g de glucides ; 38,3 g de protéines ; 4,3 g de fibres





Nouilles soba froides

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes

2 ciboules finement hachées
1 c. à c. de wasabi en tube
250 g de nouilles soba sèches
½ feuille de nori grillée (yaki-nori),
coupée en fines lanières

Sauce d'accompagnement
180 ml de premier bouillon dashi (voir page 5)
2 c. à s. de sauce soja japonaise
2 c. à s. de mirin
½ c. à c. de sucre

1. Préparez la sauce d'accompagnement. Répartissez la sauce, les ciboules et le wasabi dans des coupelles individuelles.

2. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.

3. Au moment de servir, mettez les nouilles dans une passoire et plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les et répartissez-les dans des assiettes. Ajoutez le nori sur le dessus. Trempez les nouilles dans la sauce avant de manger.

Sauce d'accompagnement

Faites chauffer les ingrédients dans une petite casserole jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laissez refroidir.

Par portion 231 kcal ; 0,9 g de lipides (dont 0,2 g de graisses saturées) ; 44,2 g de glucides ; 8,2 g de protéines ; 2,2 g de fibres

Nouilles soba au bouillon

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 35 minutes

200 g de nouilles soba sèches
 750 ml de premier bouillon dashi (voir page 5)
 60 ml de sauce soja japonaise
 2 c. à s. de mirin
 1 c. à c. de sucre
 1 c. à s. d'huile végétale
 400 g de blancs de poulet coupés en fines lanières
 2 poireaux moyens (700 g) coupés en fines rondelles
 ¼ de c. à c. de mélange de 7-épices (shichimi togarashi)

1. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Couvrez-les pour les garder au chaud.
2. Mélangez le dashi, 2 cuillerées à soupe de sauce soja, la moitié du mirin et la moitié du sucre dans une casserole moyenne. Portez à ébullition. Retirez du feu et couvrez pour garder au chaud.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne et faites cuire le poulet et les poireaux, en remuant, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Ajoutez le reste de la sauce soja, du mirin et du sucre. Portez à ébullition.
4. Répartissez les nouilles dans des bols. Ajoutez le poulet et couvrez de bouillon. Saupoudrez de 1 pincée de mélange de 7-épices.

Par portion 413 kcal ; 11,4 g de lipides (dont 2,6 g de graisses saturées) ; 41,1 g de glucides ; 32,1 g de protéines ; 4,7 g de fibres

Vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de gingembre frais râpé dans le bouillon pour le parfumer.





Bœuf au soja sur lit de riz

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes

200 g de nouilles shirataki égouttées

125 ml de sauce soja japonaise

1 c. à s. de sucre

60 ml de mirin

300 g de filet de bœuf

coupé en tranches très fines

2 ciboules coupées en tronçons

2 c. à c. de jus de gingembre frais

920 g de riz japonais cuit, chaud

1. Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Coupez-les en morceaux de 10 cm.

2. Portez la sauce soja, le sucre et le mirin à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez le bœuf et faites cuire, en remuant, jusqu'à ce que la viande change de couleur. Égouttez le bœuf et remettez la sauce dans la casserole.

3. Ajoutez les ciboules et les nouilles. Laissez mijoter 3 minutes, jusqu'à ce que les ciboules soient tendres. Remettez le bœuf avec le jus de gingembre. Réchauffez.

4. Répartissez le riz dans des bols et ajoutez le bœuf, les nouilles et 60 ml environ de sauce.

Par portion 479 kcal ; 4,5 g de lipides (dont 1,6 g de graisses saturées) ; 81,1 g de glucides ; 24 g de protéines ; 1,4 g de fibres

Le bœuf sera plus facile à trancher si vous le placez 1 heure au congélateur enveloppé dans du film alimentaire. Vous aurez besoin de 400 g de riz sec pour réaliser la recette. Pour préparer le jus de gingembre, pressez du gingembre râpé à travers une passoire placée sur un bol. Pour obtenir 2 cuillerées à café de jus de gingembre, vous devrez râper 10 cm de gingembre frais.

Nouilles sautées

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 35 minutes

250 g de nouilles de blé sèches
 2 c. à s. d'huile d'arachide
 500 g de filet de porc coupé en fines tranches
 1 gros oignon jaune (200 g) émincé
 1 poivron rouge moyen (200 g)
 coupé en fines tranches
 1 poivron vert moyen (200 g)
 coupé en fines tranches
 140 g de chou chinois coupé en lanières
 60 ml de sauce tonkatsu
 60 ml de sauce sukiyaki

1. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.

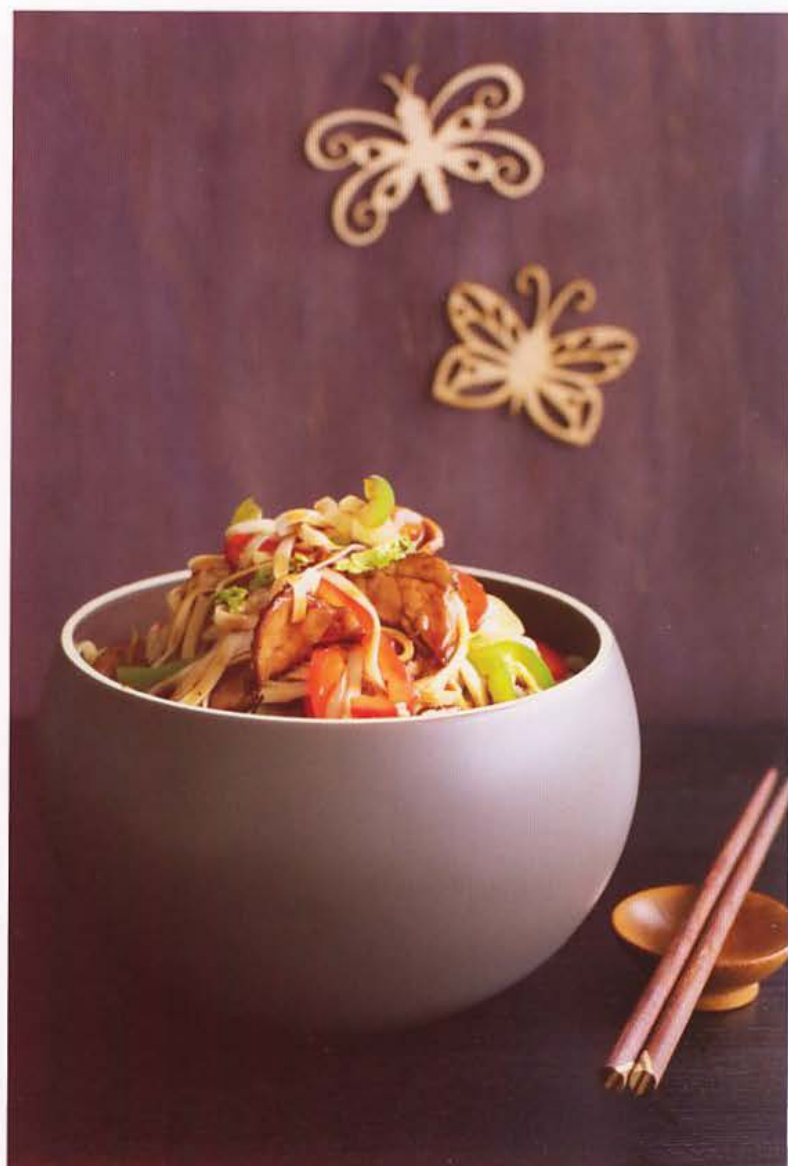
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok et faites sauter le porc par petites quantités jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à point. Retirez-le du wok.

3. Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok et faites revenir l'oignon. Ajoutez les poivrons et faites-les sauter, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4. Remettez le porc dans le wok, avec les nouilles, le chou et les sauces. Faites sauter jusqu'à ce que le chou soit cuit.

Par portion 515 kcal ; 15,9 g de lipides (dont 3,1 g de graisses saturées) ; 52,7 g de glucides ; 37,3 g de protéines ; 5 g de fibres

Vous pouvez utiliser des nouilles soba, des nouilles hokkien fraîches ou des nouilles de riz pour préparer cette recette.





Poulet et œufs sur lit de riz

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes (+ repos)

4 champignons shiitake séchés
125 ml de second bouillon dashi (voir page 5)
60 ml de sauce soja japonaise
2 c. à s. de mirin
1 c. à c. de sucre
100 g de blanc de poulet coupés en fines tranches
1 petit poireau (200 g) coupé en fines tranches
6 œufs battus légèrement
600 g de riz japonais cuit, chaud
2 c. à s. de ciboule finement hachée

1. Faites tremper les champignons 20 minutes dans un bol d'eau bouillante. Égouttez-les, retirez les pieds et coupez les chapeaux en deux.

2. Pendant ce temps, portez à ébullition le bouillon dashi, la sauce soja, le mirin et le sucre dans une grande poêle. Ajoutez le poulet, le poireau et les champignons. Faites cuire à couvert 3 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Versez les œufs sur le mélange à base de poulet. Couvrez et faites cuire à feu doux 2 minutes environ.

3. Répartissez le riz dans des bols, garnissez avec le poulet aux œufs et parsemez de ciboule.

Par portion 383 kcal ; 11 g de lipides (dont 3,2 g de graisses saturées) ; 46,2 g de glucides ; 22,2 g de protéines ; 1,8 g de fibres

Vous devrez faire cuire 300 g de riz japonais pour cette recette.

