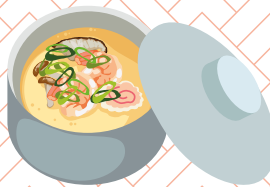
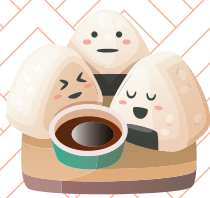


LAURE KIÉ



# Les bases de la cuisine japonaise

RECETTES, INFOS ET TECHNIQUES EN PAS À PAS



**MANGO**





## Sommaire

<b>La cuisine japonaise</b>	<b>5</b>
<b>Ustensiles</b>	<b>6</b>
<b>Ingrédients</b>	<b>9</b>

<b>Recettes de base</b>	<b>15</b>
Cuisson du riz à la japonaise	16
Riz vinaigré pour sushis	18
Bouillon dashi	20
Soupe miso	22
Les assaisonnements	24

<b>Soupes et salades</b>	<b>29</b>
Soupe kenchin	30
Soupe de palourdes au miso	32
Salade de soba au crabe	34
Salade concombre et wakamé	36

<b>Riz et nouilles</b>	<b>39</b>
Sushis	40
Makis	44
Udon au dango de poulet	48
Yakisoba	52
Hiyashi somen	54
Goma soba	56
Gyoza	58
Onigiris	62
Yaki meshi	66
Chirashis	68

<b>Légumes</b>	<b>71</b>
Aubergines frites mijotées	72
Papillotes de champignons	74
Épinards ohitachi	76
Asperges vertes à la sauce ume	79
Oyakis	80

<b>Poissons et crustacés</b>	<b>83</b>
Daurade en tartare	85
Saumon teriyaki	86
Tempura de gambas	88
Poisson grillé au miso	91
Sashimi de rascasse	92
Tai meshi	94
Assortiment de sashimis	96

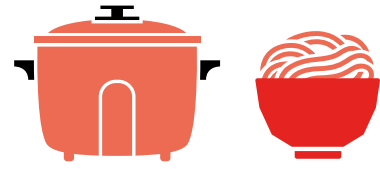
<b>Viandes</b>	<b>101</b>
Oyako-don	102
Shabu-shabu	105
Assortiment de yakitoris	106
Niku makis	110
Tonkatsu	113

<b>Œufs et tofu</b>	<b>115</b>
Chawan mushi	116
Hiyashi tofu	119
Tamago yaki	120
Tofu burger	124
Tofu steak	126
Tofu suki-yaki	129

<b>Desserts</b>	<b>131</b>
Cheesecake au sésame noir	132
Gelée de mandarine à l'agar-agar	134
Mousse choco-tofu	136
Yokan aux marrons	139
Tarte matcha, amandes et citron	140

<b>Les bonnes adresses de Laure</b>	<b>142</b>
-------------------------------------	------------





米  
と  
麵

## Riz et nouilles

Au Japon, pas de pain, mais du riz présent à tous les repas... et même au petit déjeuner !

Il est le plus fréquemment servi nature, dans un bol, en accompagnement des autres plats ; mais il peut constituer l'unique élément du repas sous forme, par exemple, d'onigiris, ces petits sandwichs à la japonaise qu'on peut déguster n'importe où, n'importe quand. Et s'il n'y a pas de riz, il y a forcément des nouilles !



**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 10 min**

**Pour 4 personnes**

- 4 bols de riz blanc vinaigré (voir préparation p. 18)
- 120 g de filet de saumon très frais
- 100 g de filet de daurade très frais
- 2 œufs
- 4 feuilles de shiso (ou quelques feuilles de roquette)
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 2 cuillerées à soupe de lamelles de gingembre mariné
- 1 feuille de nori ciselée en fines lanières
- Wasabi
- Sauce soja
- 1 filet d'huile d'arachide pour la cuisson

# Chirashis

Battez les œufs dans un bol. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive puis versez un peu d'œuf battu afin de réaliser une fine crêpe. Laissez cuire 1 à 2 minutes. Retournez la crêpe et faites cuire quelques secondes seulement. Retirez la crêpe de la poêle et recommencez l'opération jusqu'à épuisement des œufs.

Superposez les crêpes sur une planche, roulez-les et coupez-les en fines rondelles. Retirez la peau et les arêtes des poissons. Coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Répartissez le riz vinaigré dans 4 bols. Saupoudrez de graines de sésame puis disposez les rondelles d'omelette, les feuilles de shiso, les tranches de saumon, de daurade et les lanières de nori. Ajoutez une petite pointe de wasabi et quelques lamelles de gingembre mariné.

