

Cuisine japonaise facile



FACILE !

(Dernière mise à jour le 03/01/02)

A Tokyo ?



Quelle heure est - il ?

Fait- il beau aujourd' hui ?

- INDEX -



Recette réalisée suite à une demande

03/01/02 -

ESPACE DISCUSSION

a enfin été
entièrement
réparé (avec un
nouveau BBS) !!!

Quoi de neuf ?

29/10/01 -

RECETTES : 2

DONBURI : OYAKO-
DON (omelette au
poulet sur bol de riz),
TANIN-DON
(omelette au porc sur
bol de riz)

RECETTES

INDEX de recettes avec le niveau de
difficulté

DESSERTS



INDEX de deux desserts et une page
de "Présentation"

INTRODUCTION

Ingrédients japonais / Ustensiles /
Préparation du riz / Marinade du
gingembre / **Adresses des magasins**

PREPARATIONS

du poulpe, de la seiche et des
crevettes

ALCOOLS

Cette page sera assurée par Olivier.
Je crains de ne pas voir sa fin
pendant certains temps... **EN COURS**

ART DE LA TABLE

De la vaisselle typiquement japonaise
!

INDEX par nom

INDEX par nom de Recette,
d'Ingrédient et d'Ustensile par
ordre alphabétique...

21/10/01 -
RECETTES : NIKU-
 JAGA (Mijoté de
 pommes-de-terre à la
 viande)

ESPACE
DISCUSSION

Lieu d'échange. Laissez vos
 questions et répondez aux autres.
Nouvelle forme !

LIENS

Sites de liens mutuels et adresses
 pratiques.

FAQ

Réponses aux questions les plus
 fréquentes

Q1 : Comment préparer les
 brochettes de boeuf au
 fromage qu'on mange dans les
 restaurants japonais ? **Réponse**
[ici](#)

Q2 : Quelle est la sauce
 sucrée délicieuse, présente
 très souvent sur la table des
 restaurants japonais ? **Réponse**
[ici](#)

[Yayoi DELLOYE](#) est membre de
[France Gourmet](#).

[[Site précédent](#) | [Suivant](#) | [Au
 hasard](#) | [Liste des sites](#)]

Contactez- moi!

Je serai très heureuse de
 recevoir toutes vos questions
 et vos remarques sur ces pages.

Mais écrivez-moi plutôt à
 travers l'Espace discussion, car

Edito du Web Master (03/01/02)

Merci de votre visite sur Cuisine Japonaise
 Facile.

Bonne année à tous !

Depuis la rentrée, je n'avais pas eu le temps de
 m'occuper du site, mais voici, le Livre d'or et le
 BBS ont été enfin réparés. Je présente mes
 profondes excuses aux visiteurs qui ont essayé
 de laisser un message, et merci pour tous ceux
 qui m'ont signalé l'anomalie de ces fonctions.

Comme d'habitude, je n'aurai probablement pas
 de temps de faire de mises à jours régulières
 avant les vacances mais revenez quand même de
 temps en temps pour vérifier s'il n'y a pas par
 hasard une nouvelle recette, et surtout pour
 encourager le webmaster, qui guette, bien qu'il
 ne puisse pas bien s'en occuper, les moindres
 changements dans la fréquence de visiteurs...

Je souhaite votre année 2002 formidable (avec
 le passage historique à l'EURO, bien sûr !!!).

Le site "Cuisine japonaise facile" est référencé
 dans la guide "Le guide du CyberGourmet" (Micro
 Application, 51,79FF).

**j' ai de plus en plus mal à
répondre à tous les mails.**

[À l' Espace Discussion !](#)



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

FACILE !

- RECETTES -

(Dernière mise à jour le 29/10/01)

Quoi de neuf ?

Nouvelles recettes

- 29/10/01 "[OYAKO-DON](#)" : omelette au poulet sur bol de riz
- 29/10/01 "[TANIN-DON](#)" : omelette au porc sur bol de riz
- 21/10/01 "[NIKU-JAGA](#)" : mijoté de pommes-de-terre à la viande
- 20/08/01 "[ZARU-UDON](#)" : Udon froides
- 20/08/01 "[ONIGIRI](#)" : boules de riz
- 20/08/01 "[SAKE TO IKURA NO OYAKO-CHIRASHI](#)" : Sushi au saumon et ses oeufs
- 13/08/01 "[TAKIKOMI-GOHAN](#)" : riz composé

* Les chiffres devant chaque recette indiquent le degré de difficulté de la préparation.

(1 : facile - 5 : difficile)

1	ASAGOHAN	PETIT-DÉJEUNER - "TAMAGO-YAKI" (Omelette japonaise), salade et "NATTÔ"
1	ASAGOHAN II	"TÔFU" et saumon grillé avec "MISO-SHIRU" (soupe MISO)
1	YAKIBUTA	rôti de porc japonais
1	YAKITORI	brochettes de poulet
1	ZARU-UDON	UDON (nouilles japonaises) froides NEW
1	KOBACHI	différents petits plats

1	<u>SAKE TO IKURA NO OYAKO-CHIRASHI</u>	SUSHI au saumon et ses oeufs NEW
1	<u>SASHIMI</u>	du poisson cru
2	<u>MAKI-ZUSHI</u>	SUSHI enroulé de NORI (feuille d'algue)
2	<u>TEMARI-ZUSHI</u>	boules de SUSHI
2	<u>ONIGIRI</u>	boules de riz  NEW
2	<u>TAKIKOMI-GOHAN</u>	riz composé
2	<u>GYÛ NO TATAKI</u>	rôti de boeuf japonais, moitié cru et mariné
2	<u>GYÛ-DON</u>	plat de boeuf et légumes mijotés à la japonaise sur du riz
2	<u>NIKU-JAGA</u>	mijoté de pommes-de-terre à la viande  NEW EN COURS
2	<u>OKONOMI YAKI</u>	pizza japonaise ! 
3	<u>OYAKO-DON</u>	omelette au poulet sur bol de riz NEW
3	<u>TANIN-DON</u>	omelette au porc sur bol de riz NEW
3	<u>KUSHI-KATSU</u>	brochettes de TONKATSU, beignet de porc
4	<u>GYÔZA</u>	ravioli au porc
5	<u>TEMPURA</u>	assortiment de beignets

Soyez patients !

NOUVELLES RECETTES EN PROJET

- "TSUKUNE" : boulettes de poulet
- "SAN SHOKU-DON" : bol de riz de 3 couleurs
- "MÂ BÔ-DON" : Tôfu à la sauce piquante
- "YAKISOBA" : nouilles sautées
- "FUKUBUKURO" : les bourses du bonheur - traduction littérale. Qu'est-ce que c'est ? Un peu de patience s'il vous plaît ! C'est très bon, c'est tout ce que je peux dire pour l'instant...

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. BELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- OYAKO DON -

(Omelette au poulet sur bol de riz)



C'est un des plats populaires préparés dans un grand bol de riz : "DON-MONO". Vous pouvez reconnaître ce type de plat grâce à leur nom qui finissent toujours par "DON", abréviation de "DONBURI", qui est l'appellation japonaise du grand bol utilisé pour ces recettes.

Le mot "OYAKO" signifie "parents et enfants". Donc, c'est un grand bol de "parents et enfants". Vous avez compris ? Ca ne veut pas dire que c'est un plat conçu pour la famille ! Je donne la réponse, au cas où : les parents et les enfants sont ici le poulet et les oeufs.

Alors, la question suivante est : comment s'appelle le DONBURI avec les oeufs et le porc ? Vous aurez la réponse tout de suite dans la page de recette "TANIN-DON".

- **INGREDIENTS** : pour 2 bols

INGRÉDIENTS

- 100 g de poulet, coupé en taille d'une bouchée, voir [YAKITORI](#)
- 1 oignon (petit ou moyen)
- 5 cm de poireaux (partie verte), facultatif
- 2 oeufs
- 1 ou 1,5 GÔ de riz, préparé à la japonaise, voir [GOHAN](#)

Assaisonnement

- 2 x 1 cuillère à café de sucre
- 2 x 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 x 0,5 cuillère à café de Dashi

Ustensiles

- 1 petite poêle avec couvercle
-

- **PRÉPARATION**



1. Epluchez l'oignon et coupez-le en deux.



2. Coupez-le en 0.5 de largeur.



3. Coupez le poireau en oblique en 0.5 ou 1 cm de largeur.



4. Mettez 1/4 verre d'eau dans une poêle avec 1/2 cuillère à café de DASHI. Faites-le chauffer.



5. Ajoutez-y la moitié de poireau et d'oignon.



6. Lorsque les légumes sont un peu cuits, mettez le poulet.



7. Ajoutez une cuillère à café de sucre et une cuillère à soupe de sauce soja. Remuez très légèrement de façon à incorporer l'assaisonnement.



8. Cassez un oeuf dans un petit bol et mélangez bien. Une fois que la viande a changé de couleur, versez l'oeuf en suivant le contour.



9. Couvrez avec un couvercle. Lorsque le contour est cuit, éteignez le feu tout en conservant le couvercle sur la poêle pour laisser cuire l'omelette avec la chaleur et la vapeur restantes.



10. Servez la moitié de GOHAN dans un grand bol.



11. Mettez l'omelette sur le riz en la faisant glisser.

Répétez encore une fois les opérations de 4 à 11 pour l'autre bol.

REMARQUES : Glisser joliment l'omelette sur le riz sans l'écraser est l'opération la plus délicate et difficile pour cette recette. Soyez calme, et vous y arriverez !

Sur la photo vous pouvez constater que l'omelette n'est pas totalement cuite. Les japonais aiment en général cette cuisson mais si vous préférez bien cuit, laissez la poêle sur le feu un peu plus longtemps (mais pas trop !)

[INDEX](#)
[RECETTES](#)
[INTRODUCTION](#)
[PREPARATIONS](#)
[DESSERTS](#)
[ALCOOLS](#)
[ART de la TABLE](#)
[INDEX par nom](#)


Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

INTRODUCTION

SOMMAIRE

- [INGREDIENTS](#)
- [INGREDIENTS 2](#)
- [USTENSILES](#)
- [PREPARATION DU RIZ](#)
- [MARINADE DU GINGEMBRE](#)
- [ADRESSES DES MAGASINS ET DES RESTAURANTS JAPONAIS](#)

[INDEX](#)

[RECETTES](#)

[DESSERTS](#)

[INTRODUCTION](#)

[PREPARATIONS](#)

[ALCOOLS](#)

[ART de la TABLE](#)

[INDEX par nom](#)

INTRODUCTION

[INGREDIENTS](#)

[INGREDIENTS 2](#)

[USTENSILES](#)

[PREPARATION DU RIZ](#)

[MARINADE DE GINGEMBRE](#)

[ADRESSES DES MAGASINS ET DES RESTAURANTS JAPONAIS](#)



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- INGREDIENTS -

Voici les ingrédients de base pour les recettes japonaises.

Vous trouverez également les points de vente, les prix et quelques conseils d'achat.

Les adresses des magasins sont indiquées en fin de page.

INDISPENSABLES



"Shôyu" - Sauce soja

Le shôyu est plus qu'indispensable car il est impossible de préparer des plats sans.

Il est vendu partout, sous la marque "KIKKOMAN" ou "YAMASA", dans les supermarchés chinois et dans les épiceries japonaises. (env. 25F le litre)

Il existe en plusieurs tailles, de 150 ml à 2 litres. Les petites bouteilles sont disponibles dans la quasi-totalité des supermarchés français (env. 20F, 14F dans les supermarchés chinois).

Le changement de goût étant assez rapide, il est conseillé de l'acheter en petite quantité (200ml etc.) à moins de préparer de la cuisine japonaise tous les jours. En outre, les petites bouteilles sont plus pratiques à utiliser.

"Dashi" - Bouillon en poudre

C'est le bouillon de poisson qui est utilisé pour les soupes japonaises telle que la fameuse Soupe MISO, toutes les recettes de la famille "NIMONO" (plats mijotés dans une soupe) et un grand nombre de petits plats de base comme "TAMAGOYAKI" (omelette japonaise).



On ne trouve du "DASHI" que dans les épicerie japonaises et dans le supermarché chinois Exo-store. (env. 200F le kilo, 24F/50g)

Dans la mesure où les quantités utilisées sont généralement faibles, un petit sachet suffit pour assurer une cinquantaine de plats.

"Komé" - riz

Le riz japonais ne se trouve que dans les épicerie japonaises et le supermarché chinois Exo-store. Cependant il est beaucoup plus simple, et économique, d'utiliser n'importe quel riz rond en vente dans tous les supermarchés français. Il ne faut en revanche pas utiliser de riz long.

Sans photo

Le riz japonais : env. de 20 à 100F le kilo; le riz rond : env. 5F le kilo

Le riz rond de Franprix et du champion sont recommandés.

voir aussi la ["PREPARATION DU RIZ"](#)

"Shôga" - gingembre



Le gingembre est utilisé dans un grand nombre de recettes japonaises : du maquereau cru à toute sorte de plats mijotés.

Il est disponible dans les épiceries japonaises, les supermarchés chinois et parfois dans les supermarchés français.

POUR LE SUSHI ET LE SASHIMI

(plats à base de poisson cru)

"Su" - Vinaigre de riz



Le "Su" est à la base de l'assaisonnement du riz vinaigré utilisé dans les SUSHI. Aujourd'hui il existe également du vinaigre tout fait pour les SUSHI : le "SUSHIZU".

Les "SU" et "SUSHIZU" sont vendus dans les supermarchés chinois ainsi que dans les épiceries japonaises. (SU : env. 30F/500ml, SUSHIZU : 50F)

Toutefois il est conseillé d'utiliser le vinaigre en poudre ci-contre, qui ne dépend pas du type de riz et qui pose moins de problème pour le dosage de l'eau nécessaire à la cuisson du riz.

"Sushinoko" - Vinaigre en poudre



Le moyen le plus simple pour obtenir un très bon riz vinaigré pour les SUSHI est de saupoudrer le "SUSHINOKO" sur le riz déjà cuit.

Le "SUSHINOKO" est vendu dans les supermarchés chinois ainsi que dans les épiceries japonaises. (env. 25F/le sachet)

Recommandé



"Wasabi" - Raifort

C'est une pâte de racine de raifort râpée, qu'on utilise comme condiment pour les poissons crus.

Il est vendu partout, sous différentes marques ("S&B", "HOUSE", etc.) dans les épiceries japonaises ainsi que dans certains supermarchés français. (env. 16-18F le tube)



"NORI" - Feuille d'algue

Les Japonais consomment les "NORI" tout simplement préparées en petites feuilles (env.5x10 cm), trempées dans la sauce soja et avec du riz au petit déjeuner. On les utilise aussi pour "ONIGIRI" - sandwich japonais - (que je dois absolument présenter sur ce site !!!). Ou encore pour le fameux rouleau de SUSHI :

["MAKIZUSHI"](#) (recette disponible).



Le "NORI" est vendu dans les supermarchés chinois ainsi que dans les épiceries japonaises. (env. 13-20F/les 10 feuilles)

Attention ! Il existe des NORI coréens qui n'ont pas tout à fait le même goût que leurs cousins japonais.

FACULTATIFS



"Saké" - Alcool de riz japonais (env. 15°)

On boit le "SAKE" bien sûr, mais il sert aussi en cuisine. Toutefois dans la mesure où il n'est pas très bon marché, on le remplace par du vin autant que possible.

Le SAKE est vendu dans les épiceries japonaises et dans les supermarchés chinois. Le SAKE le meilleur marché se trouve, d'après nos études, à Exo-store : 75F/1,8litres.



"Bulldog Chûnô Sauce" - Assaisonnement

C'est un assaisonnement que les Japonais mettent souvent sur les beignets (de porc, de légumes...etc.) et aussi pour certains plats spéciaux tels que "Yakisoba" ou "[Okonomiyaki](#)". Elle est classée ici dans les facultatifs, mais pour les recettes comme celles qui viennent d'être citées, elle est absolument indispensable !

Il en existe trois types : CHUNO, TONKATSU, USTER. La "TONKATSU SAUCE", particulièrement destinée aux beignets de porc "[TONKATSU](#)", est plus épaisse et un peu plus sucrée que les deux autres. "USTER SAUCE" est la plus fluide et la moins sucrée. Enfin, "CHUNO SAUCE" est celle au milieu des deux dernières.

Elles sont vendues, dans les épiceries japonaises et peut-être dans certains supermarchés chinois mais à vérifier. (env. 40F la bouteille de 500 ml)



"Pain Ko" - Miettes de pain

On l'utilise pour la pâte de friture. Il est possible de le remplacer par de la chapelure mais si vous avez la possibilité d'en acquérir, utilisez plutôt ce produit : c'est quand même meilleur.

On en trouve, dans les épiceries japonaises et dans certains supermarchés chinois. (env. 26F la sachet de 330 g)



"Miso" - Pâte de riz

Comme son nom l'indique, le "MISO" est à la base de la fameuse Soupe MISO. Il sert aussi d'assaisonnement de plats de poisson et de viande.

Il existe 3 types de "MISO". "AKADASHI" - rouge - plutôt fort, "SHIROMISO" - blanc - relativement doux et "AWASEMISO" qui est un mélange des deux précédents.

Le MISO est vendu dans les épiceries japonaises et



dans les supermarchés chinois. Mais le choix du type et de la quantité est beaucoup plus large dans les épicerie japonaises. (env. 40F/300g).



"CHŪKA AJI" - Agent de sapidité

Les Japonais aiment beaucoup la cuisine chinoise. Mais nous l'adaptions, comme beaucoup d'autres recettes étrangères, à notre goût. Cette cuisine est assez éloignée de la recette originale et même il y a parfois des plats portant le nom "XXX chinois" mais n'existant qu'au Japon.

Ce produit donne aux plats un goût chinois (pour les Japonais). On l'utilise pour ce type de recettes de fausse cuisine chinoise des Japonais.

Il n'est vendu que dans les épicerie japonaises (24 F)



"GOMA-ABURA" - Huile de sésame

C'est un produit plutôt chinois que japonais. Mais les japonais l'utilisent assez souvent aussi bien dans les plats chinois à la japonaise, que dans les plats traditionnels japonais.