Les œufs doivent rester baveux par endroits. Retirez-les du feu et maintenez-les à couvert afin qu'ils cuisent un peu plus longtemps, si vous le souhaitez.

Nouilles soba frites

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 35 minutes

250 g de nouilles soba sèches
 1 c. à s. d'huile de sésame
 2 c. à s. d'huile végétale
 300 g de porc haché
 1 oignon jaune moyen (150 g) coupé en 8 quartiers
 1 gousse d'ail écrasée
 1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
 500 g de chou blanc coupé en fines lanières
 1 poivron rouge moyen (200 g)
 coupé en fines tranches
 2 c. à s. de gingembre rouge
 mariné (beni-shoga), égoutté
 2 c. à c. d'algues nori séchées (ao-nori), en lanières

Sauce

60 ml de mirin
 60 ml de sauce soja japonaise
 2 c. à s. de saké
 1 c. à s. de sucre

1. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les.
2. Préparez la sauce.
3. Faites chauffer l'huile de sésame et 1 cuillerée à soupe d'huile végétale dans un wok. Faites sauter le porc jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirez-le du wok et couvrez-le pour le garder au chaud.
4. Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok. Faites sauter l'oignon, l'ail et le gingembre frais, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez le chou et le poivron. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le gingembre mariné, le porc, les nouilles et la sauce. Remuez pour réchauffer. Pour servir, parsemez de nori.

Sauce

Faites chauffer les ingrédients dans une petite casserole jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Par portion 544 kcal ; 20 g de lipides (dont 3,9 g de graisses saturées) ; 57 g de glucides ; 26,1 g de protéines ; 7,9 g de fibres



Accompagnements

Salade de nouilles somen, de crevettes et de concombre

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 30 minutes

2 miniconcombres (260 g)

2 c. à c. de sel

1 c. à s. d'algue wakame séchée

12 crevettes moyennes cuites (540 g)

100 g de nouilles somen séchées

3 ciboules émincées

Vinaigrette au gingembre

½ c. à c. de dashi en granulés

1 c. à s. d'eau chaude

125 ml de vinaigre de riz

60 ml de mirin

1 c. à c. de sauce soja japonaise

½ c. à c. d'huile de sésame

2 cm de gingembre frais (10 g) râpé

1 pincée de sucre en poudre extrafin

1. Coupez les concombres en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Tranchez-les finement en biais. Mettez-les dans une passoire et saupoudrez-les de sel. Laissez-les dégorger 10 minutes. Rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les et pressez-les délicatement pour retirer le maximum d'eau. Placez-les au réfrigérateur.

2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette au gingembre.

3. Faites tremper le wakame 5 minutes dans un bol d'eau froide. Égouttez-le.

4. Retirez la carapace et la veine noire dorsale des crevettes. Coupez-les en deux.

5. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.

6. Mettez les concombres, le wakame, les crevettes, la vinaigrette et la moitié des ciboules dans un saladier. Mélangez délicatement. Pour servir, parsemez du reste des ciboules et d'un peu de mélange de 7-épices, si vous le souhaitez.

Vinaigrette au gingembre

Dans un bol, diluez les granulés de dashi dans l'eau chaude. Incorporez le reste des ingrédients et placez au réfrigérateur.

Par portion 184 kcal ; 1,7 g de lipides (dont 0,3 g de graisses saturées) ; 18,5 g de glucides ; 19,3 g de protéines ; 1,6 g de fibres





Haricots verts et sauce au sésame

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes

200 g de haricots verts
50 g de graines de sésame noir grillées
1 c. à s. de sucre en poudre extrafin
1 c. à s. de sauce soja japonaise
2 c. à c. de mirin

1. Coupez les haricots verts en deux dans la longueur, puis en deux dans la largeur. Faites-les cuire 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les et essuyez-les avec du papier absorbant.

2. Mixez ou pilez grossièrement les graines de sésame. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez le sucre, la sauce soja et le mirin. Mélangez bien. Ajoutez les haricots verts et remuez pour les enrober de sauce.

Par portion 108 kcal ; 7,1 g de lipides
(dont 0,9 g de graisses saturées) ; 5,7 g
de glucides ; 4,2 g de protéines ;
2,6 g de fibres



Maïs grillé

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 15 minutes

3 épis de maïs frais pelés (750 g)
et coupés en deux
30 g de beurre fondu
3 c. à c. de sauce soja japonaise
2 c. à c. de mirin
1 c. à c. de sucre en poudre extrafin

1. Faites cuire les épis de maïs à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez-les.

2. Mettez les épis de maïs sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium.

3. Préchauffez le gril du four.

4. Mélangez le beurre, la sauce soja, le mirin et le sucre dans un bol. Badigeonnez le maïs de ce mélange. Faites griller le maïs sous le gril 5 minutes environ, en le tournant et en le badigeonnant régulièrement. Badigeonnez les épis de maïs avec le reste du mélange au beurre avant de servir.

Par portion 203 kcal ; 7,8 g de lipides
(dont 4,2 g de graisses saturées) ;
23,7 g de glucides ; 6 g de protéines ;
6,2 g de fibres



Champignons shiitake à la sauce ponzu

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 10 minutes

200 g de champignons shiitake frais
1 c. à s. d'huile végétale
60 ml de sauce ponzu
huile de sésame pour servir (facultatif)

1. Retirez les pieds des champignons. Coupez les chapeaux en deux s'ils sont gros.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Transférez les champignons dans une assiette creuse et versez dessus la sauce ponzu. Agrémentez d'un peu d'huile de sésame.

Par portion 77 kcal ; 6,3 g de lipides (dont 0,8 g de graisses saturées) ; 2,7 g de glucides ; 2 g de protéines ; 1,4 g de fibres

La sauce ponzu est une sauce au citron souvent utilisée au Japon pour tremper les aliments. Elle est vendue prête à l'emploi dans les épiceries asiatiques et certains supermarchés, mais vous pouvez la réaliser vous-même facilement (voir page 79).



Haricots verts en sauce

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 10 minutes

250 g de haricots verts équeutés et coupés en deux
375 ml de premier bouillon dashi (voir page 5)
2 c. à s. de sauce soja japonaise
2 c. à s. de saké
2 c. à c. de copeaux de bonite fumée

1. Portez les haricots verts, le bouillon dashi, la sauce soja et le saké à ébullition dans une casserole moyenne. Baissez le feu et faites mijoter à découvert jusqu'à ce que les haricots verts soient tendres. Égouttez-les au-dessus d'un bol et réservez la sauce.
2. Mettez les haricots verts dans des bols individuels. Versez un peu de sauce réservée sur les haricots. Servez les haricots verts chauds, à température ambiante ou froids, et parsemez-les de copeaux de bonite.

Par portion 37 kcal ; 0,4 g de lipides (dont 0,1 g de graisses saturées) ; 2,5 g de glucides ; 3,1 g de protéines ; 1,7 g de fibres

Le plat se conserve 2 ou 3 jours au réfrigérateur. La bonite est une variété de thon. Elle est séchée et débitée en copeaux.



Tempura de pommes de terre épicées et sauce au mirin

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 1 h 30 (+ repos)

150 g de farine de riz
255 g de farine de maïs
300 ml d'eau gazeuse glacée
500 g de pommes de terre bintje pelées
huile de friture

Mélange d'épices

1 c. à s. de gros sel
2 bâtons de cannelle
4 badianes
½ c. à c. de poivre japonais (sansho)

Sauce au mirin

1 gousse d'ail écrasée
4 cm de gingembre frais (20 g) finement haché
2 petits piments thaïs rouges émincés
125 ml d'eau
60 ml de sauce soja japonaise
55 g de sucre
60 ml de mirin
1 ½ c. à s. de vinaigre de riz

1. Mettez la farine de riz et 150 g de farine de maïs dans un saladier. Versez l'eau gazeuse et mélangez, en veillant à ce que la pâte reste grumeleuse. Couvrez et laissez reposer 30 minutes.
2. Préparez le mélange d'épices et la sauce au mirin.
3. Coupez les pommes de terre en tranches fines à l'aide d'un couteau pointu ou d'une mandoline. Essuyez-les avec du papier absorbant.
4. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Farinez les tranches de pommes de terre, une par une, avec le reste de la farine de maïs puis plongez-les dans la pâte. Faites frire les pommes de terre, par petites quantités, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez du mélange d'épices et servez avec la sauce au mirin.

Mélange d'épices

Préchauffez le four à 150 °C. Mettez le sel, la cannelle et les badianes sur une plaque de cuisson et enfournez pour 1 heure. Mixez finement les épices dans un robot ou un mortier. Passez le mélange dans une petite passoire fine au-dessus d'un bol.

Sauce au mirin

Portez à ébullition les ingrédients dans une petite casserole. Baissez le feu et faites mijoter 5 minutes, sans couvrir.

Par portion 640 kcal ; 16,7 g de lipides (dont 2,2 g de graisses saturées) ; 112,3 g de glucides ; 5,8 g de protéines ; 2,7 g de fibres

Sauce au tofu et à l'avocat

Pour 375 ml

Préparation + cuisson 10 minutes (+ repos)

150 g de tofu soyeux ferme
1 petit avocat (200 g)
½ c. à c. de jus de citron
50 g de cottage cheese
2 c. à s. de mayonnaise
1 ½ c. à c. de bouillon de poulet en poudre

1. Placez le tofu entre 2 planches à découper et posez des poids sur la planche du dessus pour le presser. Penchez l'un des côtés pour que l'eau puisse s'écouler. Laissez égoutter 25 minutes.

