

Le Japon  
de Laure Kié



# Les bases de la cuisine **JAPONNAISE**

SUSHI, YAKITORI,  
ONIGIRI,  
RAMEN, TEMPURA...



MANGO  
éditions



# SOMMAIRE

Le Japon de Laure Kié 7

## LES BASES

Le tour du Japon

gastronomique 8

Le placard idéal 12

Les sauces et condiments 14

Les fruits et légumes 16

Les ustensiles 18

La découpe 20

La cuisson du riz 24

Les assaisonnements 26

Sauce teriyaki 26

Sauce yakitori 26

Sauce ponzu 27

Sauce goma dare 27

Les condiments 28

Takuan 28

Tsukemono de chou 28

Furikake 28

Le bouillon dashi 30

## LES INCONTOURNABLES

La soupe miso 32

Suimono aux palourdes 34

Les algues kaiso 38

Salade sunomono au wakamé 39

Tsukudani, condiment d'algues 39

Salade de chou 40

Potato salada 41

Salade de soba au crabe 42

Chawan mushi 44

Aubergines au miso, nasu dengaku 46

Tamagoyaki 48

Le tofu 50

Tofu maison 51

Tofu hiyayakko 52

Agedashi dofu 53

Okonomiyaki 54

## SUSHI ET RIZ

Sushi 58

Le riz vinaigré à sushi 59

Temari sushi 62

Maki zushi 64

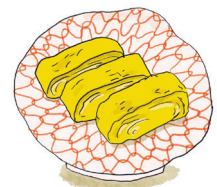
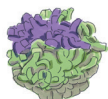
Kappa maki 65

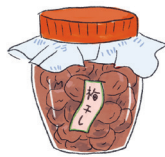
Temaki zushi 66

Chirashi zushi 68

Oyako-don 70

Gyudon 71





Niku miso don	72
Karé rice	75
Onigiri	76
Bento	79

## NOUILLES

Nouilles soba	82
Zaru soba	83
Soba aux champignons	84
Ramen	86
Miso ramen	88
Gyoza	90
Nouilles udon	92
Kitsune udon	92
Nabeyaki udon	93

## POISSONS

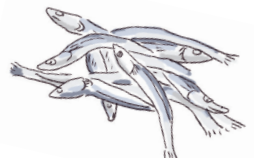
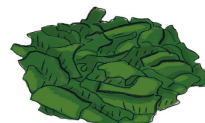
Saumon teriyaki	96
Poisson grillé au miso saikyo	98
Tsukiji	100
Tartare de maquereau	102
Tataki de bonite	104
Sashimi	106
Tempura	108

## VIANDES

Niku jaga	112
Fondue shabu-shabu	114
Fondue sukiyaki	117
Yakiniku	118
Yakitori	120
Brochettes poulet et poireau negima	122
Tsukuné	123
Tonkatsu	124
Karaage	126

## DESSERTS

Wagashi	130
Anko, la pâte de haricot azuki	131
Mochi daifuku	132
Le mochi	132
Daifuku mochi à l'anko	133
Dorayaki	134
Cake au matcha	136
Le thé otcha	138
Le saké nihonshu	139
Les bonnes adresses	140





# LE JAPON DE LAURE KIÉ

Lorsque j'ai quitté le Japon dans mon enfance, il m'est resté pendant longtemps des souvenirs indescriptibles, un mélange de sensations que je ne retrouvais nulle part ailleurs ; et ils étaient, pour la plupart, liés de près ou de loin à la cuisine. La vie au Japon est très rythmée par les quatre saisons et ce lien à la nature se retrouve dans l'alimentation. Le « nabe » (fondue japonaise) en hiver après un bon bain chaud dans les sources naturelles, le « bento » sous les cerisiers en fleur au printemps, les rafraîchissantes « soba » froides dans la chaleur humide de l'été, les champignons juste saisis et assaisonnés de sauce ponzu en automne. Autant de plats qui évoquent pour moi des moments particuliers au Japon. Depuis quelques années, je m'efforce de retranscrire ces souvenirs dans mes livres de cuisine. Cette collection est l'aboutissement de ce travail. Elle est née de l'envie de vous faire vivre ces expériences gourmandes et d'apporter un peu du Japon de mon enfance dans votre quotidien. J'espère que vous vous régalez autant que moi de toutes ces saveurs nipponnes !

Laure Kié



Laure Kié est autrice de livres de cuisine japonaise. Elle est née à Tokyo d'une mère japonaise et d'un père français. Ses nombreux séjours au Japon lui ont permis de s'initier à la richesse de la culture culinaire japonaise, qu'elle transmet dans ses ouvrages et ses cours de cuisine.

Haruna Kishi est autrice, réalisatrice et illustratrice japonaise. Elle écrit aussi des séries animées (*Miru Miru*). Elle a réalisé toutes les illustrations de cet ouvrage.