La "GOMA-ABURA" est vendue dans les épicerie japonaises et dans les supermarchés chinois. Etant peu différentes des produits japonais, les huiles de sésame chinoises sont plus économiques et donc recommandées. (Produit chinois dans un supermarché chinois : env. 11F/150ml, Japonais : 40F/200ml)



"ICHIMI" et "SHICHIMI" - Épices piquantes japonaises

ICHIMI-TÔGARASHI se traduit littéralement par "Piment à une saveur" et SHICHIMI par "Piment aux sept saveurs". On en saupoudre un peu sur un plat déjà prêt afin d'ajouter encore un accent au dernier moment. Ces épices sont souvent utilisées sur les Râmen (nouilles chinoises à la japonaise), ou sur [la soupe Miso](#).

Photo du haut : à gauche ICHIMI, à droite SHICHIMI en petite bouteille

Photo du milieu : poudre de ICHIMI

Photo du bas : poudre de SHICHIMI

***Cliquez les photos pour voir les détails.**

Points de vente : toutes les épiceries japonaises et certains supermarchés chinois. La petite bouteille de 18g coûte moins de 20 francs, aussi bien pour le Ichimi que pour le Shichimi.

Page Précédente	INDEX	Page Suivante
	INTRO	

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

PREPARATION

DU POULPE, DE LA SEICHE ET DES CREVETTES

- A. [Préparation du poulpe](#)
- B. [Préparation de la seiche](#)
- C. [Préparation des crevettes](#) - pour les beignets -

A. Préparation du poulpe

- N'ayez pas peur ! -



Bonjour, le poulpe, c'est moi.



1. Vider la tête. Couper l'enveloppe de la tête à l'aide d'un couteau.



2. Vider la tête. Tirer le corps afin de détacher la tête de son contenu.



3. Laver l'intérieur de la tête



4. Enlever la peau de la tête. (à l'extérieur)



5. Enlever la peau de la tête. (à l'extérieur)



6. Enlever la partie au-dessus des tentacules et la jeter. Enlever la peau des tentacules si nécessaire et laver.

7. Couper en deux parties les tentacules. Vous obtenez ainsi trois morceaux.

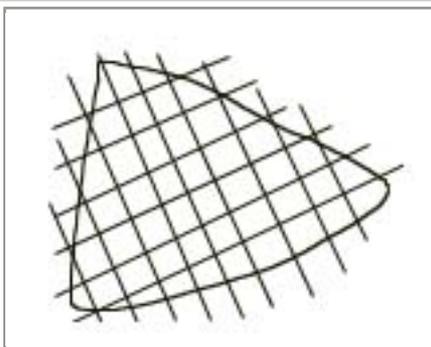
Bonne chance !



- Les recettes concernées -

[TEMPURA](#)

B. Préparation de la seiche



Bonjour, je suis "Blanc de seiche".

1. Enlever la peau si elle est toujours présente.

2. Marquer légèrement à l'aide d'un couteau des lignes horizontales et verticales pour que la seiche reste plate après la cuisson.

3. Couper à la taille désirée en inclinant un peu le couteau.

- Les recettes concernées -

[TEMPURA](#)

C. Préparation des crevettes - pour les beignets -



1. Après avoir enlevé la tête et la carapace, couper le bout de la queue afin d'en enlever l'eau.



2. Ouvrir le dos pour enlever le filament noir.



3. Voici le filament noir qui s'étend tout au long du dos.



4. Couper légèrement à l'horizontal, du côté ventre, plusieurs fois pour que les crevettes restent plates après la cuisson.



5. Les écraser légèrement en les tappant toujours afin d'éviter qu'elles ne se recroquevillent.



6. Voici, une crevette bien ouverte qui restera toujours droite et belle même après la cuisson !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- DESSERTS -



(photo : DAIFUKU voir "Présentation")

Ce qui est indispensable pour vous, les Français, eh oui, c'est le dessert. Au Japon, il n'y a pas (en tout cas pas chez moi, famille moyenne) de tradition de prendre un dessert toujours à la fin du repas. Plutôt, s'il y a un dessert, c'est la fête... Si vous êtes un homme, c'est encore pire. Les desserts au Japon, c'est pour les femmes et les enfants !

Mais, cela ne signifie pas que les gâteaux japonais n'existent pas. Tout simplement, les Japonais les apprécient plutôt pour le goûter (10h et 15h, les heures de goûter) que pour le dessert.

Enfin bon, pour le goûter ou le dessert, aucune importance.

Etant donné que les gâteaux japonais traditionnels sont impossibles à préparer pour un faux pâtissier, je ne peux malheureusement pas vous les présenter. Mais, je choisis des recettes moins raffinées mais très populaires ou moins classiques mais très simples, afin de compléter vos plats japonais de surprises.

- SOMMAIRE -

<u>PRÉSENTATION</u>	thés et quelques pâtisseries japonaises
<u>MATCHA ICE</u>	glace au thé vert
<u>AZUKI</u>	confiture de haricots rouges



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- ALCOOLS JAPONAIS -



Le mot japonais "SAKÉ", souvent utilisé en France pour désigner l'alcool de riz japonais, recouvre en fait l'ensemble des alcools. Bien que les Japonais utilisent également ce terme pour parler de leur alcool traditionnel, il existe un terme spécifique pour distinguer l'alcool de riz des boissons alcoolisées en général : NIHONSHU. Si vous pensiez que les japonais n'aiment que leur "NIHONSHU", vous auriez tort ! Ils boivent du vin (c'est à la mode depuis quelques années), du whisky, de la vodka, ..., n'importe quel alcool, mais surtout de la bière !!!

Je présente dans cette page toute sorte de SAKÉ, du NIHONSHU (bien sûr) à la bière japonaise. J'essaierai d'ajouter petit à petit les différents types de SAKÉ, pour vous faire découvrir la richesse des alcools japonais.

NIHONSHU

BIÈRE

SHÔCHÛ

DIVERS

- NIHONSHU : Saké



[EN TÊTE](#)

- BIÈRE :





[EN TÊTE](#)

- **SHÔCHÛ :**



[EN TÊTE](#)

- **DIVERS :**



UMESHU : Vin de prune (alcool 10°)

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



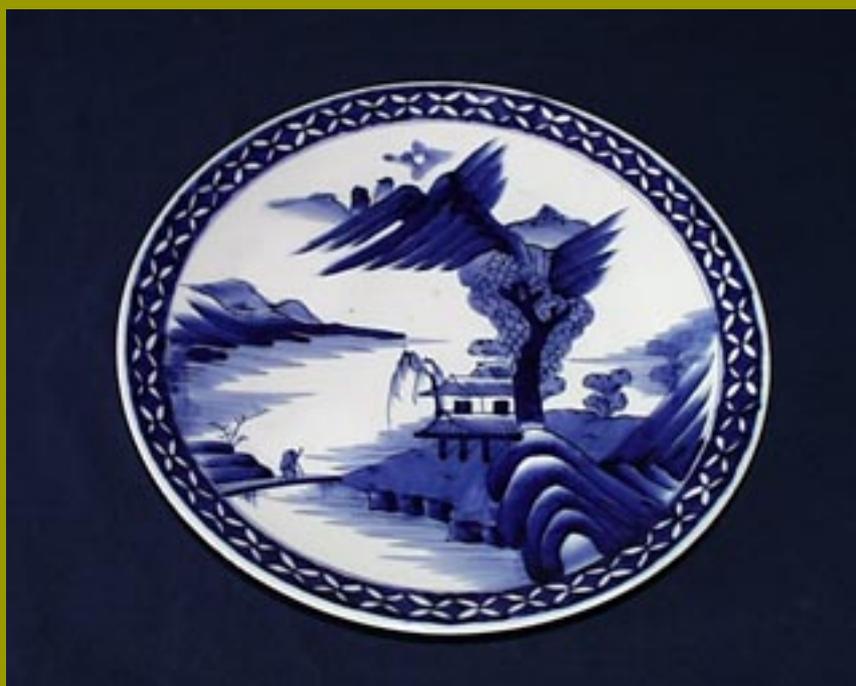
Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

ART DE LA TABLE



(grande assiette d'Imari, peinte à la main, début XX°)

Je présente dans cette page de la vaisselle japonaise, notamment du genre "TÔKI", faïences, et "JIKI", porcelaine.

"YAKIMONO" est une appellation de l'ensemble de ces ustenciles traditionnels et artisanaux. Au Japon, il y a beaucoup de régions qui sont réputées pour leur spécialité d'un type de poterie, et les "YAKIMONO" portent presque toujours le nom de leur région de fabrication comme "HAGI", "BIZEN", "SATSUMA" ou encore "MASHIKO" pour la faïencerie et "ARITA" ou "KUTANI" pour la porcelaine.

TÔKI - faïences -

SERVICE DU THÉ : "KYÛSU" - théière, et "YUNOMI" - tasse à thé



PLATS :



Grande assiette de Mashiko



Grande assiette creuse de Shigaraki



Bol avec bec
"KATAKUCHI"



Assiette rectangulère



Assiette rectangulère de Mashiko



Petite assiette à pieds de Shigaraki

SERVICE DU SAKÉ :



Service de Saké ordinaire



Service de Saké de Satsuma



Verres artisanaux
"KIRIKO"

TASSES À CAFÉ :



Tasses à café de tout genre

en haut à gauche : Shigaraki, en bas à droite :
Bizen

- **POUR LES PLATS DE BASE** : "CHAWAN" - bol à riz, et "WAN" - bol à soupe



bol à riz



bol à riz



bol à soupe



Baguettes
"HASHI"

JIKI - porcelaine -



(assiettes creuses avec pied d'Arita, peintes à la main)

Les plus grandes régions pour la porcelaine japonaise sont "KUTANI" et surtout "ARITA" (ou "IMARI"), où cette technique de poterie fut réalisée pour la première fois au Japon au début du XVII^{ème} siècle. C'est également dans cette ville que "AKAE", un type de porcelaine avec des motifs en couleur, vit le jour par les mains d'un grand artisan SAKATA Kakiemon. Le type le plus classique est la poterie "SOMETSUKE" — bleu et blanc. "SEIJI" — porcelaine céladon — est représentant et spécifique de l'art de la poterie orientale, dont la première création au Japon eut également lieu dans ce véritable berceau de la porcelaine japonaise.

DIFFÉRENTS TYPES : "SEIJI", "AKAE" et "SOMETSUKE"



**"SEIJI" - Porcelaine
céladon**

photo : assiette creuse de
céladon d'Imari



"SOMETSUKE" -bleu et blanc

photo : pot de sauce soja d'Imari



"AKAE"

photo : pot de sauce soja
d'Imari.

- Adresse des magasins -

- **THÉ BLEU** 15, rue Linné 75005 Paris, M° Jussieu

Je recommande fortement ce magasin, si vous souhaitez effectuer votre premier achat de vaisselle japonaise ! Il vend de la vraie vaisselle japonaise très jolie et à un prix raisonnable.

- **MUJI** Dans le Forum des Halles, niveau -2
- **MAISON DE LA CULTURE DU JAPON** 101 bis, quai Branly 75015, [adresse du site](#)
- **Compagnie Française de l'Orient et de la Chine** au premier étage du **PRINTEMPS** - Magasin **MAISON**
- **Cuisine du Monde** au premier étage du **PRINTEMPS** - Magasin **MAISON**

Dans ces deux dernières boutiques du Printemps, bien que tout ne soit pas japonais, vous pouvez trouver de la vaisselle qui ajoutera à votre table une atmosphère évoquant le Pays du soleil levant.

Dans les grands magasins comme **Galeries Lafayette** ou **BHV**, on peut également en trouver.

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

INDEX PAR NOM

INDEX D'INGREDIENTS

- [AZUKI](#) - haricots rouges
- [CHŪKA AJI](#) - agent de sapidité
- [CUP NOODLES](#) - barquette de nouilles
- [CURRY](#) - cube de curry à la japonaise
- [DAIKON](#) - radis blanc
- [DASHI](#) - bouillon en poudre
- [EDA-MAME](#) - poids de soja
- [FURIKAKE](#) - assaisonnement du riz
- [GOMA ABURA](#) - huile de sésame
- [GYŌZA NO KAWA](#) - pâte à Gyōza
- [ICHIMI](#) - épices piquantes japonaises
- [INSTANT RÂMEN](#) - nouilles instantanées
- [KARAAGE KO](#) - farine parfumée pour la friture
- [KOMÉ](#) - riz
- [KONBU-CHA](#) - thé d'algue KONBU
- [MATCHA](#) - thé vert en poudre
- [MEN](#) - nouilles chinoises
- [MEN TSUYU](#) - base de soupe pour les nouilles japonaises
- [MISO](#) - (Prononcez "MISSO") pâte de riz
- [MOCHI](#) - tablette de pâte de riz cuit
- [MUGI CHA](#) - thé d'orge
- [NATTŌ](#) - haricots de soja fermentés
- [NIHON CHA](#) - thé vert japonais
- [NIRA](#) - lahé
- [NORI](#) - feuille d'algue
- [OCHA](#) - thé vert japonais
- [OOLONG CHA](#) - thé oolong
- [PAIN-KO](#) - miettes de pain (chapelure)
- [RÂMEN](#) - [Instantanées](#) et [Fraîches](#)
- [RÂYU](#) - huile de piment
- [RENKON](#) - rhizome de

CUISINE JAPONAISE FACILE!

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PRÉPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

INDEX par nom

[INDEX D'INGREDIENTS](#)

[INDEX D'USTENSILES](#)

[INDEX DE RECETTES](#)



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

- lotus
- [SAKÉ](#) - soupe MISSO
- [SAUCE](#) - assaisonnement
- [SHICHIMI](#) - épices piquantes japonaises
- [SHIITAKE](#) - champignon SHIITAKE
- [SHIRATAKI](#) - filaments de gelée d'igname
- [SHÔGA](#) - gingembre
- [SHÔGA rapé](#) - en tube
- [SHÔYU](#) - sauce soja
- [SOBA](#) - nouilles de sarrasin
- [SU](#) - vinaigre de riz
- [SUSHINOKO](#) - vinaigre en poudre
- [TÔFU](#) - pâte de haricots
- [UDON](#) - nouilles de style japonais
- [UMÉBOSHI](#) - prune japonaise séchée
- [YUDE AZUKI \(conserve\)](#) - confiture de haricots rouges
- [WASABI](#) - raifort

INDEX D'USTENSILES

- [HÔCHÔ](#) - couteaux japonais
- [KUSHI](#) - brochettes
- [MAKISU](#) - petit tapis pour rouler les "MAKIZUSHI"
- [OROSHI-KI](#) - râpes
- [OTOSHI-BUTA](#) - couvercle tanbant pour mijoter
- [SHAMOJI](#) - spatule pour servir le riz
- [SUIHAN-KI](#) - cuiseur de riz
- [SUSHI OKÉ](#) - bol spécial pour la préparation du riz vinaigré
- [TOGI-KI](#) - aiguiser à couteaux japonais
- [TAMAGOYAKI-KI](#) - poêle carrée spéciale pour TAMAGO-YAKI

INDEX DE RECETTES

- [AZUKI](#) - confiture de haricots rouges
- [CHIRASHI-ZUSHI \(SAKE to IKURA no\)](#) -

- plat de Sushi au saumon et ses oeufs
- [DASHI-MAKI](#) - omelette japonaise au DASHI
- [EDA-MAME](#) - haricot de soja
- [GOHAN](#) - riz cuit à la japonaise
- [GYÔZA](#) - ravioli au porc
- [GYŪ DON](#) - plat de boeuf et légumes mijotés à la japonaise sur bol de riz
- [GYŪ NO TATAKI](#) - rôti de boeuf japonais
- [KUSHIKATSU](#) - brochettes de TONKATSU
- [MAKI ZUSHI](#) - SUSHI enroulé de NORI
- [MARINADE DE GINGEMBRE](#) - accompagnement de SUSHI
- [MATCHA ICE](#) - glace au thé vert
- [MISO SHIRU](#) - soupe MISSO
- [NATTÔ](#) - haricots de soja fermentés
- [NIKU-JAGA](#) - mijoté de pommes de terre à la viande
- [OKONOMI YAKI](#) - pizza japonaise
- [OMUSUBI](#) - boules de riz
- [ONIGIRI](#) - boules de riz
- [OYAKO DON](#) - omelette au poulet sur bol de riz
- [RENKON no KIMPIRA](#) - rhizome de lotus à la sauce salée, sucrée et un peu piquante
- [SALADE](#) - avec vinaigrette japonaise
- [SASHIMI](#) - poisson cru
- [SUMÉSHI](#) riz vinaigré pour le SUSHI
- SUSHI - voir [TEMARI](#) et [MAKIZUSHI](#)
- [TAKIKOMI-GOHAN](#) - riz composé
- [TAMAGO YAKI](#) - omelette japonaise sucrée
- [TANIN DON](#) - omelette au porc sur bol de riz
- [TEMARI ZUSHI](#) - boules de SUSHI
- [TEMPURA](#) - assortiment de beignets
- TONKATSU - voir

["KUSHIKATSU"](#)

- [UDON](#) - voir "[ZARU-UDON](#)"
- [YAKI BUTA](#) - rôti de porc japonais
- [YAKI TORI](#) brochettes de poulet
- [ZARU-UDON](#) - Udon froides

[INDEX](#)

[RECETTES](#)

[DESSERTS](#)

[INTRODUCTION](#)

[PREPARATIONS](#)

[ALCOOLS](#)

[ART de la TABLE](#)

[INDEX par nom](#)

CUISINE JAPONAISE FACILE!

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- AZUKI -

(confiture de haricots rouges)



"AZUKI", confiture japonaise de haricots rouges, ressemble à la crème de marrons. Mais elle est parfois plus liquide que la confiture française. Vous ne trempez pas du pain dans la confiture, mais nous trempons du Mochi (pâte de riz cuit) dans AZUKI. Ca s'appelle "O SHIRUKO", un dessert d'hiver très classique. En la préparant un peu épaisse, on peut mettre par dessus de la glace au thé vert. On peut l'apprécier comme une sauce à dessert, mais aussi "AZUKI" tout seul en la mettant dans une assiette. Encore que ce soit trop sucré pour moi...