2. Écrasez l'avocat avec le jus de citron, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Coupez le tofu en morceaux. Mélangez le tofu et le cottage cheese avec l'avocat. Incorporez la mayonnaise et le bouillon de poulet en poudre, puis mélangez. Assaisonnez à votre convenance.

Par cuillerée à soupe 39 kcal ; 3,3 g de lipides (dont 0,7 g de graisses saturées) ; 0,6 g de glucides ; 1,6 g de protéines ; 0,7 g de fibres

Il est important d'utiliser un tofu soyeux ferme pour obtenir la texture recherchée dans cette recette. Vous trouverez du tofu soyeux ferme dans les épiceries asiatiques ; le tofu soyeux des magasins bio est généralement du tofu soyeux mou.

Cette recette accompagne bien le poisson frit ou le poulet grillé.

Salade d'épinards au sésame

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes

50 g de graines de sésame blanc grillées

60 ml de premier bouillon dashi (voir page 5)

1 ½ c. à s. de sauce soja japonaise

1 c. à c. de sucre

600 g d'épinards parés

1. Réservez 1 cuillerée à café de graines de sésame. Mixez ou pilez le reste jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

2. Mélangez cette pâte avec le bouillon dashi, la sauce soja et le sucre dans un shaker pour sauce à salade. Secouez bien jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

3. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole moyenne et plongez-y les épinards pour 30 secondes. Égouttez-les aussitôt. Rincez-les sous un filet d'eau froide. Enveloppez les épinards dans une natte en bambou (makisu), roulez-la fermement et pressez doucement pour retirer le maximum d'eau. Disposez les épinards sur un plat de service.

4. Au moment de servir, versez la sauce sur les épinards. Servez à température ambiante et parsemez de graines de sésame réservées.

Par portion 100 kcal ; 7,2 g de lipides (dont 0,9 g de graisses saturées) ; 1,9 g de glucides ; 5,3 g de protéines ; 3,4 g de fibres

Vous pouvez utiliser du tahin (purée de sésame) au lieu de moulin à moudre les graines de sésame grillées. On peut remplacer les épinards par des haricots verts ou du cresson, et les graines de sésame par des cacahuètes ou des noix de cajou. Vous pouvez également garnir les épinards cuits de copeaux de bonite fumée.





Champignons marinés

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes (+ réfrigération)

200 g de pleurotes
200 g de champignons shiitake
200 g de champignons de Paris
200 g de champignons de Paris rosés
200 g de champignons enoki
2 gousses d'ail écrasées
4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
80 ml de sauce soja claire
2 c. à s. de mirin
2 c. à s. de saké
2 c. à s. d'huile d'arachide
1 c. à s. de sucre
4 ciboules coupées en grosses tranches

1. Mélangez les champignons, l'ail, le gingembre, la sauce soja, le mirin, le saké, l'huile et le sucre dans un saladier. Couvrez et placez au réfrigérateur pour 2 heures.
2. Égouttez les champignons dans un petit saladier et réservez la marinade.
3. Faites cuire les champignons dans une poêle-gril chaude huilée (ou sous le gril du four ou au barbecue), jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mettez les champignons dans un saladier avec les ciboules et la marinade réservée. Mélangez délicatement.

Par portion 213 kcal ; 9,8 g de lipides (dont 1,7 g de graisses saturées) ; 14,9 g de glucides ; 9,2 g de protéines ; 7,7 g de fibres

Gratin de daikon et de pommes de terre

Pour 8 personnes

Préparation + cuisson 2 h 20 (+ repos)

3 pommes de terre moyennes (500 g)
coupées en fines tranches
1 gros daikon (800 g) coupé en fines tranches
1 ½ c. à s. de sel
600 ml de crème liquide
10 cm d'algue kombu
3 ciboules (75 g) finement hachées
2 feuilles de laurier
2 gousses d'ail écrasées

1. Mettez les pommes de terre dans un saladier et couvrez-les d'eau froide. Mettez le daikon dans une passoire et saupoudrez-le de sel. Laissez reposer 45 minutes.
2. Pendant ce temps, portez à ébullition la crème, le kombu, les ciboules, le laurier et l'ail dans une grande casserole. Retirez le kombu. Baissez le feu et faites mijoter 2 minutes, à découvert. Retirez le laurier. Salez et poivrez avec du poivre blanc.
3. Rincez le daikon à l'eau froide et égouttez-le. Pressez-le pour retirer le maximum d'eau. Égouttez les pommes de terre. Essuyez les légumes avec du papier absorbant.
4. Préchauffez le four à 200 °C. Huilez un plat à four (d'une contenance de 2 litres).
5. Rangez les tranches de légumes dans le plat, en ajoutant un peu de crème entre chaque couche. Versez le reste de la crème sur le dessus.
6. Couvrez le gratin d'une feuille d'aluminium et faites cuire 50 minutes au four. Retirez le papier d'aluminium et poursuivez la cuisson 20 minutes pour que le dessus soit doré. Laissez reposer 10 minutes avant de servir.

Par portion 357 kcal ; 32,8 g de lipides
(dont 21,4 g de graisses saturées) ; 11,9 g
de glucides ; 3,5 g de protéines ; 2,6 g de fibres



Desserts

Strudel au nashi et au gingembre

Pour 12 parts

Préparation + cuisson 1 h 15

4 poires nashi moyennes (800 g)
1 c. à s. de jus de citron
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
30 g de chapelure japonaise (panko)
165 g de sucre en poudre extrafin
35 g de graines de sésame blanc grillées
60 g de noix finement hachées
1 ½ c. à c. de cannelle moulue
8 feuilles de pâte filo
150 g de beurre doux fondu
2 c. à s. de sucre glace

1. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez une plaque de cuisson.
2. Pelez et épépinez les poires nashi. Coupez-les en grosses tranches et mettez-les dans un saladier avec le jus de citron, le gingembre, la chapelure et 55 g de sucre.
3. Mélangez les graines de sésame, les noix, les épices et le reste du sucre dans un bol.
4. Étalez 1 feuille de pâte filo sur le plan de travail, en plaçant le côté le plus long vers vous. Badigeonnez-la de beurre fondu. Superposez une autre feuille de pâte filo sur la précédente, en la faisant dépasser de 5 cm sur le bord supérieur. Badigeonnez-la de beurre fondu. Parsemez ¼ du mélange de graines, noix et épices sur la pâte. Recommencez avec le reste des feuilles filo et du mélange de graines, noix et épices, en badigeonnant chaque feuille de beurre fondu.
5. Étalez la garniture sur la partie inférieure de la pâte en laissant une bordure de 5 cm en bas et de chaque côté. Repliez les côtés sur la garniture. Roulez la pâte autour de la garniture pour former un rouleau. Posez le strudel sur une plaque en plaçant la pliure en dessous. Badigeonnez la pâte avec du beurre fondu.
6. Faites cuire le strudel 50 minutes environ jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrez-le de sucre glace avant de servir.

Par portion 273 kcal ; 5,9 g de lipides (dont 7,3 g de graisses saturées) ; 29,7 g de glucides ; 3,2 g de protéines ; 1,8 g de fibres





Tempura de banane

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 15 minutes

1 œuf
185 ml d'eau glacée
100 g de farine pour tempura
huile de friture
4 petites bananes (520 g)
1 c. à s. de sucre en poudre extrafin

1. Mélangez l'œuf et l'eau dans un saladier. Incorporez la farine en remuant : la pâte doit rester grumeleuse.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole.

3. Coupez les bananes en deux dans la longueur. Trempez les bananes dans la pâte et faites-les frire dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Procédez en plusieurs fois. Égouttez-les sur du papier absorbant.

4. Servez les bananes aussitôt avec de la glace au thé vert (voir page 110), si vous le souhaitez.

Par portion 290 kcal ; 11,6 g de lipides (dont 1,7 g de graisses saturées) ; 39,6 g de glucides ; 6,1 g de protéines ; 2,9 g de fibres



Beignets aux azuki

Pour 20 beignets

Préparation + cuisson 20 minutes

1 œuf
130 g de lait en poudre
100 g de purée de haricots azuki sucrée
150 g de farine avec levure incorporée
75 g de sucre roux
¼ de c. à c. de cannelle moulue
1 pincée de sel
huile de friture
55 g de sucre en poudre extrafin

1. Mélangez l'œuf, le lait en poudre et la purée de haricots azuki dans un bol. Mélangez la farine, le sucre, la cannelle et le sel dans un autre saladier, puis incorporez le mélange précédent.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites frire la pâte 5 minutes par petites quantités, en veillant à ne pas faire trop chauffer l'huile. Lorsque les beignets sont dorés et cuits à cœur, égouttez-les sur du papier absorbant.