Mélangez dans des coupelles un peu de sauce soja et une pointe de wasabi : chacun arrosera de sauce son bol de riz avant de déguster.











魚  
と  
甲  
殻  
類

## Poissons et crustacés

Le Japon étant entièrement tourné vers la mer, sa cuisine est naturellement riche en produits marins : poissons, crustacés, et même algues séchées, le goût de la mer est très souvent présent dans les plats. Bien que l'on connaisse essentiellement la cuisine japonaise à travers le poisson cru, vous trouverez dans ce chapitre des recettes très faciles à réaliser qui vous ouvriront de nouveaux horizons culinaires !



**Préparation : 10 min**

**Marinade : 30 min**

**Cuisson : 15 min**

**Pour 4 personnes**

- 4 pavés de saumon de 150 g chacun environ
- 1 poignée de pois mange-tout
- 1 poignée de pousses de soja
- 2 cuillerées à café de gingembre frais râpé
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 10 cl de sauce teriyaki (voir recette p. 27)

# Saumon teriyaki

Retirez les arêtes et la peau du saumon.

Dans un plat creux, mélangez la sauce teriyaki et le gingembre. Faites mariner les pavés de saumon dans cette sauce 30 minutes au réfrigérateur.

Faites cuire les pois mange-tout et les pousses de soja environ 5 minutes à la vapeur.

Faites chauffer une poêle antiadhésive. Égouttez le saumon et saisissez-le 3 à 4 minutes de chaque côté sur feu moyen. Réservez sur une assiette.

Essuyez la poêle avec du papier absorbant. Versez la marinade et laissez réduire 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle caramélise.

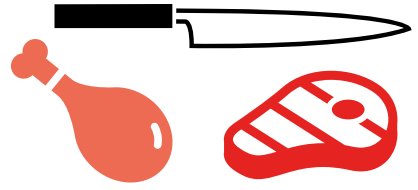
Remettez le saumon dans la poêle de façon à bien enrober chaque morceau de sauce.

Dressez le poisson sur un plat avec les légumes et décorez éventuellement de graines de sésame.









肉

## Viandes

Au Japon, la viande est aussi présente, mais en petites quantités. Les brochettes yakitori sont ainsi devenues presque aussi connues que les sushi. Partez à la découverte de certains plats incontournables de la culture culinaire japonaise, comme le très convivial shabu-shabu ou le savoureux tonkatsu.



# Shabu-shabu

Versez 2 litres d'eau dans une casserole et faites infuser le kombu 30 minutes minimum.

Pendant ce temps, épluchez la carotte et coupez-la en rondelles. Taillez les poireaux en tronçons. Coupez le chou en morceaux de 4 cm. Ôtez le pied des champignons. Égouttez le tofu et coupez-le en cubes d'environ 4 cm.

Coupez le filet de bœuf en très fines tranches avec un couteau bien aiguisé. Disposez les légumes, le tofu et la viande sur un grand plat de service.

Versez le bouillon de kombu dans un poêlon. Placez-le au milieu de la table sur un réchaud et portez à ébullition. Retirez le kombu.

Au moment de passer à table, plongez les légumes petit à petit dans le bouillon. Chaque convive fera ensuite pocher les tranches de viande et le tofu dans le bouillon puis dégustera le tout en trempant chaque ingrédient dans un petit bol de sauce goma daré.



**Préparation : 15 min**  
**Trempage : 30 min**  
**Cuisson : sur la table,**  
**pendant la durée du repas**

## Pour 4 personnes

- 500 g de filet de bœuf
- 400 g de tofu ferme
- 2 poireaux
- 1 carotte
- ¼ de chou chinois
- 8 shiitaké (ou champignons de Paris)
- 1 morceau d'algue kombu de 10 cm
- 30 cl de sauce goma daré (voir recette p. 26)
- 2 cuillerées à soupe de sucre semoule



## Astuce

À la fin du repas, dégustez le bouillon qui aura pris toutes les saveurs de la recette.

# Les bases de la cuisine japonaise

Délicieuse, saine, variée, équilibrée, esthétique, la cuisine japonaise est remarquable à bien des niveaux, mais sa plus belle qualité c'est qu'elle est très facile à réaliser... quand on en connaît les bases !

Nouilles, yakitoris, sushis, onigiris, tofu, légumes, viandes, poissons, apprenez à réaliser les meilleures recettes japonaises.

Toutes les bases, des recettes en pas à pas, des infos sur les ingrédients et les ustensiles, des astuces.

**Pour devenir un pro de la cuisine japonaise !**



15 €



9 782317 013270

www.mangoeditions.com

MDS : 73937N