INGREDIENTS :



AZUKI : harico rouge

- 1 verre d'AZUKI

- 1 verre de sucre

PREPARATION :



1. Trempez les haricots dans l'eau pendant une nuit.



2. Transférez-les dans une casserole et couvrez d'eau. Laissez bouillir l'eau pendant 1 ou 2 minutes.



3. Égouttez-les pour jeter l'eau pleine de particules.



<p>4. Verser 4 verres d'eau. Une fois que l'eau commence à bouillir, baissez le feu et laissez les bien cuire plus de 1 ou 2 heures en rajoutant parfois de l'eau, autant que nécessaire, pour garder la quantité initiale.</p>	<p>5. Lorsque les haricots deviennent très très mous (à tel point qu'on peut les écraser sans force entre les doigts), ajouter 1/3 de sucre et remuez. Répétez encore deux fois en remuant sans cesse pour que le fond de casserole ne brûle pas.</p>	<p>6. Goûtez un peu, ajoutez un peu de sel.</p> <p>Servir dans une assiettes creuse, décorez avec un peu de crème chantilly si vous voulez. Prenez avec le thé vert.</p>
--	--	---

SUGGESTION DE RECETTE :

O SHIRUKO

EN COURS

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. BELLOYE.

Tous droits réservés.



CUISINE JAPONAISE FACILE!

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

NOUILLES

"MEN" - Nouilles chinoises



C'est un type de nouilles de style chinois mais à la japonaise, destiné à la préparation des "RÂMEN". Je n'ai pas encore réussi la soupe pour "RÂMEN", mais je présente sur ce site une recette des nouilles froides, appelée "HIYASHI CHÛKA".

Elles sont vendues dans les supermarchés chinois.

"UDON" - Nouilles de style japonais



C'est un type de nouilles japonaises, caractérisées par leur forme plutôt épaisse. On met ces nouilles dans une soupe parfumée par le goût du poisson séché, et salée.

Elles sont vendus non seulement dans les épiceries japonaises mais aussi dans les supermarchés chinois. À droite, "UDON" épaisseur moyenne, à gauche "KISHIMEN" très large.

Voir la recette ["ZARU-UDON"](#).

"SOBA" - Nouilles de sarrasin

C'est un autre type de nouilles japonaises, de sarrasin. Le mode de consommation est identique à celui des "UDON". On les prend chaudes en hiver et froides en été.

Elles sont vendues dans les épiceries japonaises et dans certains supermarchés chinois (17 - 20 F)

"MEN TSUYU" - Base de soupe pour les nouilles de style japonais

Malgré sa simplicité, la vraie préparation de soupe pour les nouilles japonaises est très délicate, donc difficile. D'ailleurs, obtenir les ingrédients en quantité nécessaire est une autre obstacle non négligeable quand on ne vit pas au Japon. C'est pourquoi je recommande fortement ce produit si vous souhaitez prendre des nouilles japonaises sans vous casser la tête.

Ces bases de soupe sont vendues dans les épiceries japonaises et dans certains supermarchés chinois (35 F)

PRODUITS PRÊTS À CONSOMMER**... OU PRESQUE****"CUP NOODLES" - Barquette de nouilles**

C'est un produit de rêve, prêt en 3 minutes et en plus pas mauvais (pas une grande cuisine bien sûr, mais bon). Il y a plusieurs goûts chez différents fabricants. Ceux importés du Japon sont assez chers et parmi les produits vendus dans les supermarchés chinois, les "Cup Noodles" de NISSHIN sont recommandées. (Photo : NISSHIN CUP NOODLES aux crevettes)



"INSTANT RÂMEN" - Nouilles instantanés

Il faut un peu plus de travail pour ce produit : faire bouillir de l'eau dans une casserôle, y ajouter et cuire les nouilles... C'est une corvée pour les paresseux, mais c'est quand même meilleur que les CUP NOODLES. Avec un oeuf et un peu de poireaux, c'était un de mes plats préférés quand j'étais enfant.

Comme tous les autres produits, on en trouve de luxueux avec un grand choix dans les épicerie japonaises et de bon marché dans les supermarchés chinois, mais seul "DEMAE ITCHÔ / DEMAE RAMEN" (photo ci-contre) est japonais.



"NAMA RÂMEN" - Nouilles fraîches (congelées)

Il faut encore plus de travail, mais c'est aussi bon qu'au restaurant ou presque. Avec des légumes et de la viande sautée, ce sera même meilleur.

Il y a deux parfums : MISO et SHÔYU.

On en trouve dans les épicerie japonaises et dans certains supermarchés chinois (37 F / 3 portions)



"FURIKAKE" - Assaisonnement du riz

C'est un produit que les Japonais mangent avec le riz, en saupoudrant ou carrément en les mélangeant. Quand ? Lorsqu'on a pas assez de plats pour accompagner le riz. Le riz blanc est bon, mais tout seul... Je présente comme recette exemple utilisant ce produit le sandwich japonais : OMUSUBI.

Il est vendu dans les épicerie japonaises, env.20F/sachet.



"MOCHI" - Pâte de riz (sous vide)

C'est un plat d'hiver. Pendant la période du premier de l'an, tous les Japonais en mangent presque tous les jours avec différentes préparations aussi bien pour le repas que pour le goûter. Vous le mettez dans le four ou sur le grill et le prenez avec "AZUKI", confiture de haricots rouges : c'est une recette classique et très populaire.

Il est vendu dans les épiceries japonaises et dans certains supermarchés chinois (39 F / 9 tablettes)



"KARAAGE KO" - Farine parfumée pour la friture

Vous saupoudrez du poulet ou du poisson. Puis vous n'avez qu'à les frire. C'est exquis. On peut tout à fait préparer avec cette poudre magique un plat principal. Mais, l'atout capital de ce produit est déployé pour le pique-nique : c'est très bon même froid...

Il est vendu dans les épiceries japonaises et dans certains supermarchés chinois (13,50 F)



"CURRY" - Cubes de curry à la japonaise

Bien que ce produit soit présenté dans ce cadre "Prêt à consommer", la préparation demande pas mal de travail. Couper les ingrédients (tels que la viande, les pommes de terre, les oignons, les carottes), les cuire d'abord dans un poêle puis les mettre dans un casserole remplie d'eau. Une fois que l'eau boue, y jeter enfin ces cubes et laisser mijotter longuement.... C'est du boulot, d'accord, mais c'est quand même simple. On ne risque pas (en général) de rater. Essayer une fois, c'est un des plats préférés de tous les petits Japonais, pour les grands aussi d'ailleurs.

Les produits sont classés selon leur niveau de goût. "Amakuchi" signifie le goût doux et "Karakuchi", piquant. "Chûkara" est entre les deux, que je recommande. Regardez le derrière de la boîte, c'est en général



transcrit en alphabet.

Il est vendu dans les épiceries japonaises ainsi que dans les supermarchés chinois. Mais le choix des produits est beaucoup plus large dans les premières. Par exemple, je recommande très fortement celui qui s'appelle "KOKUMARO" (photo ci-contre), mais on ne le trouve que dans les magasins japonais.

Page Précédente	INDEX INTRO	Page Suivante
-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

INTRODUCTION

[INGREDIENTS](#)

[INGREDIENTS 2](#)

[USTENSILES](#)

[PREPARATION DU RIZ](#)

[MARINADE DE GINGEMBRE](#)

[ADRESSES DES MAGASINS ET DES RESTAURANTS JAPONAIS](#)



Copyright © 1999-2001 Y. BELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- USTENSILES -



"Hôchô"

couteaux japonais



"Oroshi- ki"

râpes à gingembre (à gauche), à radis (à droite)



"Shamoji"

spatule pour servir du riz



"Togi- ki"

aiguiser à couteaux japonais



"Sushi- oke"

bol spécial pour la préparation du riz vinaigré du SUSHI

Voir aussi [Riz vinaigré](#)



"Makisu"

petit tapis pour rouler les "MAKIZUSHI" (rouleau de SUSHI)

Voir aussi ["MAKIZUSHI"](#)

Page Précédente	INDEX INTRO	Page Suivante
-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- MAKI - ZUSHI -



Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.

Pour les Japonais, le "Maki-zushi" est par rapport au "NIGIRI-ZUSHI" - le VRAI sushi -, un SUSHI moins luxueux. Mais il est assez festif, grâce à sa forme et aux couleurs. Il est vrai que c'est amusant comme apparence. Cependant le rouler joliment demande un peu de technique. Comme le nom l'indique, le riz n'est pas du simple "GOHAN". C'est un riz vinaigré et légèrement sucré. Quand on est vrai cuisinier, on prépare l'assaisonnement en mélangeant du vinaigre de riz, du sucre et du sel. Mais c'est assez compliqué car la quantité d'eau change lors de la cuisson du riz, etc. Etant donné que je n'ai jamais eu

le courage de le tenter, je ne peux pas l'expliquer ici. Mais je vous propose de profiter d'un des produits d'assaisonnement tout fait, bon et surtout très simple : le "SUSHINOKO". Ce dernier est en poudre mais il existe aussi en liquide : le "SUSHIZU". Je ne l'ai pas encore essayé mais il paraît que c'est très bien aussi.

- PREPARATION DU "SUMESHI"

Tout d'abord, préparons le "SUMESHI" - le riz vinaigré pour le SUSHI ! Cette préparation est commune pour tous les plats de la famille SUSHI.

INGREDIENTS :

- 5 cuillères à café de "SUSHINOKO" : voir [Intro. INGREDIENTS](#)
- 1 GÔ et demi de riz rond : cuire normalement (voir [INTRO. Prép. du riz](#))

Ustensiles :

- "SUSHI-OKE" ou grand saladier
- "SHAMOJI" ou spatule (voir [INTRO. Ustensiles](#))



Mettre le riz encore chaud dans un Sushi-oke, ou un grand saladier, légèrement mouillé.

Tout en refroidissant le riz avec un éventail, saupoudrer la moitié de Sushinoko et commencez, avec un shamoji ou une spatule, à mélanger le riz en le coupant tout en dessinant des traits verticaux et horizontaux.

Ajouter le reste de la poudre et mélanger encore, toujours en faisant attention à ne pas rendre le riz gluant.

- INGREDIENTS : pour 6 bâtons



- **3 feuilles de "NORI"** : couper en deux, voir [Intro. INGREDIENTS](#)
- **"TAMAGOYAKI" avec 2 oeufs** : tailler en bâtonnets, voir [la page PETIT-DÉJEUNER](#)
- **1/3 filet de saumon** : couper en bâtonnets, voir [SASHIMI](#)
- **1/5 concombre** : tailler en bâtonnets

Ustensiles :

- **"MAKISU"** (voir [INTRO. Ustensiles](#))

Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.

- PREPARATION DE "MAKI- ZUSHI"



1. Mettre une feuille de NORI coupée sur le MAKISU. Comme le riz est assez collant, une fois celui-ci mis, vous ne pourrez plus recommencer. Ca va ? Vous êtes prêt ? On y va.



2. Etaler environ une cuillère à soupe de SUMESHI en laissant 1/4 de surface d'un côté. Attention ! Si vous mettez trop de riz, il débordera de votre feuille de NORI lors de l'enroulement.



3. Déposer deux concombres en bâtonnets horizontalement. Puis mouiller avec vos doigts l'espace sans riz pour que la feuille de Nori soit bien collée après l'enroulement.



4. Soulever le côté de Nori face à vous avec Makisu en appuyant sur les bâtonnets de concombre pour qu'ils restent au centre. Replier en une seule fois (mais lentement bien sûr) l'extrémité de Nori face à vous sur la frontière entre le riz et le Nori, du côté opposé.



5. Soulever MAKISU avec votre main droite et avec votre main gauche faire rouler un peu de manière à insérer, vers l'intérieur du rouleau, le côté venant d'être replié.



6. Une fois le côté entré, enrouler jusqu'à la fin de la feuille de NORI et faire rouler l'ensemble encore une fois sous MAKISU de façon à bien le former.



7. Avez- vous réussi ?
Laisser le à côté en mettant la partie collée en bas pour éviter un décollement.



8. Re commençons avec le saumon en bâtonnets.



9. N'oublier pas d'appuyer sur le saumon.



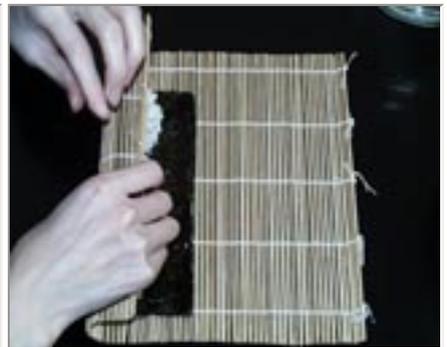
10. Soulever MAKISU et faire rouler un peu de manière à insérer, vers l'intérieur du rouleau, le côté venant d'être replié.



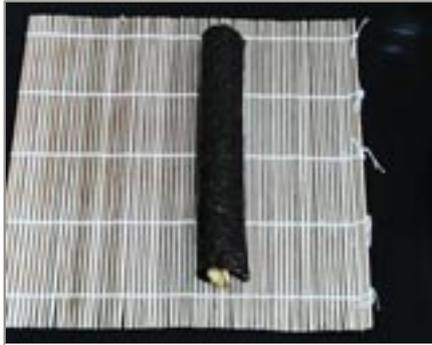
11. Hop ! Réussi ?



12. C'est le tours de TAMAGOYAKI en bâtonnets.



13. Replier le côté qui vous fait face vers l'autre extrémité, sur la frontière entre le riz et le Nori. En une seule fois, c'est important !



14. Ca va ?

Essayer de trouver la bonne quantité de riz et la bonne technique d'enroulement. Bonne chance !



15. Mouiller votre couteau avant couper vos Makizushi, autrement il attacherait au riz collant et vous ne pourriez plus le retirer.



16. Couper les comme vous voulez. En six, c'est une bonne taille pour déposer ensuite debout sur une assiette.

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- PREPARATION DU RIZ: "GOHAN" -



On trouve le "GOHAN", riz cuit, à toutes les occasions de la vie familiale japonaise, petit déjeuner, déjeuner, dîner et même lors de repas festifs. Il s'harmonise avec toute sorte d'élément : volailles, oeufs, poissons, légumes. Un repas complet sans riz est presque impossible chez les Japonais !

Je présente ici le mode de cuisson traditionnel du riz à la japonaise. C'est aussi la recette de base de la préparation pour les "SUSHI". Apparemment très simple, la préparation demande pour autant précision et attention, sauf si vous utilisez une machine, "SUIHAN-KI" (cuiseur de riz), ou si vous trouvez une boîte "Rice Cooker", spécialement destinée à préparer le riz au micro-ondes.

"Suihan- ki" - cuiseur de riz**Boîte Rice Cooker**

pour micro-ondes

**sans photo**

On en trouve chez BHV, dans les supermarchés chinois etc, à partir de 200F. Si vous avez la chance d'en posséder un, il n'y a qu'à y mettre du riz, lavé selon l'explication décrite ci-dessous, et de l'eau en quantité adéquate (indiquée en général à l'intérieur du cuiseur, expliquée également dans ce chapitre) . Puis appuyer sur le bouton. Nous avons rapporté le nôtre (photo ci-dessus) du Japon, plus perfectionné mais pour lequel il faut un transformateur de plus de 1000W...

Pour éviter des problèmes de riz pas assez cuit, il est conseillé de ne pas faire cuire la quantité maximum dans les cuiseurs achetés en France quelle que soit la marque.

Nous l'avons trouvée dans un supermarché français il y a 5 ans. Nous ignorons si cette boîte existe encore. L'ayant perdue, il est impossible de la montrer; nous n'avons donc aucune information intéressante. Néanmoins nous nous souvenons qu'elle était bien commode et efficace.

USTENSILES :

- **1 casserole et son couvercle** : le riz augmentant dans une proportion de 2 fois et demi en poids et en volume après la cuisson, prévoir une casserole de taille suffisante.
- **1 spatule en bois**
- **1 bol ou autre mesure**

INGREDIENTS :

- **Riz rond** : environ 1/2 verre à moutarde de riz (cru) pour une personne (Voir aussi ["INGREDIENTS - Komé \(riz\)"](#))
- **Eau**

Propotion : 1 mesure et 1/5 d'eau pour 1 mesure de riz

LAVAGE DU RIZ :

1. Dans la casserole, mouiller le riz, frotter le assez fort en veillant toutefois à ne pas l'écraser.
2. Remplir ensuite la casserole d'eau et remuer, puis jeter cette eau de lavage ainsi blanchie.
3. Répéter les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que l'eau devienne claire. (env. 3 fois)
4. Egoutter

CUISSON :

1. Mettre l'eau mesurée dans la casserole où se trouve le riz égoutté.
2. Couvrir la casserole et porter à ébullition à feu fort*. (*Attention ! : à feu moyen lors d'une cuisson de riz en petite quantité (pour 2-3 personnes))
3. Lorsque l'eau bout, donner un tour de spatule hors du feu, puis recouvrir la casserole et la replacer sur un feu réduit de moitié.
4. En veillant à ne pas faire déborder, laisser cuire 10mn, puis encore 5mn à feu minimum. (Attention ! ne pas découvrir la casserole)
5. Retirer la casserole du feu en la laissant couverte pour que le riz gonfle dans sa vapeur pendant encore 10mn.

Page Précédente	INDEX INTRO	Page Suivante
-------------------------------------	--	-----------------------------------

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

MARINADE DE GINGEMBRE

Lorsque vous prenez des Sushi dans un restaurant japonais, vous constatez toujours la présence d'une petite marinade un peu rose (ou jaune) sur votre assiette. C'est du gingembre ! Peut-être que vous le connaissez, mais certains devaient se demander ce que c'était. En tout cas, je suppose qu'un certain nombre d'entre vous la considérait comme un accompagnement agréable. Voici la recette de cette délicieuse marinade préparée pour les gens justement à sa recherche ! Elle demande pas mal de préparation, mais si vous en mettez sur la table quand vous invitez un amateur de Sushi voire un(e) japonais(e), vous pourrez en être fier car peu de japonais en prépare à la maison !