3. Roulez les beignets chauds dans le sucre en poudre pour les recouvrir. Servez aussitôt.

Par portion 69 kcal ; 2,3 g de lipides (dont 0,7 g de graisses saturées) ; 10,5 g de glucides ; 1,7 g de protéines ; 0,5 g de fibres



Granité aux prunes

Pour 8 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes
(+ réfrigération et congélation)

110 g de sucre en poudre extrafin
2 lanières de zeste de citron
375 ml d'eau
825 g de prunes entières au naturel en boîte
60 ml de saké

1. Faites chauffer le sucre, les zestes de citron et l'eau dans une casserole, sans faire bouillir, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites frémir 10 minutes. Placez au réfrigérateur. Retirez les zestes.
2. Mixez les prunes en purée. Filtrez le jus.
3. Mélangez le sirop refroidi, la purée de prunes, le jus filtré et le saké dans un plat métallique creux et peu profond de 30 x 20 cm. Placez au congélateur pour 1 heure. Grattez les bords congelés avec une fourchette et remuez avec le reste de la préparation. Remplacez au congélateur et recommencez cette opération 3 fois.
4. Au moment de servir, mélangez le granité avec une fourchette.

Par portion 121 kcal ; 0 g de lipides (dont 0 g de graisses saturées) ; 28,4 g de glucides ; 0,5 g de protéines ; 1,1 g de fibres



Melon et litchis au sirop citronné

Pour 4 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes (+ réfrigération)

½ gousse de vanille
180 ml d'eau
75 g de sucre en poudre extrafin
1 c. à c. de zeste de citron râpé
1 c. à c. de zeste de citron vert râpé
1 melon charentais (1 kg) pelé et épépiné
15 litchis frais (375 g) pelés et denoyautés

1. Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. Grattez les graines. Mettez la gousse, les graines, l'eau, le sucre et les zestes dans une petite casserole et faites chauffer à feu moyen, sans faire bouillir, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition. Faites bouillir 8 minutes, sans couvrir et sans remuer, jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Laissez refroidir. Retirez la gousse de vanille.
2. Coupez la chair du melon en morceaux. Mettez les fruits dans un grand saladier avec le sirop. Mélangez délicatement. Placez au réfrigérateur pour faire refroidir.

Par portion 163 kcal ; 0,2 g de lipides (dont 0 g de graisses saturées) ; 38,4 g de glucides ; 1,7 g de protéines ; 2,7 g de fibres



Glace au thé vert

Pour 8 personnes

Préparation + cuisson 25 minutes
(+ repos, réfrigération et prise en sorbetière)

1 gousse de vanille
625 ml de crème liquide entière
250 ml de lait
9 jaunes d'œufs
150 g de sucre en poudre extrafin
1 c. à s. de thé matcha

1. Fendez la gousse de vanille en deux et prélevez les graines. Faites chauffer la gousse, les graines, la crème et le lait dans une casserole moyenne, jusqu'à ce que le mélange arrive juste à ébullition. Retirez aussitôt du feu. Laissez reposer 15 minutes.

2. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe et soit onctueux. Tout en continuant à fouetter, versez peu à peu le lait et la crème, jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse. Remettez la préparation dans la casserole préalablement lavée. Faites chauffer à feu doux 10 minutes environ, sans faire bouillir, jusqu'à ce que la crème anglaise épaississe et nappe le dos d'une cuillère en bois.

3. Mélangez le thé matcha et 2 cuillerées à soupe de crème anglaise dans un bol. Incorporez ce mélange dans la crème anglaise et mélangez bien à l'aide d'un fouet.

4. Versez la crème anglaise dans un saladier à travers une passoire. Jetez la gousse de vanille. Laissez refroidir 10 minutes. Couvrez la surface avec un film alimentaire. Placez au réfrigérateur pour faire refroidir.

5. Versez la crème anglaise dans une sorbetière et faites prendre la glace, en suivant les instructions du fabricant.

Par portion 430 kcal ; 35,9 g de lipides (dont 21,6 g de graisses saturées) ; 23 g de glucides ; 5,9 g de protéines ; 0 g de fibres

Crèmes au thé matcha et rhubarbe au four

Pour 8 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes
(+ repos et réfrigération)

1 ½ c. à c. de thé matcha
625 ml de crème liquide
165 g de sucre en poudre extrafin
3 c. à c. de gélatine en poudre
125 ml de lait
½ c. à c. d'extrait de vanille

Rhubarbe au four

200 g de rhubarbe pelée et coupée en tronçons
75 g de sucre en poudre extrafin
25 g de beurre doux coupé en dés

1. Mélangez bien le thé matcha et 2 cuillerées à soupe de crème liquide dans une casserole moyenne. Versez le reste de la crème liquide et mélangez à l'aide d'un fouet. Ajoutez le sucre et faites chauffer, en remuant, sans faire bouillir. Saupoudrez la gélatine sur la crème et remuez sur le feu, sans faire bouillir, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Retirez la casserole du feu. Laissez reposer 10 minutes.

2. Versez la crème dans un pichet. Ajoutez le lait et l'extrait de vanille. Mélangez. Répartissez la préparation dans 8 pots de 125 ml chacun. Placez au réfrigérateur pour 3 heures, jusqu'à ce que les crèmes aient pris.

3. Pendant ce temps, préparez la rhubarbe au four.

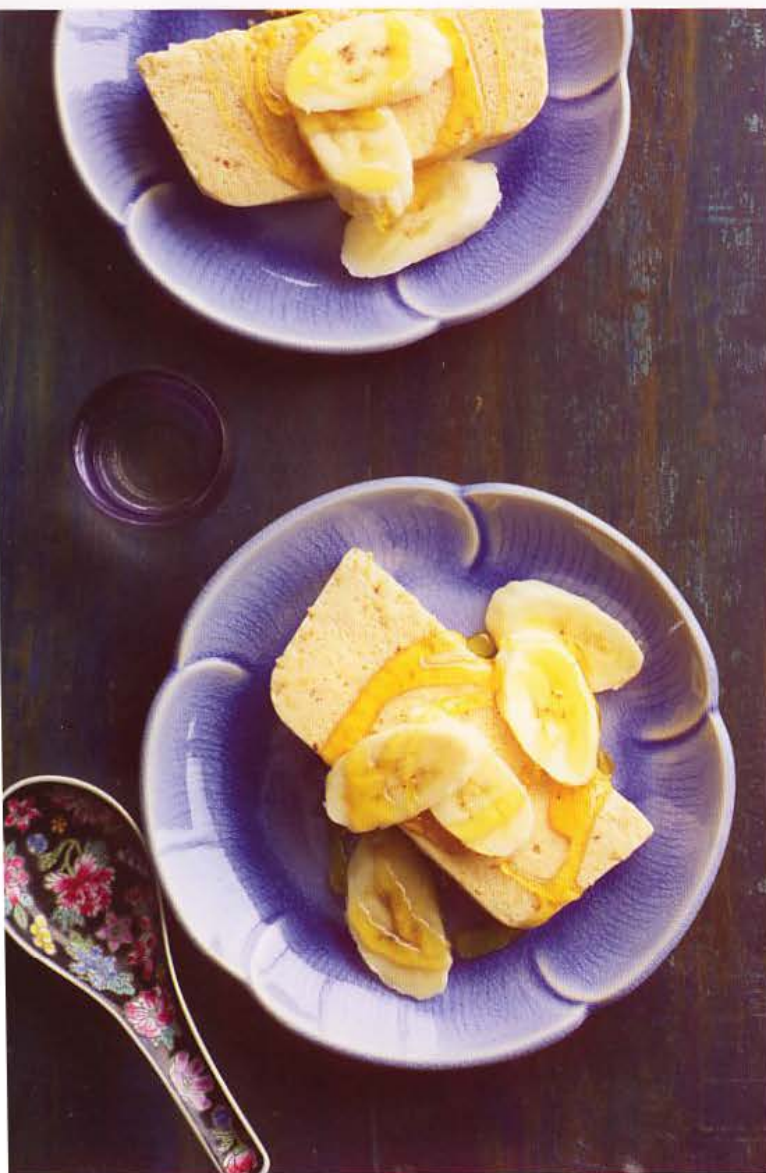
4. Au moment de servir, ajoutez la rhubarbe sur les crèmes au thé vert.

Rhubarbe au four

Préchauffez le four à 220 °C. Étalez la rhubarbe dans un plat à four et saupoudrez-la de sucre. Répartissez le beurre sur le dessus. Faites cuire 15 minutes, jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre : elle ne doit pas se défaire. Laissez-la refroidir à température ambiante.

Par portion 473 kcal ; 37,1 g de lipides
(dont 24,5 g de graisses saturées) ; 33,6 g
de glucides ; 3,5 g de protéines ; 0,6 g de fibres





Semifreddo au sésame grillé

Pour 8 personnes

Préparation + cuisson 20 minutes (+ congélation)

4 œufs, blancs et jaunes séparés
55 g de sucre glace
80 g de miel
30 g de farine de soja grillée
75 g de graines de sésame blanc
grillées, légèrement écrasées
300 ml de crème liquide entière, fouettée en chantilly
3 bananes moyennes (600 g) coupées en tranches

1. Tapissez un moule à cake de 10 x 21 cm de film alimentaire, en le faisant dépasser de 6 cm sur les côtés longs du moule.

2. Battez les jaunes d'œufs, le sucre glace et 2 cuillerées à soupe de miel dans un saladier avec un batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Incorporez la farine et les graines de sésame. Incorporez la crème fouettée délicatement.

3. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec un batteur électrique. Incorporez-en d'abord 1/3 à la préparation précédente, puis le reste. Versez dans le moule. Couvrez la surface avec un film alimentaire. Faites prendre au congélateur.

4. Au moment de servir, découpez le semifreddo en tranches et ajoutez les bananes sur le dessus. Arrosez avec le reste du miel. Sortez le dessert du congélateur 10 minutes avant de le servir pour qu'il ne soit pas trop dur.

Par portion 351 kcal ; 22,9 g de lipides
(dont 11,1 g de graisses saturées) ; 27,3 g
de glucides ; 9,3 g de protéines ; 2,6 g de fibres

La farine de soja grillée (kinako) est préparée avec des fèves de soja grillées. Elle est légèrement sucrée et possède un parfum de cacahuète.

Flans à la vanille

Pour 6 personnes

Préparation + cuisson 40 minutes
(+ repos et refroidissement)

4 œufs

500 ml de crème liquide

1 c. à c. d'extrait de vanille

75 g de sucre en poudre extrafin

2 c. à s. de saké

½ c. à c. de zeste de citron finement râpé

2 c. à c. de sucre en poudre extrafin, supplémentaire

250 g de myrtilles

1. Fouettez les œufs dans un saladier, ajoutez la crème, l'extrait de vanille et le sucre. Versez le mélange dans un pichet et laissez reposer 10 minutes.

2. Répartissez la préparation dans 6 petits moules à four de 250 ml chacun. Mettez les moules dans un panier vapeur en bambou. Couvrez le panier vapeur et mettez-le sur une casserole d'eau bouillante. Faites cuire à la vapeur 30 minutes environ. Retirez les moules du panier et laissez tiédir.

3. Pendant ce temps, faites chauffer le saké, le zeste et le sucre supplémentaire dans une petite casserole. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter à découvert 1 minute, jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Ajoutez les myrtilles. Faites cuire 2 minutes jusqu'à ce que le sirop devienne violet. Retirez la casserole du feu.

4. Au moment de servir, ajoutez les myrtilles sur les crèmes.

Par portion 501 kcal ; 43,2 g de lipides (dont 26 g de graisses saturées) ; 20,7 g de glucides ; 8,7 g de protéines ; 0,9 g de fibres

Enroulez le couvercle du panier vapeur avec un torchon pour éviter que les gouttes de condensation ne tombent sur les crèmes. Faites cuire les crèmes en 2 fois si le panier vapeur est trop petit.



Glossaire

ALGUES

ao-nori algue séchée en forme de longs rubans, utilisée comme garniture.

kombu base du bouillon dashi et de plats bouillis pour leur donner plus de saveur. Le kombu doit être épais, noir brillant ou brun vert. Il est parfois un peu poudreux. Ne le rincez pas, mais contentez-vous de l'essuyer avec un tissu propre ou du papier absorbant avant de l'utiliser pour qu'il ne perde pas son arôme. Retirez toujours le kombu de l'eau avant l'ébullition afin qu'il ne prenne pas une saveur amère. Avant de le faire cuire, faites des petites entailles sur les bords pour qu'il libère sa saveur.

nori algue séchée souple. On peut la faire griller rapidement d'un côté à la flamme du gaz ou sous le gril pour qu'elle devienne légèrement croustillante.

nori grillé (yaki-nori) algue grillée. On la trouve déjà grillée dans des sachets contenant plusieurs feuilles. On l'utilise pour préparer des makis ou émiettee sur du riz cuit nature, servi avec de la sauce soja. Le nori grillé peut être conservé au réfrigérateur, congelé ou placé dans un récipient hermétique, dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

wakame algue vert vif en forme de lobes, généralement vendue séchée, entrant dans la composition des soupes et des salades. Il ne faut pas la faire mijoter plus de 1 minute pour qu'elle ne se décolore pas et garde ses qualités nutritives. On doit faire tremper le wakame séché 10 minutes pour le ramollir.

AUBERGINE, MINI

petite aubergine, appelée aussi aubergine japonaise.

BAMBOU (POUSSES DE)

on les trouve généralement en boîte, mais elles sont également disponibles fraîches dans les épiceries asiatiques.

BEURRE nos recettes sont réalisées avec du beurre demi-sel, sauf mention contraire.

BICARBONATE DE SOUDE

agent levant utilisé en cuisine.

BONITE, COPEAUX bonite

séchée et débitée en copeaux. Les copeaux de bonite sont vendus en sachet : les plus gros sont utilisés pour préparer le bouillon dashi et les plus fins pour décorer. Conservez-les dans un récipient hermétique après ouverture.

CANARD LAQUÉ cuit dans un four spécifique, le canard laqué est recouvert d'une couche laquée et sucrée, réalisée avec de la sauce soja, du vin de riz, du 5-épices et de la sauce hoisin. Il est vendu dans les épiceries asiatiques.

CHAMPIGNONS

de Paris petit champignon blanc au goût délicat.

de Paris rosé champignon allant du marron clair au marron foncé, au goût léger.

enoki champignon d'origine asiatique à la saveur délicate, formé d'un minuscule chapeau blanc et d'un long pied, vendu en touffe.

pleurote champignon plat poussant généralement sur les troncs d'arbre, apprécié pour sa saveur et sa texture tendres.

shiitake champignon parfumé. Bien qu'il soit cultivé, il conserve tout le parfum d'un champignon sauvage. Sous sa forme séchée, il doit être réhydraté avant emploi.

shimeji champignon japonais, de couleur crème à brun clair. Il possède un petit chapeau plat et un long pied épais. Vendu en botte dans les épiceries asiatiques.

CHAPELURE JAPONAISE (PANKO)

existe sous forme de chapelure fine ou grossière. Elle donne un résultat plus léger que les chapelures occidentales.

CHOU CHINOIS chou de forme allongée, aux feuilles frisées et nervurées vert pâle. Coupé en lanières ou en dés, il se

consomme cru, braisé, cuit à la vapeur ou sauté.

CITRONNELLE herbe haute, constituée de feuilles à bord fin enroulées en tubes. Elle donne un parfum citronné aux plats. On utilise surtout le bulbe finement haché. On la trouve fraîche, séchée, moulue ou surgelée dans les supermarchés asiatiques.

CONCOMBRE, MINI petit concombre à la peau fine et tendre. Il possède des graines plus petites que le concombre vert long et il n'est pas nécessaire de le peler. Il est croquant et juteux.

COURGE KAMPYO copeaux de courge séchée. On les trouve dans les épiceries asiatiques en sachet ou cuisinés en bocal ou au rayon frais. Après être réhydratés, les copeaux sont utilisés pour garnir les makis ou pour décorer les plats.

CRÈME les recettes de cet ouvrage sont réalisées avec de la crème liquide, appelée aussi crème fleurette.

liquide entière il est important de choisir de la crème entière pour préparer de la crème fouettée.

DAIKON gros radis blanc, vendu en supermarché et dans les épiceries asiatiques.

pickles le daikon peut être mariné en saumure. Il est alors jaune vif, croquant et piquant.

DASHI il existe 3 types de dashis dans la cuisine japonaise. Le katsuo-dashi est un bouillon préparé à base de copeaux de bonite. Le kombu-dashi est préparé avec des algues séchées. Le niboshi-dashi est un bouillon préparé avec des sardines séchées ou des anchois séchés. Il existe du dashi prêt à l'emploi en poudre, en granulés ou liquide.

ÉPINARD les feuilles et les tiges vertes sont comestibles. Les jeunes pousses d'épinard peuvent aussi se manger crues.

FARINE

avec levure incorporée farine contenant de la levure. Si vous n'en avez pas, ajoutez 2 c. à c. de levure pour 150 g de farine.

de blé farine pour tous usages de type 55.

de riz farine très fine, sans gluten, à base de riz blanc moulu. Utilisée en cuisine comme épaississant et pour préparer certaines nouilles et desserts asiatiques.

FÉCULE DE MAÏS utilisée pour épaissir les préparations culinaires.

FÈVE DE SOJA plante très nourrissante, riche en protéines et pauvre en glucides.

GÉLATINE fabriquée à partir de collagène animal, elle permet de faire prendre en gelée les préparations. Nous utilisons de la gélatine en poudre dans nos recettes. On la trouve également sous forme de feuilles. 3 c. à c. de gélatine en poudre (soit 8 g) correspondent à 4 feuilles de gélatine.

GINGEMBRE

beni shoga gingembre mariné au vinaigre et coloré en rouge vif. Il est vendu sous vide ou en bocal dans les épiceries asiatiques. Il est souvent utilisé pour confectionner les makis.

frais plante exotique, vendue sous forme de racine. Il peut se conserver pelé et recouvert de xérès sec dans un bocal au réfrigérateur, ou congelé dans un récipient hermétique.

mariné appelé gari en japonais. Il s'agit de fines tranches de gingembre en saumure. On le trouve désormais dans tous les supermarchés.

GRAINES GERMÉES graines que l'on a fait germer pour les consommer. On peut les acheter en barquette.

GRILLER (TECHNIQUE) vous pouvez faire griller les graines de sésame, les noix ou la noix de coco râpée à four moyen pendant 5 minutes, en les étalant sur une plaque de cuisson.

Vous pouvez également faire griller à sec la noix de coco râpée, les pignons et les graines de sésame dans une poêle à feu doux.