Haruna Kishi



Laure Kié

# LES FRUITS ET LÉGUMES

## 果物と野菜



### LES LÉGUMES

#### 椎茸



#### DAÏKON

Ce radis blanc est le légume le plus emblématique de la cuisine japonaise. On l'utilise cru, en salade, râpé, mariné, comme condiment, ou cuit, dans des plats mijotés.



#### CHAMPIGNONS

Les champignons sont omniprésents dans la cuisine japonaise. Shiitaké (dessin), shimeji et enoki sont cuisinés dans des marmites, en tempura, dans des soupes...



#### RENKON

Cette racine de lotus a la particularité d'avoir des trous qui rappellent des alvéoles. On la cuisine en friture, mijotée, sautée ou même en pickles.

#### 南瓜



#### KABOCHA

Ce potimarron japonais a une chair fondante aux notes de châtaigne. Il se mijote ou se transforme en tempura.



#### GOYA

Ce concombre amer et rugueux est la spécialité de l'île d'Okinawa. Il est réputé être riche en nutriments.



#### YAMAIMO

Cette pomme de terre des montagnes est un igname qui peut être préparé cuit (en marmite ou friture) ou cru. Râpé, il donne le tororo et vient garnir un bol de riz ou des nouilles soba.



#### SATOIMO

Il s'agit du taro japonais. Il se cuisine principalement dans un plat mijoté avec du bouillon dashi et de la sauce soja.

#### 里芋



#### SATSUMAIMO

Cette patate douce a une peau violette et une chair fondante bien jaune. Il existe encore aujourd'hui des vendeurs ambulants qui proposent les satsumaimo grillés lors de festivals ou tout simplement dans la rue.

#### さつま芋



#### 枝豆

#### ÉDAMAMÉ

Ce soja jeune est l'accompagnement idéal d'une bière dans les apéritifs japonais. Il se prépare bouilli dans sa cosse puis salé.



#### オクラ

#### OKURA

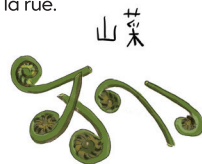
Ce légume originaire d'Afrique (où il s'appelle gombo) est très apprécié au Japon, sans doute pour son côté gluant. Il se sert principalement en salade et en soupe.



#### GOBÔ

#### 牛蒡

C'est une racine de bardane qui se cuisine principalement dans le kimpira, un plat de légumes sautés puis mijotés.



#### SANSAI

Sansai signifie littéralement « légume des montagnes ». Il s'agit bien souvent de jeunes pousses de plantes sauvages comme ici avec ces pousses de fougères.

# LES PLANTES ET AROMATES

此芥蘇



**SHISO**

Aromate de la famille de la menthe, également nommée « périlla », il accompagne souvent un plateau de sushi.

山葵



**WASABI**

Racine des montagnes proche du raifort. Une fois râpée, cette racine verte donne une pâte qui accompagne les sushi.



姜荷

**MYOGA**

Cette plante de la famille du gingembre est utilisée comme de l'échalote. Elle agrmente souvent une salade ou des nouilles froides en été.

ミツハネ



**MITSUBA**

Ce persil japonais très aromatique s'utilise surtout dans les soupes.

# LES FRUITS

柚子



**YUZU**

Cet agrume jaune à la saveur délicate est très présent dans la cuisine japonaise, notamment dans la sauce ponzu ou dans les pâtisseries.

梨



**NASHI**

Poire japonaise juteuse mais croquante.

柿



**KAKI**

Ce fruit orange se déguste aussi bien cru que séché.

葡萄



**BUDÔ**

Le raisin japonais de couleur violet foncé est plus gros et a un goût bien différent de celui que nous connaissons en France. Au Japon, on ne mange ni la peau ni les pépins des raisins.



林檎

**RINGO**

La pomme japonaise, cultivée principalement dans le Nord, a conquis le monde entier avec sa variété Fuji. Bien rouge, elle est sucrée et se conserve très longtemps.

蜜柑



**MIKAN**

La mandarine est devenue le fruit le plus consommé au Japon. Cette variété japonaise produite dans le sud du Japon s'épluche très facilement.

桃



**MOMO**

Très populaire au Japon, la pêche a une place particulière dans la culture japonaise avec le conte de Momotarô, ce jeune garçon né dans une pêche dont le but est de chasser l'oni (ogre).

西予木橘



**SUDACHI**

Spécialité de Tokushima, ce petit citron vert au goût délicat est souvent servi avec des sashimi, des poissons grillés ou des nouilles udon.

# LA DÉCOUPE 切り方

Dans le monde entier, sa réputation n'est plus à faire, et s'il ne fallait qu'un seul ustensile en cuisine, ce serait le couteau japonais car la découpe est primordiale non seulement pour la présentation mais également parce qu'elle influence la cuisson et la texture.

## HOCHO, LES COUTEAUX JAPONAIS 包丁

Ce sont les outils incontournables dans une cuisine japonaise, car chaque aliment doit être soigneusement découpé pour pouvoir être dégusté avec les baguettes. La qualité de l'acier utilisé et le savoir-faire des couteliers, transmis de génération en génération par les fabricants de sabres du temps des samouraïs, en font des lames au tranchant exceptionnel.