INGRÉDIENT :



Gingembre vert



(G) Gingembre vert (D) Gingembre normal

- **1 gingembre** (env. 300/400g)

Au Japon, on utilise en général pour cette recette le "jeune gingembre", vendu en France dans des supermarchés chinois sous le nom "gingembre vert". Sa peau a une couleur plus claire et une consistance plus lisse que celui ordinaire (la racine traditionnelle). Mais on peut tout à fait le préparer avec du gingembre normal, encore qu'il soit un peu plus fort que le vert, mais bon, ce n'est pas grave : il suffit de couper très fin (voir la préparation 5 et 6).

pour l'assaisonnement :

- "SU", vinaigre de riz: 1 verre (200ml), voir [Intro. INGREDIENTS](#)
- sucre: 4 cuillères à soupe
- eau tiède: 2 cuillères à soupe
- sel: 3/4 cuillère à café

- PRÉPARATION :



1. Enlever les pousses vertes.



2. Eplucher et tailler le gingembre de façon à obtenir une forme simple.



3. Le trancher le plus finement possible.



4. Tremper au fur et à mesure dans l'eau les tranches coupées.



5. Il est également conseillé, si vous utilisez du gingembre normal, de le couper en filaments.



6. C'est-à-dire couper d'abord en tranche puis couper les tranches dans la longueur finement comme des fils.



7. Mélanger tous les ingrédients de façon à bien les assimiler à l'aide d'un fouet et verser dans un bocal hermétique (comme les cornichons) .



8. Egoutter le gingembre



9. Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Y jeter le gingembre coupé et laisser tremper pendant 1 min.



10. Egoutter le gingembre et le tremper dans le mélange des ingrédients pendant qu'il est encore chaud.



11. Fermer le bocal après avoir bien refroidi et le laisser reposer dans un endroit frais et à l'abris de la lumière.

***Cliquez la photo pour grandir.**

On peut le déguster au bout de trois heures en théorie, mais avec le gingembre normal, il faut peut-être plus de temps. Consommer avant environ un mois.

Page Précédente	INDEX INTRO	Page Suivante
-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------



CUISINE JAPONAISE FACILE!

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- ADRESSES DES MAGASINS -

- PARIS -

KIOKO	46, rue des Petits Champs 75002 tél.01 42 61 33 65/01 42 61 33 66
JÛJI-YA	46, rue Ste. Anne 75002 tél.01 42 86 02 22
SUKIYA	16, rue de la Michodière 75002 tél.01 44 94 04 72
TANG FRERES	168, avenue de Choisy 75013 tél.01 44 24 06 72, M° Place d'Italie, Overt le dimanche * Site de TANG ! : http://www.tang-freres.com
EXO-STORE	52, avenue de Choisy, M° Maison Blanche
PARIS STORE	44, avenue d'Ivry 75013 tél.01 44 06 88 18, M° Porte d'Ivry, Overt le dimanche

- ADRESSES EN PROVINCE -

* = Adresse communiquée par un internaute (Merci !)

LIMOGES

* THOUNE ASIA Rue des SABINES 87000 LIMOGES

LYON

PARIS STORE 12, Rue Passet 69007 tél.04 78 58 41 98, Overt le dimanche

MARSEILLE

* Tam Ky 5, Place Halles Delacroix 13001 tél.04 91 54 00 86

STRASBOURG

PARIS STORE	27, Rue du Faubourg de Saverne 67000 tél.03 88 22 69 20
-------------	---

TOULOUSE

ASIA CENTER	164, route de Revel 3140 TOULOUSE (Rocade sortie 18) tél. 05-61-20-60-12
-------------	--

PARIS STORE	13, Rue Paul Gauguin Le Mirail 31100 tél.05 62 11 53 50
-------------	---

- ADRESSES EN LIGNE -

SERVICE CENTER LTD.	http://www.get.ne.jp/magokoro/index.html
---------------------	---

*** Site au Japon en japonais, voir également la page "[LIEN](#)"**

- ADRESSES DE RESTAURANTS JAPONAIS

-

Pour les personnes qui n'ont pas envie de préparer la cuisine ou pour ceux qui désirent découvrir davantage la cuisine japonaise, voici de **vrais** restaurants japonais bon marché.

Restaurant SUSHI

- **FUJITA 2**, M° Tuilerie **Les menus du midi à partir de seulement 70 F et TRES bon !**

Restaurants RÂMEN (les nouilles chinoises à la japonaise)

- **SAPPORO 2**, 37, rue Ste-Anne 75001 tél.01 42 60 60 98 (ouverture : 11h30/22h30)
- **HIGUMA**, 32 bis, rue Ste-Anne 75001 tél.01 47 03 38 59 (ouverture : 11h30/22h)

Restaurants UDON (les nouilles japonaises)

- **KUNITORA-YA**, 39, rue Ste-Anne 75001 (fermé le dimanche et les jours fériés)
- **NANIWA-YA**, 11, rue Ste-Anne 75001 tél.01 40 20 43 10 (ouverture : 11h30/22h30)

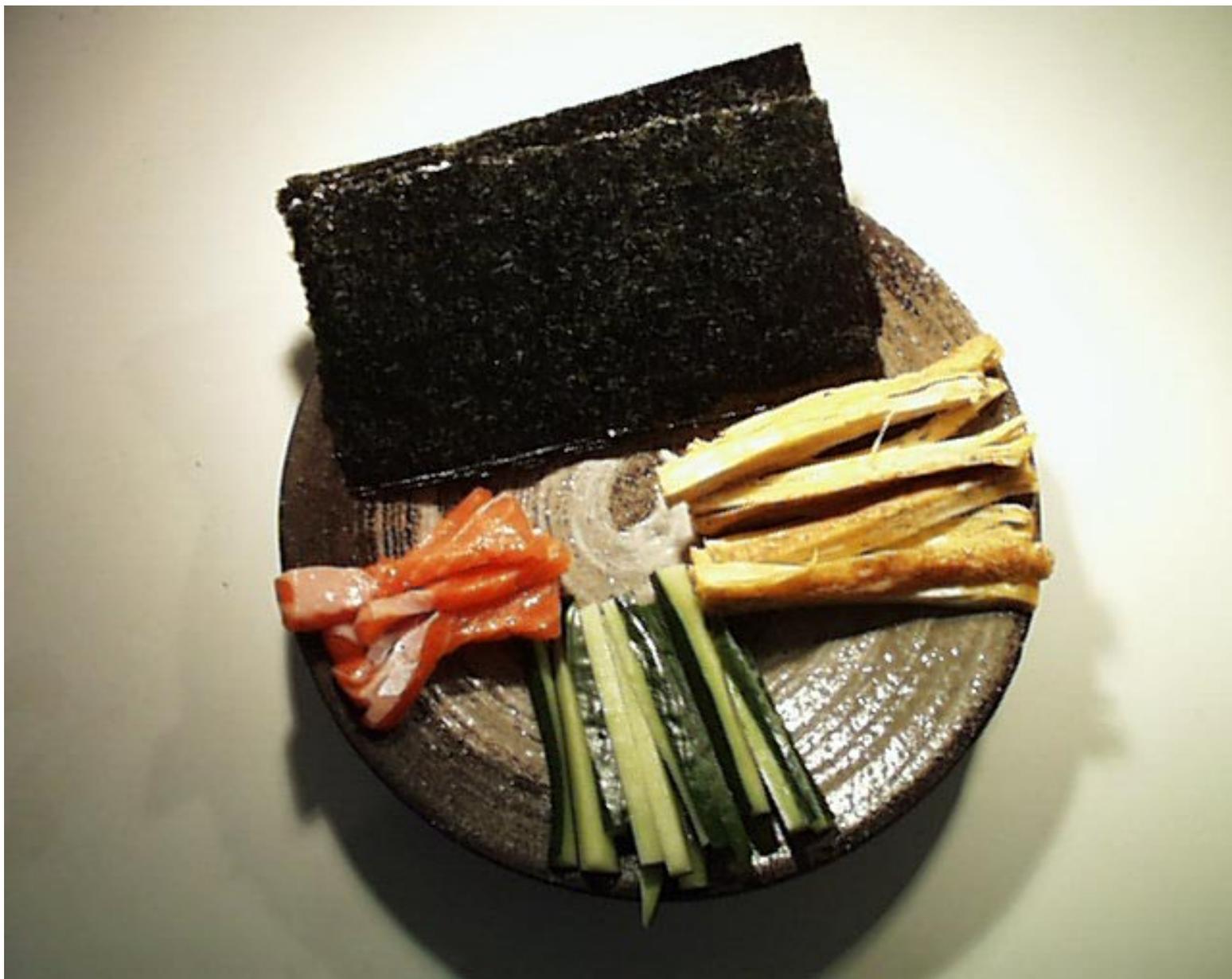
Restaurant YAKITORI (les brochettes japonaises)

- **YASUBÊ** : rue Ste-Anne 75001

Restaurant YAKINIKU (le barbecue japonais)

- **YAMA** : rue Ste-Anne 75001

Page Précédente	INDEX INTRO	Page Suivante
-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

ASAGOHAN

- PETIT DÉJEUNER -



Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.

Ce petit-déjeuner est composé d'une salade de thon avec une vinaigrette à la japonaise, de "NATTÔ", soja fermenté (en bas au milieu), de "GOHAN", riz cuit et de "TAMAGO-YAKI", omelette japonaise (en haut). Si vous étiez mariée avec un Japonais, la table de la salle à manger risquerait d'être renversé par votre mari faute de "Soupe MISO". Mais, heureusement, avec un mari moins insupportable on peut largement s'en passer ! La fameuse "Soupe MISO" vous sera présentée une prochaine fois avec d'autres petits plats typiques de petit-déjeuner du Japon tels que "NORI" - algues séchées -, "TÔFU" - pâte de soja -, poisson grillé, etc.

- INGREDIENTS : pour 2 personnes

"GOHAN" :	Voir "PRÉPARATION DU RIZ"
"NATTÔ" : 	<ul style="list-style-type: none"> • 1cm de poireau émincé finement • 1/2 cuiller à café de sauce soja • 1 paquet de "NATTÔ" : il est vendu en surgelé dans les épiceries japonaises et à l'EXO-STORE (10-15F/100g). <p>Préparation : Mettre le poireau et le "NATTÔ" dans un petit bol, y verser la sauce soja et bien mélanger le tout.</p>
"Vinaigrette à la japonaise" :	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cuiller à soupe d'huile d'arachide • 1 cuiller à soupe de sauce soja • 1/2 cuiller à soupe de vinaigre de riz • 1/2 cuiller à soupe d'huile de sésame
"TAMAGO- YAKI" :	<ul style="list-style-type: none"> • 2 oeufs • 1/4 cuiller à café de "DASHI" (voir "introduction- INGREDIENTS") • 1 cuiller à café de sucre <p>Préparation : en bas</p>

- PREPARATION DE "TAMAGO- YAKI"



Ustensiles - une petite poêle (photo : poêle carrée spéciale pour TAMAGO-YAKI), des baguettes



1. Casser 2 oeufs dans un bol, y ajouter le DASHI et le sucre.



2. Mélanger bien.



3. Chauffer un peu l'huile dans la poêle sur feu moyen. Une fois chaude, verser 1/4 ou 1/5 d'oeufs et l'étendre comme une crêpe.



4. Laisser cuire jusqu'à ce que la couleur du pourtour change.



5. Replier 1/3 d'un côté avant que le milieu soit cuit.



6. Comme ça.



7. Replier 1/3 de l'autre côté aussi.



8. Verser encore 1/4 ou 1/5 d'oeufs et une fois cuit autour replier comme la première fois.



9. Retourner complètement l'omelette. (Excusez-moi, ma main vous dérange !)



10. Verser 1/4 ou 1/5 d'oeuf. Répéter cette opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien dans le bol.



11. Couper l'omelette en 4 et servir avec le radis blanc rapé sur lequel une petite quantité de sauce soja sera versée.

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. BELLOYE.

Tous droits réservés.



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- SASHIMI -



[Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.](#)

A vrai dire, la préparation du sashimi est très simple : il suffit de couper le poisson en tranches. Toutefois, ou peut-être c'est justement pour ça, savoir choisir les poissons est important. Il faut absolument rejeter l'idée d'acheter aux supermarchés des poissons, qui sont dans un paquet plastique, pour manger cru. On trouve très facilement chez le poissonnier des poissons frais, bons et bon marché, en France, ce qui n'est pas le cas au Japon ! Le "Sashimi" est un plat assez luxueux pour les Japonais. Moi même, j'en achète plus souvent en France que là-bas. Profitez-en.

- Notes sur l'achats des POISSONS

Vous pouvez acheter les poissons chez n'importe quel poissonnier de quartier (mais pas au supermarché, encore une fois) le matin du jour où vous souhaitez manger le poisson cru. Demandez-lui toujours si son poisson peut- être consommé cru. Les poissonniers sont en général honnêtes. Si vous achetez un poisson entier, vous pouvez déterminer son niveau de fraîcheur à partir de ses yeux : s'ils sont brillants c'est bon. Si en revanche ils sont recouverts d'un espèce de voile, prenez autre chose ! (Grandissez les photos ci-dessous et essayez d'y examiner un peu les yeux de poissons)

Cliquez sur les photos pour mieux voir les détails.



Nous conseillons les poissons suivants :

- **saumon** : Valeur sûre, poisson conseillé, relativement gras
- **daurade (ou dorade)** : Goût léger et très fin, notre suggestion. La dorade grise (ou dorade tout court), la moins chère, convient parfaitement. La dorade royale, beaucoup plus chère, n'apporte pas grand chose (certes c'est meilleur, et la chair est plus ferme...).
- **bar** : Attention c'est très cher !
- **perche** : Poisson à chair blanche, goût très léger
- **thon** : Assez difficile à choisir

Les petits poissons (comme la dorade) s'achètent entiers. Demandez à votre poissonnier de vous le préparer en filets, sans peau. Le saumon, la perche et le bar sont déjà en filet. Le thon lui est souvent vendu en darne.

- **INGREDIENTS** : pour 4 personnes

- 1/2 filet de saumon
- 1 dorade

Pour la dégustation :

- "WASABI" (moutarde verte) et "SHÔYU", voir la page [Intro. Ingrédients](#)

- **USTENSILES** :

- Couteau **bien aiguisé** (c'est très important !)
 - Pince à épiler
-

- PREPARATION DU "SASHIMI"

Le poisson cru ne peut se conserver plus de 10 heures dans votre réfrigérateur. Il faut éviter de le laisser sorti trop longtemps. La préparation doit être effectuée rapidement, en évitant de "réchauffer" le poisson avec ses mains.

Les poissons à chair blanche - dorade, bar, perche, etc. - sont plutôt présentés en tranches fines (moins de 5mm d'épaisseur, voir la préparation de la dorade de cette page) et les poissons à chair rouge - thon, bonite, etc. - en tranches épaisses (plus de 6mm, voir la préparation du saumon ci-dessous).



DORADE : Voilà l'aspect du poisson après le travail du poissonnier.

Enlever les arêtes à l'aide de la pince à épiler en faisant attention à ne pas écraser la chair.

Les poissons à chair blanche comme le dorade, doivent être préparés en tranches fines.



Couper la tranche en une seule passe. D'abord mettre le premier point du couteau sur le morceau.

Penser à incliner la lame du couteau, puis faites-la glisser dans la chair en ramenant le couteau vers vous lentement.

Glisser lentement jusqu'à la point de la lame.



SAUMON : Voici un filet de saumon, sans peau. Il se prépare en tranches épaisses.



Enlever les arêtes à l'aide de la pince à épiler en faisant attention à ne pas écraser la chair.



Couper d'abord le filet pour avoir des morceaux d'environ 5cm de largeur.



Prendre le bloc de saumon de façon à avoir le côté le plus long face à vous. Couper ensuite le bloc en tranches en une seule passe.



Glisser lentement jusqu'au bout du couteau.



Recommençons ! Mettez le premier point du couteau sur le morceau et glisser en l'attirant lentement vers vous.

- **À TABLE** : Tremper les tranches dans un mélange de shoyu (sauce de soja) et de wasabi ("moutarde verte") avant dégustation.

[INDEX](#)
[RECETTES](#)
[INTRODUCTION](#)
[PREPARATIONS](#)
[DESSERTS](#)
[ALCOOLS](#)
[ART de la TABLE](#)
[INDEX par nom](#)



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.









CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

ASAGOHAN II

- PETIT DÉJEUNER -



Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.

Voici un petit-déjeuner japonais plus typique que la première version, "ASAGOHAN". Il est composé d'un poisson grillé (saumon) accompagné de "DAIKON-OROSHI" - radis blanc rapé -, de "TÔFU" - pâte de soja -, de "GOHAN" - riz cuit - et de la fameuse "MISO-SHIRU" - soupe MISO. Bien qu'on en parle beaucoup moins que le riz, cette soupe fait véritablement partie de la culture japonaise. Les hommes japonais ne pouvant pas changer leur palais, formé par la soupe de leur mère, la "MISO-SHIRU" pose parfois un sérieux problème dans un couple ! Il existe de nombreuses variétés de "MISO-SHIRU". Je présente

dans cette page la Soupe MISO de soja et pois gourmands, mais c'est aussi très bon avec pommes de terre + oignons, poireaux + "TÔFU", ou encore le "WAKAME" - une algue -, etc...

- NOUVEAUTÉ :

"DAIKON- OROSHI" ? Qu'est- ce que c'est ?



DAIKON - radis blanc

Au Japon on l'utilise beaucoup aussi bien dans la salade que dans toute sorte de plat mijoté. On le trouve facilement dans les supermarchés chinois. J'en ai même déjà vu chez Champion.

DAIKON- OROSHI - radis blanc rapé

C'est plutôt une sorte de sauce qu'un accompagnement. Recouvert légèrement de la sauce soja, il accompagne l'omelette japonaise, l'oeuf sur plat, le poisson grillé bien sûr, le steak à la japonaise etc...

On rape "DAIKON" avec un matériel spécial, "OROSHI-KI" (voir [INTRO. Ustensiles](#)).

- **INGREDIENTS** : pour 2 personnes



Saumon grillé avec "DAIKON-OROSHI" (radis blanc rappé)

- 1 filet de saumon : couper le en deux et griller dans un four en position grill.
- 5 cm de radis blanc : enlever la peau et raper.



"HIYA- YAKKO"

- "Tôfu" : voir la page ["GYÛ-DON"](#)
- 1 cm de poireau : couper en rondelle très fine



"MISO- SHIRU" (soupe MISO)

- Soja : laver et égoutter
- Une vingtaine de pois gourmands
- 1 cuillère à café de "DASHI" (voir [INTRO. Ingrédients](#))
- Environ 3 cuillères à soupe de "MISO" (voir [INTRO. Ingrédients](#)) *Attention ! la quantité de MISO depend beaucoup de son type.