GYOZA fines galettes rondes à base de farine de blé, servant à enrober la garniture des raviolis. À défaut, utilisez des galettes de riz.

HARICOT-KILOMÈTRE haricot vert, très long (40 cm environ) et fin, vendu frais dans les épiceries asiatiques.

HOISIN (SAUCE) sauce chinoise épaisse, suave et aromatique, composée de pâte de germes de soja salés fermentés, d'oignon et d'ail. Disponible dans les épiceries asiatiques et dans les supermarchés.

HUILES

d'olive vierge extra est obtenue par première pression à froid. Il existe plusieurs provenances et des saveurs douces ou plus fruitées.

de sésame cette huile typiquement asiatique est fabriquée à partir de graines de sésame grillées. Elle est plus utilisée pour parfumer que pour faire cuire les aliments.

végétale tout type d'huile d'origine végétale et non animale.

KAFFIR (FEUILLES

DE CITRONNIER) ou feuilles de combava. Feuilles luisantes, vert foncé, jointes bout à bout en forme de sablier. On les trouve fraîches, séchées ou surgelées dans les épiceries asiatiques. Les feuilles sèches ont un parfum moins fort et il faut doubler la quantité de feuilles utilisées. Vous pouvez remplacer chaque feuille de citronnier kaffir par un morceau de zeste de citron vert.

KECAP MANIS sauce indonésienne épaisse et sucrée, à base de soja, de sucre et d'épices.

LAIT nous utilisons du lait entier UHT, sauf mention contraire.

LEVURE CHIMIQUE agent levant utilisé en pâtisserie pour faire gonfler les gâteaux.

LEVURE DE BOULANGER agent levant. Elle est vendue fraîche ou déshydratée. Les deux types de levures sont interchangeables. Comptez 7 g de levure sèche pour remplacer 20 g de levure fraîche.

LOTUS, RACINE appelée renkon en japonais. La racine de lotus a une consistance croquante et une saveur délicate. La racine de lotus étant creusée de cavités sur toute la longueur, on obtient des tranches ajourées très jolies en le coupant. La racine fraîche doit être pelée et cuite pour être consommée. On la trouve également en conserve, sous vide ou surgelée.

MAYONNAISE nous utilisons de la mayonnaise entière, sauf mention contraire.

MÉLANGE DE 7-ÉPICES

(SHICHIMI TOGARASHI)

mélange japonais contenant 7 ingrédients différents, notamment des épices, des graines et des algues. Le mélange peut être plus ou moins pimenté.

MESCLUN assortiment de diverses salades et jeunes pousses.

MIRIN vin de cuisine japonais de la couleur champagne. On l'obtient en mélangeant du riz gluant et de l'alcool de riz. À ne pas confondre avec le saké.

MITSUBA il appartient à la famille du persil et est disponible dans les épiceries asiatiques. Vous pouvez le remplacer par du persil plat.

MIZUNA salade japonaise au goût de moutarde et dont la forme rappelle la roquette.

MOUTARDE

à l'ancienne moutarde aux graines apparentes.

japonaise ou wagarashi. De couleur verte, ce condiment est vendu sous forme de poudre ou de pâte.

NASHI fruit de la famille des poires, à la chair croquante et juteuse, originaire de Chine.

NIGELLE appelée aussi kalonji. Petites graines noires provenant

de la fleur de nigelle. Elles sont de couleur crème à l'intérieur. Leur saveur fruitée peut être renforcée en les faisant griller à sec. Vous les trouverez dans la plupart des épicerie asiatiques et orientales.

NOIX DE MUSCADE fruit très aromatique du muscadier, originaire d'Indonésie. S'utilise toujours râpée. On la trouve entière ou moulue dans le commerce, mais il est conseillé d'utiliser une noix entière et de la râper soi-même.

NOUILLES
de riz fraîches composées de farine de riz et d'huile ; blanches et souples, elles sont de différentes largeurs.

hokkien nouilles de blé fraîches qui ne nécessitent pas de prétrempage. Ressemblent à de gros spaghettis d'un jaune brun.

ramen nouilles japonaises vendues en sachet avec des légumes et un assaisonnement pour préparer un repas instantané. Elles existent en différentes formes et longueurs.

soba nouilles fines ressemblant à des spaghettis brun pâle. Elles sont préparées avec de la farine de sarrasin et se mangent froides ou chaudes.

somen nouilles de blé japonaises très fines et blanches. Servies généralement froides au Japon en été.

udon nouilles préparées avec de la farine de blé et de l'eau. Peuvent être rondes ou plates.

vermicelles de soja (harusame) ou nouilles cellophane. Ces longs filaments transparents sont composés d'amidon de soja ou de fécule de pomme de terre. Il faut les faire tremper dans l'eau avant de les utiliser.

NUOC-MÂM ou sauce de poisson. Il est préparé à base de poissons salés fermentés, généralement des anchois ou des calamars. Il existe plusieurs variétés plus ou moins fortes. Cette sauce ayant

un goût marqué, elle doit être utilisée avec parcimonie.

ŒUFS certaines recettes utilisent des œufs crus ou à peine cuits. Choisissez des œufs extra-frais et respectez les précautions d'usage concernant la salmonellose.

OIGNONS
ciboule appelé aussi oignon vert. Jeune oignon sans bulbe dont on consomme la tige verte. À ne pas confondre avec la ciboulette.

oignons nouveaux jeunes oignons vendus en botte au petit bulbe blanc et aux longues tiges vertes.

PAK CHOÏ ou bok choy. Ce chou qui ressemble à des côtes de bœuf a un goût frais et légèrement moutardé. Les tiges et les feuilles sont comestibles. Il se cuisine sauté ou braisé.

POMMES DE TERRE
bintje pomme de terre à peau crème et à chair jaune, très polyvalente. Elle convient pour la cuisson au four, la friture et les salades.

kipfler petite pomme de terre à chair ferme, allongée. Elle convient bien pour préparer des salades ou des pommes de terre au four. Vous pouvez les remplacer par des rattes.

PORC LAQUÉ ou porc char siu. Il est cuit dans un four spécifique et se couvre à la cuisson d'une croûte sucrée et laquée. Vendu dans les épicerie asiatiques.

PRODUITS DE LA MER
crevettes on les trouve cuites ou crues avec ou sans carapace. Pour nos recettes, nous avons choisi des grosses crevettes tiger.

œufs de saumon œufs orangés utilisés pour garnir les sushis ou décorer.

poulpe mollusque pouvant être remplacé par des calamars. Si vous êtes pressé, achetez des blancs de calamar prêts à l'emploi.

surimi bâtonnets de crabe utilisés pour préparer des sushis. Il est préférable de se procurer la version japonaise surgelée car les surimis japonais sont supérieurs et s'effilochent plus facilement. Sinon, optez pour les surimis de crabe.

RHUBARBE il s'agit en fait d'un légume. Elle possède une saveur acidulée marquée. S'utilise pour des gâteaux ou des compotes. Les feuilles ne sont pas comestibles.

RIZ JAPONAIS le riz japonais est un riz à grains ronds. Au Japon, les marques les plus connues sont Koshihikari et Sasanisiki. En Occident, on trouve plus facilement les marques Kahomai, Nishiki, Maruyu et Minori.

SAKÉ vin de riz sec, le saké entre dans la composition de nombreux plats japonais. Il existe plusieurs qualités de saké, les meilleures étant réservées à la dégustation, et le saké à plus faible teneur d'alcool à la cuisine, notamment pour les marinades, les sauces d'accompagnement et la cuisson.

SANSHO poivre japonais. Épice japonaise à la saveur piquante, provenant de baies séchées et moulues d'une variété de frêne épineux. À défaut, utilisez le poivre du Sichuan.

SASHIMI le poisson utilisé pour préparer des sashimis doit être d'une grande fraîcheur et être manipulé dans le respect des règles d'hygiène les plus strictes.

SHISO appartient à la famille de la menthe, mais possède un goût plus proche du basilic. Le shiso rouge est moins parfumé et davantage utilisé pour sa couleur et pour préparer les pickles.

SOJA, SAUCE DE sauce à base de fèves de soja fermentées. Il existe plusieurs variétés disponibles en grandes surfaces et dans les épicerie asiatiques. Sauf mention contraire, nous utilisons de la sauce soja japonaise.

claire cette sauce liquide de couleur claire est plus salée que les autres sauces soja. À ne pas confondre avec la sauce soja à teneur réduite en sodium.

foncée cette sauce de consistance épaisse est moins salée que la sauce soja claire. Elle possède une saveur maltée. Elle se prête bien à la préparation des marinades.

japonaise cette sauce soja est moins salée et contient plus de froment que la sauce soja chinoise. Elle est fermentée en fûts avant d'être mise en bouteille. Il s'agit de la meilleure sauce soja et si vous ne devez en avoir qu'une seule, choisissez celle-ci.

SAUCE WORCESTERSHIRE

JAPONAISE il existe 2 variétés de sauce Worcestershire japonaise : l'une est similaire à la sauce Worcestershire britannique et l'autre est légèrement moins forte en goût. Elles se composent toutes les deux de vinaigre, de tomates, d'oignons, de carottes, d'ail et d'épices en proportions variées.

SÉSAME, GRAINES DE les graines de sésame blanc et noir sont les plus répandues, même s'il en existe du rouge et du brun. Ces petites graines ovales sont utilisées comme ingrédient ou comme condiment. Vous pouvez les faire griller dans une poêle à feu doux.