- PREPARATION DE "MISOSHIRU"



Préparer les pois gourmands : enlever les fils, laver et égoutter.



Faire bouillir 0,7 litre d'eau dans une casserole et mettre le "DASHI".



Y ajouter les pois gourmands.



Et le soja.



Lorsque l'eau bout, baisser le feu sur moyen. Prendre le "MISO" dans une louche.



Le diluer dans l'eau bouillante à l'aide de baguettes ou d'un petit fouet.



Goûter et rajouter du "MISO" si cela vous semble nécessaire.

Servir dans des bols individuels.



[INDEX](#)

[RECETTES](#)

[INTRODUCTION](#)

[PREPARATIONS](#)

[DESSERTS](#)

[ALCOOLS](#)

[ART de la TABLE](#)

[INDEX par nom](#)



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- GYÛ-DON -



Ce plat est composé de boeuf et de légumes mijotés à la japonaise, déposés sur le "GOHAN", riz cuit. Tout en ressemblant, au niveau du goût et du contenu, à la "SUKIYAKI" (une recette traditionnelle, raffinée et très connue, préparée sur la table au fur et à mesure du repas), le "GYÛ-DON" est servi avec du riz dans un bol, exprimant bien la nature populaire de ce plat très pratique.

INGREDIENTS : pour 2 personnes

- **2 bols de "GOHAN"** : riz cuit, Voir ["INTRODUCTION - PREPARATION DU RIZ"](#)
- **1/2 paquet de "TOFU"** : Voir l'explication suivante.
- **1 ou 1/2 paquet de "SHIRATAKI"** : Voir l'explication suivante.
- **200g de boeuf** : partie un peu grasse comme du faux-filet
- **1/2 poireau (ou 1/2 oignon)** : taillé en rondelles obliques de 1cm
- **1 cuiller à café de "DASHI"**
- **1 cuiller à café de sucre**

- Sauce A :

- **2 cuillers à soupe de "SAKE"**
- **1 cuiller à soupe de sucre**
- **1 cuiller à soupe de sauce soja**

- Sauce B :

- **1/2 cuiller à soupe de sucre**
- **1,5 cuiller à soupe de sauce soja**

- INGREDIENTS SPECIAUX -**"TÔFU"**

- pâte de soja -

On en trouve dans les épicerie japonaises ou dans les supermarchés chinois, soit sous pack plastique, comme sur la photo, soit dans un pack en papier, comme le lait. Le "TÔFU" de la photo provient de l'épicerie "KIOKO", il coûte 8F et il est bon. C'est très raisonnable, non ? Essayez au moins une fois; en plus c'est extrêmement bon pour la santé. En le mettant directement sur une assiette, on peut le manger avec un peu de gingembre rapé et de sauce soja.



"SHIRATAKI"

- filaments de gelée d'igname -

On les trouve dans les épiceries japonaises, au prix d'environ 15-20F le sachet. Tout comme le "TÔFU", c'est également bon pour la ligne et presque sans calorie. Toutefois il faut savoir le préparer, d'une part, car on peut pas le manger cru et d'autre part il n'a pas beaucoup d'intérêt sans accompagnement...

- PREPARATION



1. Couper le "SHIRATAKI" en faisceau de 2cm, le mettre dans l'eau bouillante pendant 1mn pour enlever l'odeur.



2. Couper le "TÔFU" en 4 sur la main. Attention, c'est très fragile.



3. Couper la viande en tranches très fines de 1-2mm. (Afin de rendre la coupe plus facile, il est conseillé de mettre la tranche de viande un quart d'heure dans le congélateur.)



4. Chauffer la sauce A dans une casserole sur feu moyen. Après ébullition, y mettre la viande et la laisser cuire.



7. Remettre la viande et laisser l'ensemble pendant 1-2mn pour réchauffer le boeuf.

5. Sortir le boeuf cuit de la casserole et le garder à part. Y mettre ensuite le "TÔFU", le "SHIRATAKI" et le poireau.



8. Mettre du "GOHAN", riz cuit, dans un bol assez grand et y poser, au-dessus, la viande, le "SHIRATAKI", le "TÔFU" et le poireau. Verser le fond de cuisson par-dessus à l'aide d'une cuillère à soupe. Servir avec un oeuf cru dans lequel on plonge les légumes et la viande.

6. Verser de l'eau jusqu'à ce que le contenu soit recouvert et y ajouter 1 cuillerée à café de "DASHI". Faire cuire pendant 4-5mn, y mettre ensuite la sauce B et laisser mijoter encore 4-5mn.

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. BELLOYE.

Tous droits réservés.



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- KOBACHI -

(petits plats)

1. [EDA- MAME](#) (poids de soja)
2. [RENKON no KIMPIRA](#) (rhizome de lotus à sauce salée, sucrée, un peu piquante)

-
1. **EDA- MAME** (poids de soja)



En été, le soir, tous les (ou au moins beaucoup de) papas japonais (moyens), le torse nu ou avec un "marcel" et avec un calçon, boivent de la bière, en regardant le match de baseball, avec ces EDA-MAME, ce que je souhaitais toujours que mon future mari ne ferait pas. Aujourd'hui, mon mari (français) ne regarde ni le match de baseball, bien entendu, ni le match de football. Bien. Mais il a pris l'habitude d'apprécier, à cause de 3 étés passés ensemble au Japon, de la bière avec ces EDA-MAME... La tenue, je n'ose même pas en parler en public.

Mais malgré cette image de "beauf" à la japonaise, je dois reconnaître que ce petit plat est bon et agréable. De toute façon, on peut les apprécier sans regarder les matchs ni en tenue vulgaire. Servez-les plutôt avec un apéritif frais, une bière par exemple !



On trouve EDA-MAME surgelé dans les supermarchés chinois et les épiceries japonaises.



Faire cuire dans l'eau bouillante pendant 5 - 10 min. Egouttez et saupoudrez de sel.



Ne mangez que les poids qui se trouvent à l'intérieur. Les poids sortent par une simple pression des doigts.

2. RENKON no KIMPIRA

- rhizome de lotus à sauce salée, sucrée, un peu piquante -



On prépare plusieurs sortes de KIMPIRA au Japon. Ce sont en général des légumes cuits dans la sauce salée, sucrée et piquante, à base de sauce sojà. Ce n'est pas le plat plus facile à apprécier, mais je ne pouvais pas m'empêcher de présenter cette recette, un des petits plats les plus populaires et traditionnels.

J'ai préparé cette recette avec les RENKON surgelés, mais la recette plus traditionnelle est celle avec GOBÔ (salsifis) . On peut également ajouter du KON'NYAKU.



INGRÉDIENTS

- 5 ou 6 tranches de RENKON

On trouve RENKON surgelé dans les supermarchés chinois et les épiceries japonaises. Il y a également les RENKON frais dans les supermarchés chinois. Quand vous en utilisez frais, il faut les laisser tremper dans de l'eau vinaigrée lors de la préparation : le RENKON change rapidement de couleur.

- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1/2 cuillère à café de Dashi, dissoute dans 1/2 verre d'eau.
- 1/4 verre de Saké
- 2 x 1 cuillère à soupe de sauce sojà
- 1/2 cuillère à café de piment rouge coupé, facultatif. Si vous n'aimez pas les plats piquants, n'en mettez pas.



1. Faire chauffer la poêle, verser l'huile de sésame et ajouter les piments.



2. Y mettre les RENKON et faire cuire.



3. Y ajouter le bouillon de Dashi et le Saké. Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau se réduise à moitié.



4. Y ajouter le sucre et la première cuillère de sauce sojà. Faire réduire la sauce sans faire brûler. Ajouter encore la dernière cuillère de sauce sojà et remuer. Servir sur des petites assiettes individuelles.

[INDEX](#)
[RECETTES](#)
[INTRODUCTION](#)
[PREPARATIONS](#)
[DESSERTS](#)
[ALCOOLS](#)
[ART de la TABLE](#)
[INDEX par nom](#)


Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- GYÔZA -



Les japonais mangent les "GYÔZA", raviolis au porc, principalement dans les restaurants de "RÂMEN" comme ceux qui sont à Paris, ou alors ils les achètent surgelés. En effet, la préparation, bien qu'assez facile, est très longue : hacher tous les ingrédients, envelopper la farce avec une petite pâte ronde une par une... Cependant, les "GYOZA" faits maison sont bien meilleurs qu'au restaurant. Avec ces raviolis japonais faciles même pour les débutants en cuisine japonaise, préparez une surprise pour votre famille ou vos invités !

- INGREDIENTS : pour 2 sachets de pâtes (env.50 raviolis)

2 sachets de pâte à Gyôza : voir l'explication suivante

1 sachet de "NIRA" : voir l'explication suivante

1 morceau de gingembre : (env. 1,5cm²) rapé, voir les photos ci-contre

2 feuilles de choux blanc : lavées et débarrassées de leur grosse nervure centrale

1 poireau : seulement la partie blanche

400g de porc haché : "Palette" conseillée

Pour la dégustation :

"RAYU" : voir l'explication suivante

"SHÔYU" : voir la page [Intro. Ingrédients](#)

Préparation du gingembre



- INGREDIENTS SPECIAUX -



"RAYU" - Huile de piment

Elle est vendue dans les épiceries japonaises (19F/bouteille) et dans les supermarchés chinois.

On ajoute 2 ou 3 gouttes de "RÂYU" (Attention ! c'est assez fort) dans une petite assiette moitié remplie de sauce soja pour y tremper légèrement les raviolis avant de les déguster.



"GYOZA NO KAWA" - pâte à Gyôza

On la trouve dans les épiceries japonaises et à l'EXOSTORE au rayon surgelés (12-20F/sachet). Laisser décongeler dans le réfrigérateur avant utilisation. Il ne faut pas les laisser sorties trop longtemps une fois ouvert, car elles n'aiment pas la sécheresse.



"NIRA" - Lahé

C'est un légume d'un goût proche de l'ail. On le trouve dans les supermarchés chinois sous le nom de "Lahé".

- PREPARATION -



1. Hacher le "NIRA", le chou et le poireau. Réunir dans un grand bol les légumes hachés, la viande et le gingembre rapé.



2. Bien malaxer les ingrédients pour obtenir une farce homogène.



3. Comme ça. Préparer un petit bol rempli d'eau qui servira ensuite à coller la pâte.



4. Prendre une pâte, y déposer une cuillère de farce.



5. Humecter la bordure sur une moitié avec le doigt.



6. Replier la pâte en deux de façon à envelopper la farce.



7. Faire un pli.



8. Puis un autre...



9. 3-5 plis, comme vous voulez, en tout. Voilà un ravioli.



10. Cuisson : Régler le feu sur chaleur vive. Verser l'huile dans une grande poêle et faire chauffer. Poser les raviolis dans la poêle.



12. Verser de l'eau jusqu'à ce que les raviolis soient à moitié recouverts. Poser tout de suite le couvercle, faire cuire à couvert en laissant le feu sur chaleur vive.



13. Lorsque le bruit de cuisson change (i.e. lorsque la majeure partie de l'eau s'est évaporée), découvrir la poêle et laisser encore sur feu vif jusqu'à ce que l'eau ait complètement disparue. Une fois le fond grillé, les raviolis peuvent être servis sur un grand plat ou sur les assiettes de chaque membre.

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. BELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- TAKIKOMI GOHAN -

(Riz composé)



[Cliquez pour voir les détails](#)

Vous n'avez jamais versé de sauce soja sur le riz dans un restaurant japonais, en disant : "Le riz blanc, c'est bien mais bon, c'est un peu trop plat comme goût" ? C'est ce qu'il ne faut surtout pas faire, pourtant ! Les japonais ne mangent jamais de cette façon, ... sauf quand vous n'arrivez pas à vous endormir car vous avez un peu faim, que vous n'osez rien demander à votre femme de crainte qu'elle ne vous fasse une remarque sur votre petit ventre qui se développe considérablement ces dernières années et que vous préparez en cachette sans faire de bruit joyeusement votre plat en fait préféré : un bol de riz blanc

resté dans le cuiseur de riz sur lequel vous mettez un peu de beurre et de sauce soja... Bref, c'est pour dire que ce n'est pas une façon formelle et distinguée.

Les Japonais aussi, nous aimons le riz, disons assaisonné. Mais, pour ça, il y a des recettes ! "TAKIKOMI-GOHAN" et "MAZE-GOHAN" en sont des exemples. On prépare "MAZE-GOHAN" seulement en mélangeant les ingrédients dans le riz blanc ("MAZE-ru" signifie "mélanger"). En revanche, "TAKIKOMI-GOHAN" se prépare en cuisant le riz avec les ingrédients, ce qui explique le profondeur de goût de ce plat. Certains restaurants parisiens japonais de UDON comme Kunitora-ya ou Naniwa-ya servent "TAKIKOMI-GOHAN". Découvrez une autre grande recette de cuisine japonaise, qui n'est pour autant encore connue que dans un club fermé d'étrangers.

- INGRÉDIENTS : Pour 2 personnes



[Cliquez le photo de gauche pour voir les Shiitake séchés](#)

Hoshi- Shiitake : Shiitake séché

"Shiitake" est une sorte de champignon, très utilisé dans la cuisine japonaise. Au Japon, on trouve des Shiitake séchés comme sur la photo de gauche, mais aussi frais. Shiitake séché doit être trempé dans l'eau (photo de droite) jusqu'à ce qu'il devienne tout mou, et l'eau dans lequel il était trempé peut être utilisé comme bouillon.



Konbu- cha : Thé d'algue Konbu

On peut bien entendu l'apprécier en le préparant comme du thé. Mais on l'utilise également en tant que Dashi (bouillon).

INGRÉDIENTS

- 1/3 de filet de poulet, coupé en dés (1 cm²)
- 4 Shiitake séchés, trempés dans l'eau
- 1 carotte (petit ou moyen)
- 1 Renkon, coupé en dés (voir "[KOBACHI - Renkon no Kinpira](#)"), facultatif
- 1,5 Go de riz, lavé (voir [la préparation de GOHAN](#))

Assaisonnements

- 1,5 cuillères à soupe de Saké
- 1,5 cuillères à soupe de sauce soja
- 0,5 cuillère à café de Dashi
- 0,5 cuillère à café de Konbu-cha, ou Dashi s'il n'y a pas de Konbu-cha.
- 1/4 cuillère à café de sel

INGRÉDIENTS pour le petit plat à côté

DASHIMAKI : Omelette aux ciboulettes (en bas sur la photo)



- 2 oeufs
- Ciboulette
- 2/3 cuillère à café de Dashi
- Sel

La préparation est la même que pour [TAMAGO-YAKI](#) (seuls les ingrédients sont différents).

TAKUAN : Radis blanc séché et mariné (en haut)

On en trouve dans les épiceries japonaises.

- PRÉPARATION

1. Coupez la carotte en morceaux de 3cm.



2. Coupez les morceaux en fines tranches.



3. Taillez ensuite très finement.



4. Essorez légèrement les Shiitake trempés.



5. Pour enlever les pieds de Shiitake, coupez-les d'abord en deux.



6. Enlevez les pieds.



7. Comme ça. Vous pouvez alors jeter le pied.



8. Taillez ensuite finement.



9. Voici les ingrédients bien préparés : (de haut en bas, de gauche à droite) carotte, Renkon, shiitake, poulet.



10. Faire cuire légèrement la carotte et le poulet dans l'eau bouillante.



11. Légèrement, juste en temps que le poulet devienne blanc.



12. Egoûtez-les, et laissez refroidir.



13. Mettez le riz lavé dans le cuiseur de riz, et ajoutez tous les assaisonnements.



14. Ajoutez ensuite de l'eau jusqu'au niveau indiqué pour la quantité correspondante de riz.



15. Ajoutez les ingrédients et mélangez légèrement. Faire cuire comme le riz blanc.

Servez individuellement dans un bol.

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.





CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- PRÉSENTATION -

[THÉS](#)

[PATISSERIES](#)

[ADRESSES DE MAGASIN](#)

- THÉS

photo en cours

"OCHA" ou "NIHON CHA" - Thé vert

Plusieurs types de thé vert existent au Japon à commencer par "Sencha", le représentant. "GYOKURO" est le thé japonais de plus grande qualité. "BANCHA", fabriqué en grillant le thé à feu fort, est caractérisé par sa couleur d'eau brune. Enfin, il y a aussi le thé au riz complet, il s'appelle "GENMAI CHA". Son odeur est assez particulière.

"MATCHA" - Thé vert en poudre

C'est un thé spécial, utilisé pour la cérémonie du thé. La préparation est très particulière, ne l'essayez pas avec votre théière habituelle ! Il est également utilisé dans certaines recettes et surtout dans les desserts ces derniers années. Sur ce site, une recette de dessert avec ce thé extraordinaire est présentée : [Glace au thé vert](#).

J'ai acheté chez Jûjiya, épicerie japonaise d'Opéra une boîte de 20 g à 49 francs ! Chez "KIOKO", un peu moins cher mais quand même 59F pour 30 g. Vous êtes encore intéressé ? On en trouve également chez Mariage Frères.

"MUGI CHA" - Thé d'orge

C'est un thé adoré par beaucoup de Japonais. Autrefois, en été il était présent dans tous les frigos, encore que ces dernières années sa domination est menacée par le développement d'un Chinois : le thé oolong...

On peut en acheter sous forme de sachets (attention ! un sachet est pour 1 litre d'eau et pas individuel comme pour le thé anglais habituel). On peut en préparer et consommer aussi bien avec de l'eau chaude que de l'eau froide. Env. 40 franc pour un paquet de 50 sachets.

"OOLONG CHA" - Thé oolong

Il a connu un véritable succès depuis quelques années au Japon. On trouve des canettes et de petites bouteilles plastiques de ce thé chinois sous la marque de tous les fabricants de boissons. Remplaçant du thé d'orge, le thé oolong est apprécié plutôt froid par les Japonais.

Il est vendu partout en France, dans les magasins de thé ou dans les supermarchés chinois, dans une boîte métallique comme le thé anglais.

photo en cours

- PATISSERIE

"DAIFUKU" - Pâte de riz à la crème de haricots rouges

Un des genres les plus populaires de pâtisserie japonaise. En déclin à cause du développement des gâteaux occidentaux, c'était plutôt un produit pour les vieux. Toutefois avec l'apparition de "ICHIGO DAIFUKU", Daifuku aux fraises, il a regagné sa place même chez les jeunes. De toutes façons, à cause de leur ADN (!), les Japonais, au fur et à mesure qu'ils prennent de l'âge, retournent à la pâtisserie japonaise classique qui se marie si bien avec le thé vert.

Si un jour j'arrive à en réaliser, je présenterai cette recette.

On trouve "DAIFUKU" congelé chez "EXO-STORE". (10 F/pièce)

"YUDE AZUKI" - Confiture de haricots rouges

C'est une conserve de confiture de haricots rouges dont la recette est présentée sur ce site. Etant donné la durée de la préparation, je recommande ce produit prêt à consommer plutôt que préparer à partir des haricots. À moins que vous soyez amoureux(se) de ces haricots très sucrés...

C'est en vente dans les épiceries japonaises (20 F/boîte) et dans les supermarchés chinois.



- ADRESSES DE MAGASIN

TORAYA Paris

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- MATCHA ICE -

(glace au thé vert)

PHOTO EN COURS

Ce n'est pas une recette traditionnels, bien sûr. Mais, un glace au thé vert est pour autant bien japonais. Facile à préparer contrairement à ce qu'on imagine et efficace pour surprendre vos invités. Je n'ai pas grand chose à dire, tout simplement, essayez-le absolument au moins une fois dans votre vie. Ca vaut vraiment le coup.

INGREDIENTS : 4 personnes

- 20 cl de crème fraîche (liquide)
- 40 - 60 g de sucre (selon votre goût)
- 2 jaunes d'oeuf
- 1/3 de cuillère à café de "MATCHA", voir ["INTRODUCTION - INGREDIENTS"](#)
- 1 cuillère à café de lait

USTENCILS :

- 1 grand bol en verre (pour battre les ingrédients)
- 1 bol en métal (pour mettre dans le congélateur)
- 1 fouet

PREPARATION :

<p>1. Mettre le sucre, les jaunes d'oeuf et la crème fraîche dans le grand bol en verre. Les battre avec le fouet pour obtenir un liquide un peu épaisse.</p>	<p>2. Mettre le thé vert dans une tasse et y ajouter le lait. Mélanger bien pour dissoudre. Verser dans le bol (1) le lait au thé vert (2). Mélanger bien à l'aide du fouet.</p>	<p>3. Verser le contenu dans le bol en métal, le porter dans le congélateur et le laisser pendant 1 heure.</p>
<p>4. Au bout d'une heure, sortir le bol de congélateur mélanger le glace avec une cuillère et le remettre dans le congélateur. Répéter cette opération encore une fois.</p>	<p>5. Si vous ne mélangez pas le glace pendant la congélation, vous obtiendrez une glase au thé vert à deux couches !</p>	

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

INDEX PAR NOM**INDEX D'INGREDIENTS**

- [AZUKI](#) - haricots rouges
- [CHÛKA AJI](#) - agent de sapidité
- [CUP NOODLES](#) - barquette de nouilles
- [CURRY](#) - cube de curry à la japonaise
- [DAIKON](#) - radis blanc
- [DASHI](#) - bouillon en poudre
- [EDA-MAME](#) - poids de soja
- [FURIKAKE](#) - assaisonnement du riz
- [GOMA ABURA](#) - huile de sésame
- [GYÔZA NO KAWA](#) - pâte à Gyôza
- [ICHIMI](#) - épices piquantes japonaises
- [INSTANT RÂMEN](#) - nouilles instantanées
- [KARAAGE KO](#) - farine parfumée pour la friture
- [KOMÉ](#) - riz
- [KONBU-CHA](#) - thé d'algue KONBU
- [MATCHA](#) - thé vert en poudre
- [MEN](#) - nouilles chinoises
- [MEN TSUYU](#) - base de soupe pour les nouilles japonaises
- [MISO](#) - (Prononcez "MISSO") pâte de riz
- [MOCHI](#) - tablette de

- pâte de riz cuit
- [MUGI CHA](#) - thé d'orge
- [NATTÔ](#) - haricots de soja fermentés
- [NIHON CHA](#) - thé vert japonais
- [NIRA](#) - lahé
- [NORI](#) - feuille d'algue
- [OCHA](#) - thé vert japonais
- [OOLONG CHA](#) - thé oolong
- [PAIN-KO](#) - miettes de pain (chapelure)
- [RÂMEN](#) - [Instantanées](#) et [Fraîches](#)
- [RÂYU](#) - huile de piment
- [RENKON](#) - rhizome de lotus
- [SAKÉ](#) - soupe MISSO
- [SAUCE](#) - assaisonnement
- [SHICHIMI](#) - épices piquantes japonaises
- [SHIITAKE](#) - champignon SHIITAKE
- [SHIRATAKI](#) - filaments de gelée d'igname
- [SHÔGA](#) - gingembre
- [SHÔGA rapé](#) - en tube
- [SHÔYU](#) - sauce soja
- [SOBA](#) - nouilles de sarrasin
- [SU](#) - vinaigre de riz
- [SUSHINOKO](#) - vinaigre en poudre
- [TÔFU](#) - pâte de haricots
- [UDON](#) - nouilles de style japonais
- [UMÉBOSHI](#) - prune japonaise séchée
- [YUDE AZUKI \(conserve\)](#) - confiture de haricots rouges

- [WASABI](#) - raifort

INDEX D'USTENSILES

- [HÔCHÔ](#) - couteaux japonais
- [KUSHI](#) - brochettes
- [MAKISU](#) - petit tapis pour rouler les "MAKIZUSHI"
- [OROSHI-KI](#) - râpes
- [OTOSHI-BUTA](#) - couvercle tanbant pour mijoter
- [SHAMOJI](#) - spatule pour servir le riz
- [SUIHAN-KI](#) - cuiseur de riz
- [SUSHI OKÉ](#) - bol spécial pour la préparation du riz vinaigré
- [TOGI-KI](#) - aiguiser à couteaux japonais
- [TAMAGOYAKI-KI](#) - poêle carrée spéciale pour TAMAGO-YAKI

INDEX DE RECETTES

- [AZUKI](#) - confiture de haricots rouges
- [CHIRASHI-ZUSHI \(SAKE to IKURA no\)](#) - plat de Sushi au saumon et ses oeufs
- [DASHI-MAKI](#) - omelette japonaise au DASHI
- [EDA-MAME](#) - haricot de soja
- [GOHAN](#) - riz cuit à la japonaise

- [GYÔZA](#) - ravioli au porc
- [GYÛ DON](#) - plat de boeuf et légumes mijotés à la japonaise sur bol de riz
- [GYÛ NO TATAKI](#) - rôti de boeuf japonais
- [KUSHIKATSU](#) - brochettes de TONKATSU
- [MAKI ZUSHI](#) - SUSHI enroulé de NORI
- [MARINADE DE GINGEMBRE](#) - accompagnement de SUSHI
- [MATCHA ICE](#) - glace au thé vert
- [MISO SHIRU](#) - soupe MISSO
- [NATTÔ](#) - haricots de soja fermentés
- [NIKU-JAGA](#) - mijoté de pommes de terre à la viande
- [OKONOMI YAKI](#) - pizza japonaise
- [OMUSUBI](#) - boules de riz
- [ONIGIRI](#) - boules de riz
- [OYAKO DON](#) - omelette au poulet sur bol de riz
- [RENKON no KIMPIRA](#) - rhizome de lotus à la sauce salée, sucrée et un peu piquante
- [SALADE](#) - avec vinaigrette japonaise
- [SASHIMI](#) - poisson cru
- [SUMÉSHI](#) riz vinaigré pour le SUSHI
- [SUSHI](#) - voir [TEMARI](#) et [MAKIZUSHI](#)
- [TAKIKOMI-GOHAN](#) - riz composé

- [TAMAGO YAKI](#) - omelette japonaise sucrée
- [TANIN DON](#) - omelette au porc sur bol de riz
- [TEMARI ZUSHI](#) - boules de SUSHI
- [TEMPURA](#) - assortiment de beignets
- **TONKATSU** - voir "[KUSHIKATSU](#)"
- **UDON** - voir "[ZARU-UDON](#)"
- [YAKI BUTA](#) - rôti de porc japonais
- [YAKI TORI](#) brochettes de poulet
- [ZARU-UDON](#) - Udon froides

[INDEX](#)

[RECETTES](#)

[DESSERTS](#)

[INTRODUCTION](#)

[PREPARATIONS](#)

[ALCOOLS](#)

[ART de la TABLE](#)

[INDEX par nom](#)

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- TEMARI - ZUSHI -



[Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.](#)

Temari, c'est un petit ballon japonais, que nous ne voyons plus beaucoup aujourd'hui. Les Japonais forment souvent le riz comme de la pâte à modeler. Le riz mis en forme est en effet l'équivalent des sandwichs pour les Japonais. D'ailleurs on les mange souvent à la main. Temari-zushi est donc Sumeshi (riz vinaigré pour le SUSHI) formé en petit ballon. Je présente trois variations, saumon, Nori (feuille d'algue) et Umeboshi (prune séchée). Mais il y a énormément d'autres possibilités. Essayez avec tout ce que vous voulez !

- INGREDIENTS : pour 2-3 personnes

1,5 GÔ DE "SUMESHI" :
voir ["MAKI-ZUSHI"](#)

1/4 FEUILLE DE "NORI" :
tailler en bâtonnets (0,5 cm x
6/7 cm)

1/3 FILET DE SAUMON :

1 "UMEBOSHI" - voir
l'explication ci-contre :
enlever le noyau et écraser



"UMEBOSHI"

C'est une prune japonaise séchée, très salée. Elle est cachée souvent dans les boules de riz que les Japonais appellent ONIGIRI ou OMUSUBI, équivalent de sandwich, et surprend les ignorants. Comme elle est extrêmement salée, bien que ça dépende un peu de la qualité bien sûr, elle est peu intéressante voire immangeable quand on n'est pas habitué (ou même habitué). Mais je la présente quand même, car elle fait bien partie de la culture japonaise culinaire et il est possible que vous l'appréciez !

- PREPARATION DE "TEMARI-ZUSHI"



Mettre le morceau de saumon dans le congélateur jusqu'à ce qu'il soit assez dur pour pouvoir être coupé très fin facilement (de 30 à 60 minutes).



Pendant que le saumon est encore dur, le préparer en tranches très fines.



L'épaisseur idéale des tranches pour cette recette est celle des tranches de saumon fumé.



Laisser les tranches coupées dans le réfrigérateur. Vous ne les déposerez sur les boules de riz que juste avant de les servir sur les assiettes.

Préparation des boules de riz : une fois que Sumeshi est refroidi, en prendre une poignée dans la main mouillée.

Le mettre en forme de boule de la même façon que de la pâte à modeler.



Mettre sur la boule, soit deux feuilles de Nori en petits bâtonnets, comme un paquet cadeaux, soit un peu de prune séchée écrasée au milieu, soit une fine tranche de saumon de manière à la recouvrir.

Rappelez-vous votre enfance ! Recommencer jusqu'à ce qu'il ne reste plus de riz.

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- YAKITORI -



[Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.](#)

Ce sont les fameuses brochettes de poulet qu'on voit souvent dans les restaurants dits japonais. Mais les Japonais les considèrent plutôt comme des biscuits d'apéritif : on en prend presque toujours avec de l'alcool. Pour les enfants, c'est un des plats de barbecue, ou bien un des agréments de fête. Pour faciliter votre compréhension c'est un peu une barbe-à-papa salée ! J'en présente deux sortes : sel et sauce douce. Elles sont parfaites aussi bien comme amuse-bouche que comme entrée. Essayez avant votre prochaine fête, c'est très simple et très bon.

- USTENSILE ET INGREDIENTS :

Ustensile :

"KUSHI" (la photo ci-dessous)



On les trouve dans les supermarchés chinois, pour environ 4,50 FF le sachet de brochettes de 15cm.

Ingrédients : (pour 8 brochettes)

- 2 blancs de poulet : voir la Préparation du poulet
- 1/2 poireau : couper en rondelles de 1 cm de largeur. Préparer 16 rondelles.

Pour la sauce :

goût "TARE", sauce douce :

- 4 cuillères à soupe de saké
- 2 (ou 3) cuillères à soupe de sucre
- - 4 cuillères à soupe de sauce soja

goût "SHIO", salé :

- sel

- PREPARATION



1. Enlever la partie dure ou pas belle du blanc de poulet.



2. Couper le d'abord en deux dans le sens de longueur.



3. Prendre l'une des deux parties et la couper de la taille d'une bouchée de façon à en avoir 6.



4. Recommencer avec un autre morceau et à la fin, avec 2 blancs de poulet, vous aurez en tout 24 petits morceaux.



5. Prendre un morceau de poulet et le mettre sur une brochette. Le pousser jusqu'au deux tiers de la brochette.



6. Prendre ensuite une rondelle de poireau et la percer au milieu. La pousser jusqu'au premier morceau de poulet.



7. Recommencer dans l'ordre poulet, poireau et encore une fois poulet.



Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.

8. Répéter l'opération pour toutes les brochettes. Elles sont belles, vous ne trouvez pas ?

- CUISSON DE "SHIO"



1. Saler et poivrer les brochettes généreusement.



2. Faire chauffer une cuillère à café d'huile dans une poêle à feu vif, et y mettre les brochettes salées et poivrées. Couvrir la poêle et baisser le feu à chaleur moyenne.



3. Saisir vivement et retourner les brochettes. Recouvrir la poêle et baisser encore le feu sur chaleur douce s'il paraît trop fort. Laisser cuire pendant 2 mn env..



4. Retourner encore une fois et laisser cuire pendant 2 minutes à couvert.

- CUISSON DE "TARE"



1. Mélanger bien tous les ingrédients de la sauce douce. Faire cuire les brochettes comme pour le goût SHIO sans saler ni poivrer. Une fois les brochettes cuites, verser la sauce dans la poêle.



2. Laisser mijoter un peu sans couvrir pour que la sauce devienne plus épaisse.



3. Retourner les brochettes.

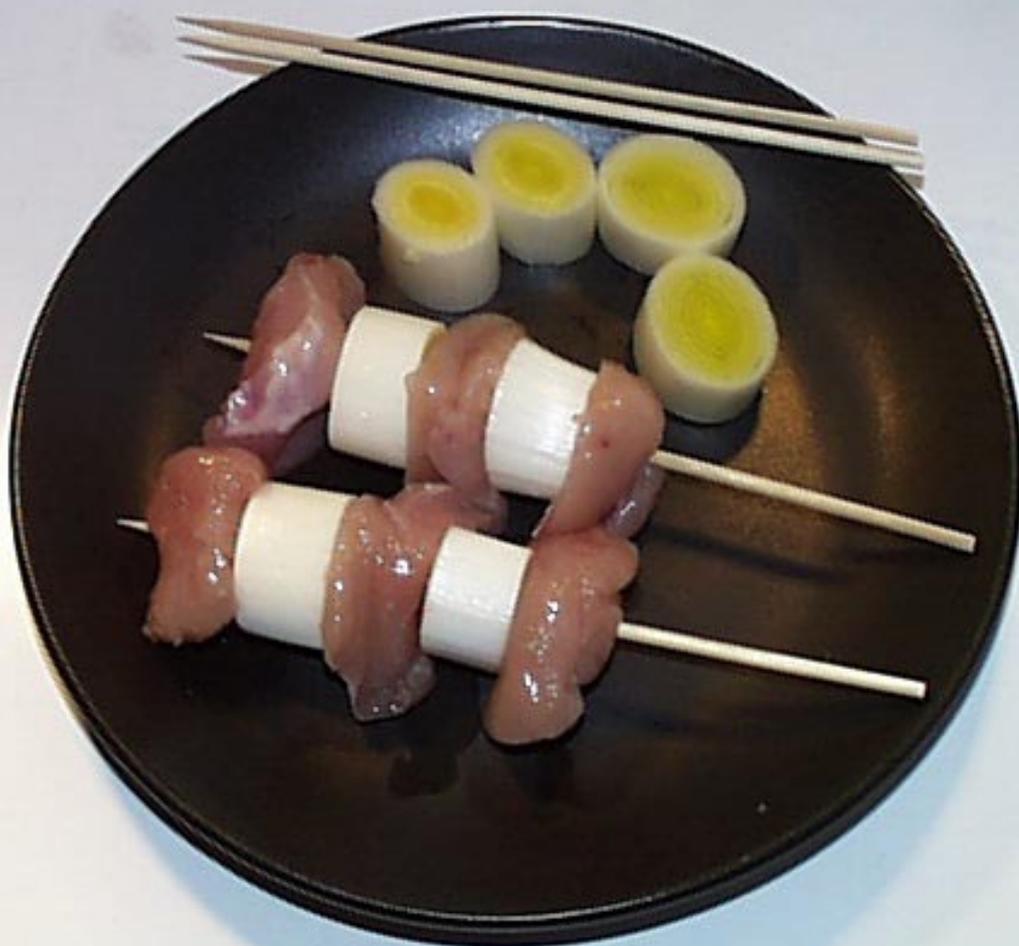
4. Bouger de temps en temps la poêle pour éviter la sauce brûlée. Lorsque la sauce devient assez épaisse, mettre les brochettes sur l'assiette et verser la sauce par dessus.

[INDEX](#)[RECETTES](#)[INTRODUCTION](#)[PREPARATIONS](#)[DESSERTS](#)[ALCOOLS](#)[ART de la TABLE](#)[INDEX par nom](#)

Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.





CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- NIKU JAGA -

(Mijoté de Pommes-de-terre à la viande)



C'est un plat "Tombeur" : les jeunes hommes japonais rêvent d'épouser une gentille fille qui sache faire un bon NIKU-JAGA, et la jeune femme japonaise, une fois qu'elle a trouvé une cible pour son mariage, prépare ce "NIKU-JAGA" en tablier à petites fleurs dès qu'elle a été invitée chez son copain pour le dîner.