SÉSAME, PÂTE (NERI-GOMA)

traditionnellement, la pâte de sésame est préparée en écrasant des graines de sésame grillées dans un mortier. Elle est également disponible dans les épiceries asiatiques. Sinon, vous pouvez la remplacer par du tahin (purée de sésame orientale), mais celui-ci étant réalisé avec des graines de sésame non grillées, le goût sera différent.

SHIRATAKI longues nouilles translucides, fabriquées avec la fécule de la racine d'un tubercule japonais, le konnyaku.

On les trouve dans les épiceries japonaises en sachet plastique, mélangés à de l'eau.

SUCRE

de palme ou jaggery. Il est obtenu à partir de la sève du palmier à sucre. Il est généralement vendu sous forme de petits blocs arrondis dans les épiceries asiatiques. Remplacez-le par du sucre roux si vous n'en trouvez pas.

en poudre sucre blanc cristallisé.

roux sucre en poudre issu de la canne à sucre.

TAHIN purée de sésame onctueuse, très utilisée au Moyen-Orient. On trouve le tahin au rayon des produits orientaux ou dans les magasins diététiques.

TAMARI le tamari est similaire à la sauce soja japonaise mais est plus épais. Il possède une couleur intense et une saveur particulière.

TERIYAKI, SAUCE mélange traditionnel de sauce soja et de mirin destiné à badigeonner les viandes, les volailles, le poisson et les fruits de mer grillés. Il existe 2 variétés, l'une épaisse et l'autre plus claire.

TOFU

abura-age mince poche de tofu frit que l'on peut garnir. On en trouve une variété assaisonnée en sachet ou en boîte. L'atsu-age est une version plus épaisse que l'abura-age.

ferme lait de soja caillé que l'on presse afin de lui retirer son eau. Idéal pour préparer les plats au wok car il ne se défait pas à la cuisson.

soyeux ferme vous trouverez du tofu soyeux ferme dans les épiceries asiatiques ; le tofu soyeux des magasins bio est généralement du tofu soyeux mou.

UMEBOSHI, PURÉE la purée d'umeboshi est préparée avec des abricots japonais (ume) séchés dans du sel et teints en rouge avec ces feuilles de shiso.

On la trouve dans les épiceries asiatiques et les magasins diététiques.

VANILLE

extrait obtenu par macération de la vanille dans de l'eau. Il s'agit d'une version sans alcool de l'essence de vanille.

gousse fruit du vanillier. Les petits grains à l'intérieur de la gousse sont utilisés pour parfumer les desserts.

VINAIGRE

à sushi mélange de vinaigre de riz, d'eau et de sucre, à incorporer au riz des sushis. On en trouve tout prêt sous forme de poudre ou de liquide.

de cidre vinaigre jaune pâle, préparé à partir de pommes fermentées.

de riz vinaigre ambré et translucide à base de riz fermenté, de sel et de sucre. On peut le remplacer par du vinaigre de cidre ou du xérès.

WASABI appelé aussi raifort japonais, la chair de la racine du wasabi est vert pâle et piquante. Elle est vendue sous forme de poudre ou de pâte.

WONTON carrés ou disques de pâte, à base de farine de blé, d'œuf et d'eau, vendus au rayon frais ou surgelé des épiceries asiatiques. Il existe différentes épaisseurs de pâte. Les wontons fins sont utilisés pour les soupes et les plus épais pour la friture. Le choix de la forme et de la taille des wontons dépend de la recette à réaliser.

Index

A

- accompagnements
 - champignons marinés 104
 - champignons shiitake
 - à la sauce ponzu 99
 - gratin de daikon
 - et de pommes de terre 105
 - haricots verts en sauce 99
 - haricots verts et sauce au sésame 98
 - maïs grillé 98
 - salade d'épinards au sésame 103
 - salade de nouilles somen,
 - de crevettes et de concombre 96
 - sauce au tofu et à l'avocat 102
 - tempura de pommes de terre
 - épiciées et sauce au mirin 101
- asperges
 - bœuf teriyaki aux asperges 80
- aubergine
 - côtes de veau, légumes
 - et mayonnaise au soja 76
 - nouilles soba au porc,
 - aubergine et piment 88
 - salade d'aubergines,
 - sauce au citron et à la prune 50
- avocat
 - makis à l'avocat 35
 - salade de saumon fumé,
 - avocat et udon 57
 - sauce au tofu et à l'avocat 102
 - temakis 37
- azuki
 - beignets aux azuki 108

B

- banane
 - tempura de banane 108
- bœuf
 - barbecue à la japonaise
 - (teppanyaki) 84
 - bœuf au soja sur lit de riz 92
 - bœuf grillé 79
 - bœuf teriyaki au gingembre 81
 - bœuf teriyaki aux asperges 80
 - croquettes de bœuf
 - et pommes de terre 13
 - soupe au bœuf et au riz 43
- bouillons
 - bouillon de saumon au miso
 - et aux shiitake 38
 - nouilles soba au bouillon 91
 - poulet poché dans du bouillon
 - au wakame et au citron vert 45
 - premier bouillon dashi 5
 - second bouillon dashi 5
 - tofu frit au bouillon 12

C

- cailles marinées au saké 71
- calamars
 - sauté de fruits de mer
 - et de nouilles udon 60
 - tempura de fruits de mer 64
- canard
 - canard rôti aux pêches 68
 - gyozas au canard 19
 - magrets de canard et salade
 - à l'orange et au daikon 75

- carotte
 - coleslaw japonais 52
 - salade de daikon et de carotte 56
 - soupe aux légumes 40
- champignons marinés 104
- chou
 - coleslaw japonais 52
 - crêpe japonaise au chou 15
 - gyozas 18
 - nouilles sautées 93
 - nouilles soba frites 95
 - rouleaux de chou farci 16
 - salade de chou 51
- concombre
 - california maki 32
 - salade de nouilles somen,
 - de crevettes et de concombre 96
 - temakis 37
- courgette
 - côtes de veau, légumes
 - et mayonnaise au soja 76
- crabe
 - salade de nouilles au crabe
 - et au gingembre 53
- crevettes
 - barbecue à la japonaise
 - (teppanyaki) 84
 - beignets de crevettes
 - et sauce d'accompagnement 10
 - california maki 32
 - marmite de la mer 58
 - salade de nouilles soba
 - aux crevettes 55
 - salade de nouilles somen,
 - de crevettes et de concombre 96
 - sauté de fruits de mer
 - et de nouilles udon 60
 - soupe aux crevettes
 - et aux épinards 46
 - tempura de fruits de mer 64

D

- daikon
 - coleslaw japonais 52
 - gratin de daikon
 - et de pommes de terre 105
 - magrets de canard et salade
 - à l'orange et au daikon 75
 - poulet au wasabi
 - et salade de daikon 74
 - salade de daikon et de carotte 56
 - soupe aux légumes 40
- desserts
 - beignets aux azuki 108
 - crèmes au thé matcha
 - et rhubarbe au four 111
 - flans à la vanille 113
 - glace au thé vert 110
 - granité aux prunes 109
 - melon et litchis au sirop citronné 109
 - semifreddo au sésame grillé 112
 - strudel au nashi et au gingembre 106
 - tempura de banane 108

E

- entrées
 - beignets de crevettes
 - et sauce d'accompagnement 10
 - crêpe japonaise au chou 15

- croquettes de bœuf
 - et pommes de terre 13
- gyozas 18
- gyozas au canard 19
- omelette roulée 14
- poulpe grillé 21
- rouleaux de chou farci 16
- thon teriyaki épicié 20
- tofu frit au bouillon 12
- épinards
 - salade d'épinards au sésame 103
 - soupe aux crevettes
 - et aux épinards 46

F

- fruits de mer
 - marmite de la mer 58
 - sauté de fruits de mer
 - et de nouilles udon 60
 - tempura de fruits de mer 64

G

- glace
 - glace au thé vert 110
 - semifreddo au sésame grillé 112

H

- haricots verts
 - haricots verts en sauce 99
 - haricots verts et sauce au sésame 98
 - soupe aux légumes 40
 - soupe miso au porc
 - et aux haricots verts 42

J

- jambon
 - salade de pommes de terre
 - et jambon 48

L

- litchis
 - melon et litchis au sirop citronné 109

M

- maïs
 - maïs grillé 98
- melon
 - melon et litchis au sirop citronné 109
- millet
 - salade de millet et de tofu 54
- moules
 - marmite de la mer 58

N

- nashi
 - côtes de porc grillées au nashi 86
 - strudel au nashi et au gingembre 106
- nouilles
 - nouilles sautées 93
 - nouilles soba au bouillon 91
 - nouilles soba au porc,
 - aubergine et piment 88
 - nouilles soba frites 95
 - nouilles soba froides 90
 - salade de nouilles au crabe
 - et au gingembre 53
 - salade de nouilles soba
 - aux crevettes 55

salade de nouilles somen,
de crevettes et de concombre 96
salade de saumon fumé,
avocat et udon 57
sauté de fruits de mer
et de nouilles udon 60
soupe aux nouilles udon 41
thon grillé et salade
de nouilles soba 66