Il ne s'agit ni de potion magique, et surtout pas de sort, mais c'est tout simplement une saveur de maman. C'est une recette représentative des plats familiaux et traditionnels, appelés "NIMONO". Les Japonais mangent, dès leur plus jeune âge, ces plats mijotés dans la soupe à base de sauce soja, surtout à la

maison, et ils aiment beaucoup cette cuisine vraiment familière et reposante pour eux.

Je ne pense pas que NIKU-JAGA ait la même efficacité pour les français, malheureusement, mais avec cette recette, vous allez découvrir le goût le plus authentique (dans un certain sens) de la cuisine japonaise.

- **INGREDIENTS** : pour 2 - 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 150 g de porc (poitrine de préférence)
- 2 ou 3 pommes-de-terre (env. 400/500 g)
- 1 carotte (moyenne ou grosse)
- 2 oignons

Assaisonnement

- 2 cuillères à soupe de sucre
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 0,5 cuillère à café de Dashi
- 2 cuillères à soupe de Saké, facultatif

- **USTENSILE** :



OTOSHI-BUTA : Couvercle tombant pour mijoter

Pour les NIMONO (plats mijotés de la cuisine japonaise), on utilise souvent un OTOSHI-BUTA posé directement sur les ingrédients, qui permet de les assaisonner avec la sauce en quantité réduite et qui empêche l'écrasement des ingrédients. En général, le couvercle en bois est employé pour les NIMONO de légumes, mais vous pouvez le remplacer par un papier d'aluminium troué au milieu et en le posant directement sur la surface des ingrédients (photo à droite).

- PRÉPARATION



1. Epluchez les pommes de terre. Coupez-les en deux.



2. Coupez chaque morceau encore en deux.



3. Taillez-les de façon à obtenir des cubes de 2 ou 3 cm.



4. Mettez-les dans l'eau froide.



5. Epluchez les oignons. Coupez-les en deux.



6. Coupez-les en 0.5 ou 1 cm de largeur.



7. Epluchez la carotte.



8. Coupez le bout en oblique de manière à obtenir des morceaux de taille équivalente à ceux de pomme de terre.



9. Tournez la carotte de 90°. Coupez encore l'extrémité en oblique.



10. Répétez ces opérations...



11. ... jusqu'à la fin.



12. Tranchez la viande assez finement.



13. Comme ça.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole.



14. Retirez la casserole du feu une fois chaude, et mettez-y la viande. Après avoir légèrement cuit la viande, remettez la casserole sur le feu.



15. Lorsque la couleur de la viande a changé, ajoutez les oignons. Faites-les cuire en remuant.



13. Ensuite les pommes de terre. Faites-les cuire en remuant.



13. Ajoutez l'assaisonnement (Dashi, sucre, Saké, sauce soja).

14. Versez de l'eau de manière à recouvrir les ingrédients. Ajoutez les carottes.



14. Laissez mijoter pendant 20 à 30 minutes environ.

15. Quand l'eau bout, baissez le feu sur moyen. Enlevez les dépôts de la surface.



15. Mettez dans un bol et dressez quelques haricots verts cuits pour donner de la couleur.

[INDEX](#)

[RECETTES](#)

[INTRODUCTION](#)

[PREPARATIONS](#)

[DESSERTS](#)

[ALCOOLS](#)

[ART de la TABLE](#)

[INDEX par nom](#)



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

SAKE TO IKURA NO - OYAKO-CHIRASHI -

(Sushi au saumon et ses oeufs)



[Cliquez pour voir les détails](#)

"CHIRASHI" ou "CHIRASHI-ZUSHI" est un autre type de SUSHI. Peut-être vous sentez-vous trahi car vous croyez que dans les "SUSHI" il y a toujours du poisson cru. Effectivement, sur les CHIRASHI d'un restaurant de SUSHI, différentes sortes de poissons crus sont joliment exposés. Mais dans une famille, CHIRASHI-ZUSHI ou GOMOKU-ZUSHI sont des plats simplement à base de riz vinaigré (SUMESHI) sur lequel les cinq

sortes d'ingrédients (GOMOKU) sont dispersés (CHIRASHI). Mais il est un peu trop tôt pour être déçu : c'est quand même très bon. Ne sousestimez pas et essayez, c'est bien pour vos invités qui ne sont pas encore prêts à manger du poisson cru.

- **INGRÉDIENTS** : pour 2 ou 3 personnes

- 1,5 Gô de riz, préparé à la façon japonaise, voir la préparation de ["GOHAN"](#).
- 1,5 cuillères à café de [SUSHINOKO](#)
- 1 boîte d'oeufs de saumon
- 5 cm de concombre
- 1/2 fillet de saumon, bien salé et grillé
- 2 oeufs
- 1 cuillère à café de sucre
- Shiro-goma (sésames blancs)
- [marinade de gingembre](#), facultatif

Si vous n'avez pas d'invités, vous pouvez tout à fait vous passer d'oeufs de saumon. Dans ce cas, versez un peu de sauce soja sur le saumon une fois servi sur votre assiette individuelle.

- **PRÉPARATION**



1. Cassez deux oeufs dans un petit bol et mélangez à l'aide des baguettes.



2. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Versez-y les oeufs.



3. Mélangez de façon continue jusqu'à ce que les oeufs soient entièrement cuits.



4. Égouttez quelques tranches de marinade de gingembre.



5. Coupez-les finement.



6. Mettez-les dans une petite assiette.



7. Lavez le concombre.



8. Coupez la partie verte.



9. Coupez les tranches de partie verte finement dans le sens de longueur.



10. Comme ça.



11. Émiettez le saumon.



12. Mettez le riz cuit dans un saladier.



13. Ajoutez le SUSHINOKO. Mélangez (voir la préparation de "[SUMESHI](#)").



14. Dispersez les graines de sésame.



15. Dispersez ensuite le concombre.



16. Dispersez encore l'oeuf.



17. Dispersez enfin le saumon.



18. Dressez au milieu une ou deux cuillères à soupe d'oeufs de saumon.

À TABLE : Mettez le saladier au milieu de la table. Servez ensuite dans des assiettes individuelles la quantité voulue. Mélangez les ingrédients légèrement dans votre assiette, surtout les oeufs de saumon, ils sont souvent trop salés. Quand vous n'avez pas mis d'oeufs de saumon, versez légèrement de la sauce soja sur le saumon dans votre assiette.

[INDEX](#)
[RECETTES](#)
[INTRODUCTION](#)
[PREPARATIONS](#)
[DESSERTS](#)
[ALCOOLS](#)
[ART de la TABLE](#)
[INDEX par nom](#)


Copyright © 1999-2001 Y. BELLOYE.

Tous droits réservés.



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- GYÛ NO TATAKI -

(rôti de boeuf japonais)



[Cliquez pour agrandir](#)

Je traduis cette recette par "Rôti de boeuf japonais", mais ça ne ressemble peut-être pas du tout à ce que vous attendez. Il est presque cru et mariné dans un assaisonnement, disons très asiatique.

Avec ce plat, vous découvrirez certainement une autre figure cachée du boeuf, la viande que vous pensiez si familière, et vous crierez peut-être : "Que les Japonais sont forts !".

Essayez au moins une fois cette préparation de boeuf provenant du pays des "Poissons crus".

- **INGRÉDIENTS** : Pour 2 personnes

- rôti de boeuf à manger très rouge 400 g

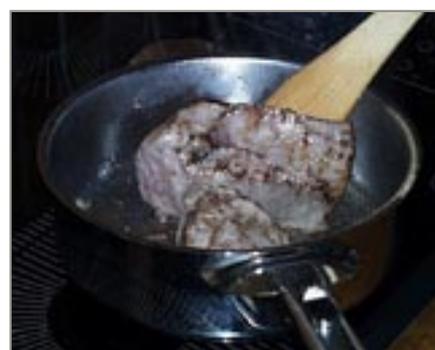
Ingrédients A

- 10 cm de gros poireaux, coupé en deux (5 cm x 2)
- 5 cm de grosse carotte, épluchée
- 1 morceau de gingembre d'environ 2 cm d'épaisseur
- 1 gousse d'ail

Assaisonnement B

- 1/4 verre d'huile normale
 - 1/4 verre d'huile de sésame
 - 3/4 verre de sauce soja
 - 1/4 verre de saké
-

- **PRÉPARATION**



1. Taillez tous les ingrédients A en filaments.

Mettez-les dans un sac plastique de cuisine "Ziplock", y ajoutez tous les ingrédients de la Sauce B.



4. Une fois tous les côtés saisis, jetez-les tout de suite dans le bol contenant de l'eau très froide afin d'empêcher la viande de continuer à cuire.

2. Coupez le rôti en deux dans la longueur de manière à obtenir des morceaux allongés.

Mettez dans un grand bol plusieurs glaçons, et y ajoutez de l'eau. Gardez-le à côté.



5. Lorsque la viande est bien refroidie, mettez ces morceaux dans le sac que vous avez préparé (1).

3. Saisissez chaque côté des morceaux de viande.



6. Laissez-les mariner pendant une nuit dans le réfrigérateur. Servir avec de la salade fraîche et/ou du concombre.

[INDEX](#)

[RECETTES](#)

[INTRODUCTION](#)

[PREPARATIONS](#)

[DESSERTS](#)

[ALCOOLS](#)

[ART de la TABLE](#)

[INDEX par nom](#)



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- KUSHI-KATSU -



Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.

"TONKATSU" est un beignet de porc, souvent un des plats préférés des jeunes Japonais. On le mange de diverses façons ; nature, avec du curry, transformé en omelette, etc... Quand vous allez au restaurant japonais de Râmen, vous les voyez, respectivement sous le nom de "TONKATSU", "KATSU-CURRY", "KATSU-DON". Et enfin notre KUSHI-KATSU est la brochette de cette recette caméléon, TONKATSU. Présenté sous forme des brochettes, il ajoute une bonne ambiance sur votre plat. Le goût ? Je m'y engage ! Mais étant donné que c'est une friture, je vous le déconseille si vous êtes en plein régime. C'est toujours

ça, le problème.

- USTENSILE ET INGREDIENTS :

Ustensile :	<ul style="list-style-type: none"> • "KUSHI" (voir dans les pages de YAKITORI) • casserole de taille permettant de contenir les brochettes • égoutoir pour l'huile ou papier de cuisine absorbant
Ingrédients : (pour 10 brochettes)	<ul style="list-style-type: none"> • 500-600g de côte de porc sans os • 2 - 3 oignons (plutôt petits) <p>pour la pâte :</p> <ul style="list-style-type: none"> • farine • 1-2 oeufs • chapelure ou "Pain Ko" si possible (voir Intro. INGREDIENTS) <p>pour l'assaisonnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bulldog Chûnô ou Tonkatsu Sauce (voir Intro. INGREDIENTS)

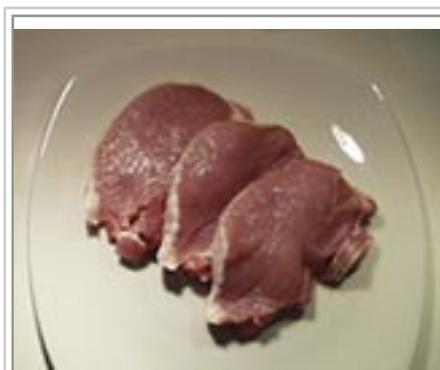
Notes : Il est tout à fait possible de remplacer le porc par du saumon ou encore un poisson à chair blanche comme le cabillaud.

Dans ce cas, il est conseillé de préparer une sauce à base de mayonnaise.

La sauce mayonnaise :

Ingrédients :	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 oignon : haché - persil : haché (même quantité à peu près que l'oignon) - 3-4 cuillères à soupe de mayonnaise - 1 oeuf dur : coupé en très petits dés
Préparation :	Mélanger tous les ingrédients. Ensuite saler et poivrer la sauce.

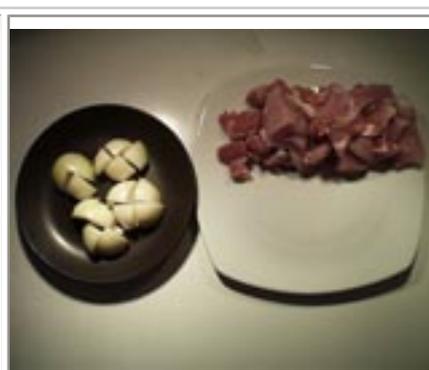
1. Préparation des ingrédients



1. Préparer la côte de porc en 5 tranches d'env. 1cm d'épaisseur.



2. Prendre une tranche de porc et la couper de la taille d'une bouchée de façon à en avoir 6.



3. Peler l'oignon et le couper, d'abord en deux dans le sens de la hauteur puis la moitié en quatre de façon à faire une croix.

2. Préparation des BROCHETTES



1. Prendre un morceau de porc et le mettre sur une brochette. Le pousser jusqu'au deux tiers de la brochette.



2. Prendre ensuite un bloc d'oignon et le percer au milieu. Le pousser jusqu'au premier morceau de porc.



3. Recommencer dans l'ordre porc, oignon et encore une fois porc.



4. Répéter l'opération pour toutes les brochettes. Les saler et poivrer.

Cliquez sur la photo pour mieux voir les détails.



5. Mettre un verre de farine et de chapelure chacun sur une assiette un peu creuse. Casser et battre légèrement un oeuf dans un petit bol et le verser sur une assiette un peu creuse.



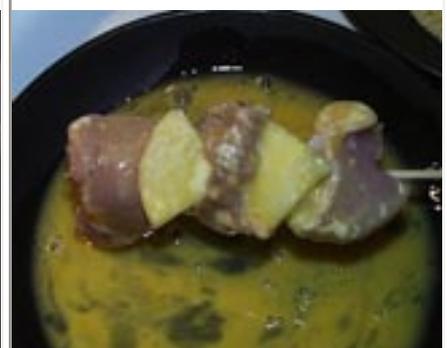
6. Au cas où les ingrédients deviendraient insuffisants au cours de l'opération, en rajouter en quantité nécessaire.



7. Passer les brochettes dans la farine sur chaque face.



8. Puis les passer également dans l'oeuf.



9. Toutes les faces...



10. Les passer enfin dans la chapelure.



11. Appuyer pour qu'elle adhère bien.



12. Voici les brochettes de porc. Il n'y a qu'à les faire frire.

3. Friture et dressage

1- Chauffer l'huile ou la végétaline dans la casserole à 175° env.. Vous jetez un peu de chapelure dans l'huile; si elle tombe au fond et qu'elle remonte juste avant de le toucher, c'est la bonne température. Si elle reste au fond, ce n'est pas assez chaud.

2- Jeter doucement les brochettes dans l'huile. Laisser cuire en retournant de temps en temps jusqu'à ce que elles deviennent dorées et qu'elles flottent à la surface. Egoûter bien l'huile.

3- Mettre tout dans une grande assiette ou séparer dans des assiettes individuelles. Verser de la sauce "Buldog" de façon à faire une ligne sur la brochette. Servir avec un peu de moutarde. Elles sont bonnes aussi avec un peu de jus de citron.

[INDEX](#)
[RECETTES](#)
[INTRODUCTION](#)
[PREPARATIONS](#)
[DESSERTS](#)
[ALCOOLS](#)
[ART de la TABLE](#)
[INDEX par nom](#)


Copyright © 1999-2001 Y. BELLOYE.

Tous droits réservés.





CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- OKONOMI YAKI -

(pizza japonaise)



C'est un plat familial, très répandu à l'ouest du Japon. Comme je viens de l'est du Japon, je ne suis pas très familière de ce plat, mais pour les habitants de l'ouest il fait véritablement partie de leur culture et chaque famille possède sa propre recette dont elle est fière. C'est pourquoi j'appréhende un peu de mettre cette page mais tant pis...

Il y a plusieurs types de Okonomiyaki, type traditionnel d'Osaka, type Hiroshima, type Monja (Tokyo), etc... Le type traditionnel ressemble à une petite pizza. Le type Hiroshima est constitué de nouilles à la sauce marron (les YAKISOBA) et d'une sorte de crêpe très fine qui les entoure. Le type Monja n'a pas de forme : c'est écrasé et on mange en mélangeant... bref, comme vous pouvez le remarquer, je ne suis pas spécialiste ! J'ose présenter dans cette page la recette de type traditionnel.

On le prépare généralement sur la table avec une plaque chauffante électrique (au Japon tous les foyers en ont une), et au restaurant aussi, ce qui est une des raisons pour lesquelles ce plat crée une ambiance très sympathique.

Malheureusement, il n'y a pas encore, je crois, de restaurant de Okonomiyaki à Paris (mais il paraît que nous en aurons bientôt un dans le quartier de St Germain des Prés...). Pour les autres régions et pays francophones, je ne sais pas. En tout cas, en attendant, nous allons essayer de le faire, avec une poêle pour l'instant, nous-mêmes ! Ce n'est pas très compliqué.

- **INGREDIENTS** : pour 2 personnes



ASSAISONNEMENT

- "OTAFUKU OKONOMI (ou YAKISOBA) SAUCE"

Elle est vendue, dans les épiceries japonaises et peut-être dans certains supermarchés chinois mais à vérifier (env. 40F la bouteille de 500 g). Elle est particulièrement recommandée pour cette recette.

Il est tout à fait possible de la remplacer par un des "Buldog Sauce", voir [Intro. INGREDIENTS](#).



- **1 côte de porc** : couper en petites tranches fines, voir la photo ci-contre
- **50/80 g de Poulpe ou Seiche** : tailler en petits dés (photo du milieu), voir aussi ["Préparation"](#)
- **10 cm de poireaux** : émincer finement
- **2 oeufs**
- **1 cuillère à café de "DASHI"** : voir [Intro. INGREDIENTS](#)
- **3 feuilles de chou** : couper en petits dés (la quantité de chou doit être d'environ un verre de 250 ml, voir la photo du bas)
- **1 verre de 250 ml de farine**
- **1 verre de 250 ml d'eau**

*Les choux, la farine et l'eau sont en quantité égale.



- PREPARATION DE "OKONOMI- YAKI"



Mettre les choux, le poireau, le poulpe, "Dashi" et la farine dans un grand bol, et les mélanger .



Verser l'eau, ajouter un peu de sel et mélanger.



Mettre la moitié de la pâte à l'aide d'une louche sur la poêle chauffée à feu moyen et légèrement huilée.



Y mettre le reste de pâte.



Casser un oeuf au milieu de chaque pâte.



Déposer les tranches de viande autour du jaune d'oeuf.



Après avoir tout déposé joliment, mettre un couvercle, baisser le feu si vous trouvez trop fort. Attendre pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le fond soit cuit et devienne dur.

Retourner un par un, en faisant attention à ne pas écraser, et laisser cuire encore environ 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite jusqu'au milieu.

Servir avec "Okonomi Sauce" (ou "Buldog Sauce") et de la mayonnaise si vous aimez.

[INDEX](#)
[RECETTES](#)
[INTRODUCTION](#)
[PREPARATIONS](#)
[DESSERTS](#)
[ALCOOLS](#)
[ART de la TABLE](#)
[INDEX par nom](#)


Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- ONIGIRI -

(Boules de riz)



[Cliquez pour voir les détails](#)

On les appelle "ONIGIRI", mais aussi "OMUSUBI". Les Japonais ne les mangent pas en général à la maison, mais ils les apportent toujours au pick-nick, en voyage, à l'école et même au bureau. Ce sont de véritables sandwiches en riz pour les Japonais !

Ce n'est vraiment pas un plat difficile à préparer, je ne suis même pas sûre qu'au Japon on les considère comme de la cuisine, mais quand on n'est pas habitué, la réalisation de la jolie forme n'est peut-être pas évidente, ce qui m'a fait classer cette recette au niveau 2. Mais heureusement, cela n'a strictement

aucun effet sur le goût. Soyez tranquilles et amusez-vous bien !

- INGRÉDIENTS ET USTENSILES :



Grille pour four

est indispensable pour faire du poisson grillé. Il existe des ustensiles spéciaux pour griller les poissons directement sur le feu de votre cuisinière. Mais il faut que votre cuisinière soit au gaz et même si c'est le cas, il est extrêmement pénible de nettoyer la cuisinière après la cuisson... je ne les recommande donc pas particulièrement et je pense que la grille pour four suffit.



INGRÉDIENTS pour 6 boules env.

- 2 GÔ de riz, préparé à la façon japonaise, voir la préparation de ["GOHAN"](#).
- 1 [UMEBOSHI](#), prune séchée, débarrassée de son noyau et écrasée.
- 1/2 filet de saumon, bien salé et grillé au four. Émiettez-le ensuite.
- 1,5 feuilles de [NORI](#), coupée en 4 en longueur.
- Sel

TAKUAN : Radis blanc séché et mariné (en haut sur la première photo). On en trouve dans les épiceries japonaises.

- PRÉPARATION



1. Préparez tous les ingrédients sur la table : Nori sur une grande assiette qui va accueillir les Onigiri; saumon grillé et émietté; Umeboshi écrasée; un bol d'eau; Gohan dans un grand saladier; sel



2. Mouillez bien vos deux mains.



3. Mettez généreusement du sel sur les deux mains.



4. Prenez du riz sur une main.



5. Mettez un morceau de saumon au milieu du riz.



6. Recouvrez avec du riz d'une quantité égale.



7. Comme ça.



8. Pressez-le avec l'autre main, ...



9. ..., de manière à former le sommet d'un triangle.



10. Réussi ?



11. Retournez de 120°...



12. ... pour former un autre angle. Répétez 2 tours complets.



13. Aplatissez les 2 faces.



14. Mettez la feuille de Nori au centre.



15. Entourez le boule.



16. Recommencez avec la prune séchée.



17. Vous êtes satisfait de votre création ?

[INDEX](#)

[RECETTES](#)

[INTRODUCTION](#)

[PREPARATIONS](#)

[DESSERTS](#)

[ALCOOLS](#)

[ART de la TABLE](#)

[INDEX par nom](#)



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.



CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- TANIN DON -

(Omelette au porc sur bol de riz)



D'abord, une petite leçon de japonais. Le mot "TANIN" signifie "étranger" ou "inconnu" par opposition au membre de la famille. Et "DON" est l'abréviation de "DONBURI" désignant le grand bol. Donc, c'est un grand bol des "étrangers"...

Mais ce n'est pas un plat conçu pour la première rencontre ! Les étrangers sont ici le porc et les oeufs.

Alors, la question de jour est : quels sont les ingrédients formant une famille ? Vous aurez la réponse tout de suite dans la page de recette "OYAKO-DON".

- **INGREDIENTS** : pour 2 bols

INGRÉDIENTS

- 100 g de porc, tranché finement, voir [NIKU-JAGA](#)
- 1 oignon (petit ou moyen)
- 5 cm de poireaux (partie verte), facultatif
- 2 oeufs
- 1 ou 1,5 GÔ de riz, préparé à la japonaise, voir [GOHAN](#)

Assaisonnement

- 2 x 1 cuillère à café de sucre
- 2 x 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 x 0,5 cuillère à café de Dashi

Ustensiles

- 1 petite poêle avec couvercle

- **PRÉPARATION**



1. Epluchez l'oignon et coupez-le en deux.



2. Coupez-le en 0.5 de largeur.



3. Coupez le poireau en oblique en 0.5 ou 1 cm de largeur.



4. Mettez 1/4 verre d'eau dans une poêle avec 1/2 cuillère à café de DASHI. Faites-le chauffer.



5. Ajoutez-y la moitié de poireau et d'oignon.



6. Lorsque les légumes sont un peu cuits, mettez le porc.



7. Ajoutez une cuillère à café de sucre et une cuillère à soupe de sauce soja. Remuez très légèrement de façon à incorporer l'assaisonnement.



8. Cassez un oeuf dans un petit bol et mélangez bien. Une fois que la viande a changé de couleur, versez l'oeuf en suivant le contour.



9. Couvrez avec un couvercle. Lorsque le contour est cuit, éteignez le feu tout en conservant le couvercle sur la poêle pour laisser cuire l'omelette avec la chaleur et la vapeur restantes.

**REMARQUES :**

Glisser joliment l'omelette sur le riz sans l'écraser est l'opération la plus délicate et difficile pour cette recette. Soyez calme, et vous y arriverez !

10. Servez la moitié de GOHAN dans un grand bol.

11. Mettez l'omelette sur le riz en la faisant glisser.

Répétez encore une fois les opérations de 4 à 11 pour l'autre bol.

Sur la photo vous pouvez constater que l'omelette n'est pas totalement cuite. Les japonais aiment en général cette cuisson mais si vous préférez bien cuit, laissez la poêle sur le feu un peu plus longtemps (mais pas trop !)

[INDEX](#)
[RECETTES](#)
[INTRODUCTION](#)
[PREPARATIONS](#)
[DESSERTS](#)
[ALCOOLS](#)
[ART de la TABLE](#)
[INDEX par nom](#)


Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.

CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- TEMPURA -



Cliquez sur les photos de cette page pour mieux les voir.

C'est le nom d'un assortiment de beignets (dont la pâte est constituée d'un mélange de farine et d'oeuf), servi avec du radis blanc rapé et trempé dans de la sauce soja.

La "TEMPURA" n'est pas facile à préparer, au contraire ! C'est une des recettes demandant le plus d'expérience - non seulement culinaire de façon générale, mais aussi associée à ce plat - et même de talent... Je me suis quand-même senti obligée de la présenter, car d'une part c'est une des plus grandes recettes traditionnelles japonaises, et d'autre part car je voulais montrer qu'au niveau des ingrédients, rien n'est particulièrement difficile à obtenir pour réaliser un super plat japonais à Paris !

- INGREDIENTS



pour 2- 3 personnes :

1/2 blanc de seiche

2-3 gambas

1/2 corne de boeuf (préférence) ou 1/4 poivron vert

1/3 courgette ou 1/4 aubergine

1 gros champignon de paris

1/4 gros carotte

6 feuille de AOJISO (facultatif) *On en trouve dans les épiceries japonaises, à l'Opéra par exemple. Mais le prix est assez élevé pour s'en passer.



pour la pâte :

même volume (1 : 1 tasse (200ml)) de :

- farine

- mélange d'eau + 1 oeuf

- KAKIAGE -

C'est un nom d'un beignet de TEMPURA, mélange de quelques légumes et de fruits de mer.



- INGREDIENTS

pour 2- 3 personnes :

10cm de poireaux

1/2 petit poulpe

1/4 oignon

1/8 gros carotte

10 feuilles de MITSUBA (facultatif) *Même commentaire que pour les feuilles d'AOJISO. Il est également possible de les remplacer par certaines fines herbes au goût peu prononcé.



- PREPARATION

1. Voir la page ["Préparation du poulpe, de la seiche et des crevettes"](#).

Couper tous les ingrédients de la TEMPURA en bouchées d'épaisseur environ 0,5mm, sauf la carotte qui doit être taillée en bâtonnets. Pour le KAKIAGÉ, tailler tous les ingrédients en petit morceaux d'environ 1-2 cm cube.

2.		<p>Mélanger la farine et le mélange oeuf-eau, non pas en remuant les baguettes, mais en piquant. La</p>		<p>Laisser le pâte dans le réfrigérateur et y ajouter quelques glaçons</p>
-----------	---	---	--	--

farine pourra rester un peu en poudre, il n'y a aucun problème avec les grumeaux. juste avant la friture pour obtenir une pâte légère et croustillante.

3. Chauffer l'huile dans une casserole jusqu'à 180° C. Plonger les **seiches** dans la pâte, les faire frire. Les sortir une fois cuites, les égouter ensuite sur un papier. Attention, les projections d'huile étant fréquentes, mettre les morceaux de seiche dans un peu de farine avant de les plonger dans la pâte.

4. Prendre le queue de **crevettes**, plonger seulement la chair dans la pâte et les mettre dans la casserole les unes après les autres. Les sortir une fois cuites, les égouter ensuite.

5. Baisser la température de l'huile à 170° C. Commencer la friture des **légumes** les uns après les autres : faire frire, sortir une fois cuites et égouter ensuite. Pour les carottes en bâtonnets, mettre 4-5 bâtons ensemble dans l'huile, et veiller à ce qu'ils ne se séparent pas (dans ce cas les rassembler à l'aide des baguettes).

6. Mettre un peu de farine sur le **mélange des ingrédients de KAKIAGÉ**, y ajouter la pâte peu à peu. En prendre 1/4 avec une spatule en bois et les mettre dans l'huile. S'il se détachent dans l'huile les rassembler à l'aide des baguettes. Une fois cuites, les sortir et les égouter ensuite.

[INDEX](#)
[RECETTES](#)
[INTRODUCTION](#)
[PREPARATIONS](#)
[DESSERTS](#)
[ALCOOLS](#)
[ART de la TABLE](#)
[INDEX par nom](#)



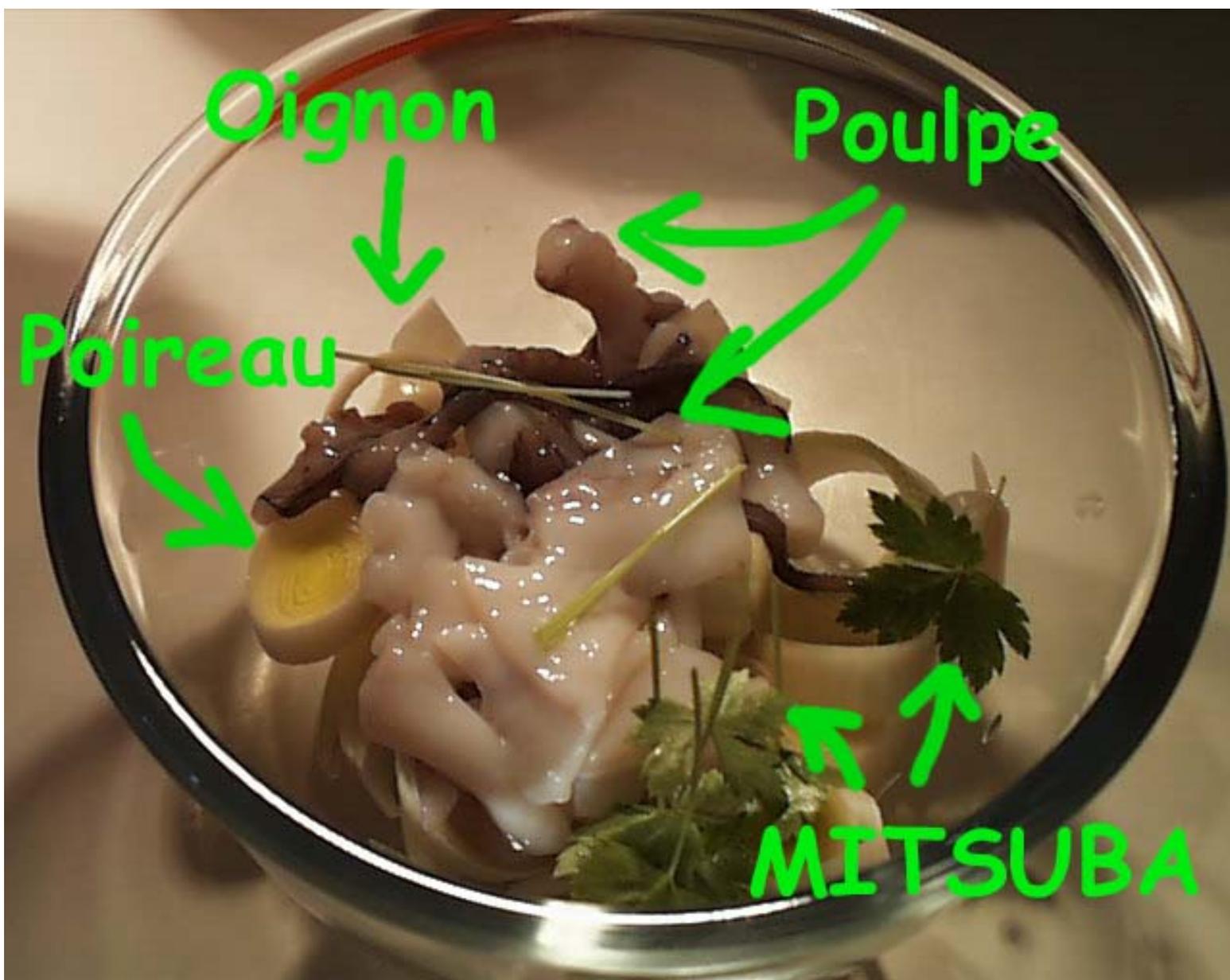
Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.









CUISINE JAPONAISE FACILE !

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom

- YAKIBUTA -

(rôti de porc japonais)



C'est un plat facile à apprécier même pour ceux qui ne sont pas habitués au goût japonais. En plus, la préparation est vraiment simple. Essayez et goûtez ! Cette recette est particulièrement recommandée aussi bien pour les fans de cuisine japonaise que pour les débutants.

INGREDIENTS :

- 1 ou 2 morceaux de poitrine de porc nature (env.5cm de largeur, voir photo) *lire la section 1 dans la rubrique préparation .



- 2 gousses d'ail
- Gingembre (même volume que l'ail)
- 2 poireaux (seulement la partie verte)
- Sauce soja (plus de 500ml au cas où)
- 1 bouteille de vin blanc
- Fil de cuisine

PREPARATION :

1. Ficeler le porc. (si un côté est trop fin par rapport à l'autre, ficeler 2 morceaux ensemble comme sur la photo ci-contre.) Frotter sur la viande l'ail et le gingembre écrasés. Verser de la sauce soja par-dessus, laissez reposer 20min.



2. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Saisir et faire rissoler le rôti sur toutes les faces. Mettre la viande dans une casserole avec le vert de poireaux et couvrir de vin blanc trois quarts de rôti. Porter à ébullition sur feu vif.



3. Lorsque le fond de cuisson bout, verser la sauce soja jusqu'à ce que le rôti soit entièrement recouvert. Porter à ébullition de nouveau, baisser ensuite le feu après le deuxième bouillon. Laisser mijoter à découvert sur feu moyen. Retourner quelquefois le rôti pour bien cuire tous les côtés.

4. Lorsqu'il ne reste plus qu'un centimètre de fond de cuisson, sortir le rôti avant qu'il ne brûle et passer le fond pour obtenir la sauce.

Servir avec de la salade, du concombre, des poireaux etc. Le fond de cuisson peut être servi, soit directement, soit en le mélangant avec de la mayonnaise. (1/2 CC de

fond de cuisson pour 1 CS
de mayonnaise)

INDEX	RECETTES	INTRODUCTION	PREPARATIONS
DESSERTS	ALCOOLS	ART de la TABLE	INDEX par nom



Copyright © 1999-2001 Y. DELLOYE.

Tous droits réservés.



FAQ

Réponses aux questions les plus fréquentes

Q1 : Comment préparer les brochettes de boeuf au fromage qu'on mange dans les restaurants japonais ?

R : À la suite de nombreuses demandes de recette pour ce plat, je les ai enfin goûtées il y a quelques jours. À vrai dire je ne les avais jamais rencontrées jusqu'à ce jour, car ce n'est pas une recette populaire au Japon. Ce plat a probablement été développé, peut-être même inventé en France. C'est vrai, c'était très bon. En rentrant à la maison, j'ai essayé plusieurs choses sans pour autant trouver la recette exacte. Parmi mes tentatives, le faux-filet au camembert était quand même meilleur, mais la sauce douce que j'utilise d'habitude pour les brochettes de poulet n'allait pas bien, me semblait-il, avec le boeuf. Si quelqu'un connaît le secret de cette recette, aidez-moi !

Q2: Quelle est la sauce sucrée délicieuse, présente très souvent sur la table des restaurants japonais ?

R : J'ai enfin découvert cette sauce (en même temps que les brochettes de boeuf au fromage dans un restaurant de Gaité dont les menus avait été traduits par ... moi). C'était bien, non pas la "Sauce TONKATSU" , mais la sauce très sucrée pour les brochettes à base de sauce soja. Je conseille donc pour ceux qui sont à la recherche de cette sauce d'essayer la "Sauce TERIYAKI" ou "YAKITORI NO TARE". Mais j'insiste fortement pour que vous goûtiez la sauce douce de la recette de "YAKITORI" que vous pouvez également utiliser pour le saumon grillé. En revanche, d'après mon expérience je déconseille pour l'instant de préparer avec cette sauce les brochettes de boeuf. Je présenterai prochainement une sauce exquise pour le boeuf grillé, appelée "YAKINIKU NO TARE".