O

œufs

flans à la vanille 113
glace au thé vert 110
omelette roulée 14
poulet et œufs sur lit de riz 94
semifreddo au sésame grillé 112
soupe à l'œuf 44

orange

magrets de canard et salade
à l'orange et au daikon 75

P

pêches

canard rôti aux pêches 68

poireau

côtes de veau, légumes
et mayonnaise au soja 76
soupe aux nouilles udon 41

poisson

marmite de la mer 58
papillotes de vivaneau et wakame 61
salade de thon
et de pommes de terre 67
saumon laqué 62
tempura de fruits de mer 64
thon grillé et salade
de nouilles soba 66
vivaneau « tatsuta age » 63

poivron

brochettes de poulet
et de légumes 72
côtes de veau, légumes
et mayonnaise au soja 76
nouilles sautées 93

pomme de terre

croquettes de bœuf
et pommes de terre 13
gratin de daikon
et de pommes de terre 105
salade de pommes de terre
et jambon 48
salade de thon
et de pommes de terre 67
soupe aux légumes 40
tempura de pommes de terre
épicées et sauce au mirin 101

porc

côtes de porc grillées au nashi 86
crêpe japonaise au chou 15
curry de porc 83
gyozas 18
nouilles soba au porc,
aubergine et piment 88
nouilles soba frites 95
porc caramélisé 82
porc teriyaki et vinaigrette
au wasabi 87
rouleaux de chou farci 16
soupe aux nouilles udon 41
soupe miso au porc
et aux haricots verts 42

poulet

barbecue à la japonaise
(teppanyaki) 84
brochettes de poulet
et de légumes 72
burger de poulet teriyaki
aux galettes de riz 73
poulet au wasabi
et salade de daikon 74
poulet et œufs sur lit de riz 94
poulet grillé au miso 70
poulet poché dans du bouillon
au wakame et au citron vert 45

poulpe grillé 21

prunes

granité aux prunes 109

R

rhubarbe

crèmes au thé matcha
et rhubarbe au four 111

riz

bœuf au soja sur lit de riz 92
burger de poulet teriyaki
aux galettes de riz 73
california maki 32
makis à l'avocat 35
makis au thon 31
poches de tofu farcies 34
poulet et œufs sur lit de riz 94
riz pour sushis 28
soupe au bœuf et au riz 43
sushis au thon 30
temakis 37

S

saint-jacques

marmite de la mer 58
tempura de fruits de mer 64

salades

coleslaw japonais 52
salade d'aubergines, sauce au citron
et à la prune 50
salade de chou 51
salade de daikon et de carotte 56
salade de millet et de tofu 54
salade de nouilles au crabe
et au gingembre 53
salade de nouilles soba
aux crevettes 55
salade de pommes de terre
et jambon 48
salade de saumon fumé,
avocat et udon 57

sashimis

roses de saumon et sauce au citron 22
rouleaux de sashimi 26
salade de sashimi au thon,
sauce au miso 25
sashimi de saumon mariné 27
sashimis de thon 24

sauces

gingembre mariné 9
gomasio 8
sauce au miso rouge 8
sauce ponzu 79
sauce pour tempura 9

saumon

bouillon de saumon au miso
et aux shiitake 38
roses de saumon et sauce au citron 22
rouleaux de sashimi 26
salade de saumon fumé,
avocat et udon 57

sashimi de saumon mariné 27
saumon laqué 62

shiitake

bouillon de saumon au miso
et aux shiitake 38
brochettes de poulet et de légumes 72
champignons shiitake
à la sauce ponzu 99
côtes de veau, légumes
et mayonnaise au soja 76
soupe aux légumes 40

soupes

soupe à l'œuf 44
soupe au bœuf et au riz 43
soupe au tofu et au wakame 47
soupe aux crevettes
et aux épinards 46
soupe aux légumes 40
soupe aux nouilles udon 41
soupe miso au porc
et aux haricots verts 42

sushis

california maki 32
makis à l'avocat 35
makis au thon 31
poches de tofu farcies 34
sushis au thon 30
temakis 37

T

tempura

tempura de banane 108
tempura de fruits de mer 64
tempura de pommes de terre
épicées et sauce au mirin 101

teriyaki

bœuf teriyaki au gingembre 81
bœuf teriyaki aux asperges 80
burger de poulet teriyaki
aux galettes de riz 73
porc teriyaki et vinaigrette
au wasabi 87
thon teriyaki épicé 20

thé vert

crèmes au thé matcha
et rhubarbe au four 111
glace au thé vert 110

thon

makis au thon 31
rouleaux de sashimi 26
salade de sashimi au thon,
sauce au miso 25
salade de thon
et de pommes de terre 67
sashimis de thon 24
sushis au thon 30
thon grillé et salade
de nouilles soba 66
thon teriyaki épicé 20

tofu

poches de tofu farcies 34
salade de millet et de tofu 54
sauce au tofu et à l'avocat 102
soupe au tofu et au wakame 47
tofu frit au bouillon 12

V

veau

côtes de veau, légumes
et mayonnaise au soja 76

vivaneau

papillotes de vivaneau et wakame 61
vivaneau « tatsuta age » 63

marabout**chef**

Vous avez choisi *Cuisine du Japon*,
découvrez également :

Sushis et Cie

Cuisine d'Asie

Thaï pour débutants



Et toute la collection Marabout Chef :

BIEN-ÊTRE

120 recettes pour rester mince
21 jours pour mincir
Cuisine végétarienne
Recettes gourmandes
pour diabétiques
Spécial légumes

ENTRE AMIS

Apéros et mini-bouchées
Barbecue & grillades
Best-of cakes !
Best-of verrines !
Brunchs gourmands
Cocktails avec et sans alcool
Macarons & petits biscuits
Pique nique & lunch box

PRATIQUE

100 recettes Top chrono
Confitures & bocaux
Les basiques de la cuisine
française
Les meilleurs desserts
Les meilleures salades
Pain maison
Pasta
Poissons et Crustacés faciles
Recettes faciles
Sauces, vinaigrettes & Salsa
Recettes minute à la cocotte
Soupes en toute saison
Spécial pomme de terre
Spécial étudiants
Tout Chocolat

CUISINE DU MONDE

Cuisine d'Asie
Cuisine du Japon
Cuisine des Antilles
Cuisine indienne
Cuisine italienne
Spécial Maroc
Spécial Wok
Sushis et Cie
Thaï pour débutants

Extraits de *Japanese* publié pour la première fois en Australie.

© 2010 ACP Magazines Ltd.

© 2012 Hachette Livre (Marabout), pour la traduction et l'adaptation françaises.

Hachette Livre (Marabout) - 43, quai de Grenelle - 75905 Paris Cedex 15.

Traduction : Florence Raffy.

Mise en pages : les PAOistes.

Correction : Véronique Dussidour.

Suivi éditorial : Natacha Kotchetkova.

Dépôt légal : avril 2012 / 41.1773.5 / ISBN 978-2-501-07717-0 / Édition 01

Imprimé par Canale Bucarest, Roumanie.

TERMES CULINAIRES THAÏS



GALANGA – racine



KAENG – curry



KAI – poulet



KATI – lait et crème de noix de coco



KHAI – œuf



KHAO SUAY – riz vapeur
KHAO PAS – riz sauté
KHAO NIAV – riz gluant



KHING – gingembre



KUAYTIAW – nouilles



KUNG – crevettes



MA NAOW – citron



MA MOUANG – mangue



MUU – porc



NAAM SII-YU – sauce de soja



NAM CHA – thé (infusion)



PHAK – légumes



PHET – épice



PLAA – poisson



TA KRAI – citronnelle



WUA – bœuf



YAM – salade

TERMES CULINAIRES JAPONAIS



BUTA – viande de porc



DAIKON – radis blanc japonais



DASHI – soupe (bouillon)



EBI – crevette



ENOKI – champignon



GOHAN – riz



GYUUNIKU – viande de bœuf



HARUSAME – vermicelles de soja



MAGURO – thon



MISO – pâte de soja fermentée



MIRIN – saké sucré



NORI – algue



PONZU – citron vert



SAKE – saumon



SHIITAKE – champignons déshydratés



SHOGA – gingembre



SHOYU – sauce de soja



SOBA – nouilles à base de farine de sarrasin

SÔMEN – nouilles à base de farine de blé



TAKENOKO – pousses de bambou



TAMAGO – œuf



TÔFU – fromage de soja



UDON – pâtes blanches épaisses

SHICHIMI – mélange poivré (« sept-épices »)

SHIOYAKI – mode de cuisson : grillé (ou sauté) au sel

SU – vinaigre de riz

WASABI – moutarde verte

marabout**chef**
toutes les recettes
testées 3 fois

marabout**chef**

cuisine du japon

Découvrez toutes les spécialités de l'une des cuisines les plus en vogue ! Les recettes japonaises sont d'une grande variété, il y en a pour tous les goûts : beignets de crevette, omelette roulée, gyoza au canard, california maki, bouillon aux shiitake, salade de millet et de tofu, poulet au wasabi et salade de daikon, porc teriyaki, glace au thé vert, crèmes au thé matcha. Et tout ce qu'il faut savoir sur le bouillon dashi et l'épicerie japonaise.



Les dernières tendances, actus et idées sont sur
www.marabout-cote-cuisine.com



41 1773 5
ISBN : 978-2-501-07717-0



9 782501 077170

6,99 €
prix ttc France