### DEBA

Couteau biseauté typique de la cuisine japonaise



### NAKIRI

Couteau rectangulaire pour couper et émincer les légumes



### GYUTO

Couteau de chef



### SANTOKU

Couteau polyvalent



### YANAGIBA

Couteau long pour sashimi



# L'ART DE LA DÉCOUPE

La découpe est primordiale en cuisine japonaise, non seulement pour la présentation, mais également parce qu'elle influence la cuisson et la texture.



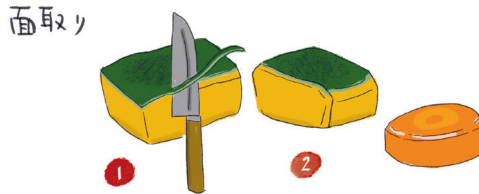
## EN DIAGONALE (NANAMÉ GIRI)

C'est une découpe fréquente qui permet de donner une forme plus esthétique et une surface plus grande qu'une simple découpe en rondelles. Elle est surtout utilisée pour les poireaux, les concombres et les carottes.



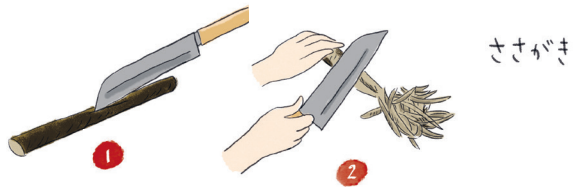
## EN ROTATION (RAN GIRI)

On coupe en diagonale tout en tournant légèrement le légume après chaque découpe. Cette coupe irrégulière est principalement utilisée pour des légumes destinés à être mijotés, car la cuisson est plus homogène.



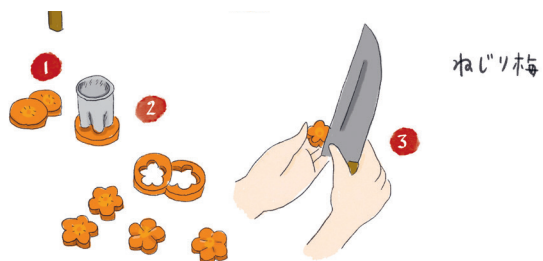
## EN ARRONDI (MENTORI)

Les cubes de légumes sont arrondis sur tous les côtés. Cette technique évite d'abîmer les légumes-racines ou les courges, comme le kabocha, lors de la cuisson.



## EN COPEAUX (SASAGAKI)

Il s'agit de tailler le légume avec un couteau, comme un crayon. Cette technique est notamment utilisée pour le gobo (racine de bardane).



## EN FLEUR DE PRUNIER (NEJIRI UMÉ)

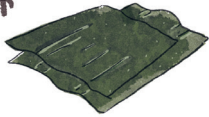
Cette découpe est surtout utilisée pour la carotte, qui va donner une touche de couleur à des plats mijotés. Coupez la carotte en rondelles épaisses, puis découpez à l'emporte-pièce chaque rondelle. À l'aide d'un couteau, incisez en « v » entre deux pétales.

# LE BOUILLON DASHI だし

Le dashi est la base indispensable dans la cuisine japonaise. Il sert notamment à la réalisation de la soupe miso, mais également de nombreux plats de nouilles.

## Les ingrédients

日比布



Kombu

干し椎茸



Shiitaké séchés

鰹土郎



Katsuobushi

いりこ



Iriko

Il existe du bouillon dashi en poudre, prêt à l'emploi, mais il est simple à réaliser soi-même avec du kombu séché (algue), du katsuobushi (bonite séchée), des shiitaké séchés (champignons) ou encore des iriko, également appelés niboshi (petites sardines séchées).



## La base du dashi : le katsuobushi

Le katsuobushi est de la bonite (une cousine du thon) séchée, fumée puis réduite en copeaux. Il s'utilise quotidiennement pour le bouillon dashi, et donc la soupe miso, mais aussi comme garniture dans de nombreux plats. En saupoudrant un plat chaud de katsuobushi, les copeaux très fins et légers se mettent à bouger dans tous les sens (typiquement sur les takoyaki ou okonomiyaki), c'est pour cela que l'on appelle le katsuobushi le « poisson volant », bushi signifiant « le nœud du bois ».

## La préparation

Pour une même préparation, on fait en général deux bouillons dashi distincts au Japon. Ils se préparent avec les mêmes ingrédients et successivement, mais ne se cuisinent pas de la même façon et, surtout, ils n'ont pas la même utilité : l'ichiban dashi, littéralement « premier bouillon », c'est-à-dire le meilleur, est plus subtil et sert pour les soupes claires principalement ; le niban dashi, qui signifie « second bouillon », est lui destiné aux plats mijotés, légumes, viandes ou poissons.

## ICHIBAN DASHI 一番だし

1. Essayez délicatement un morceau de kombu (environ 10 cm de longueur) avec une serviette humide et essorée, puis déposez-le dans une casserole avec 1 litre d'eau.
2. Faites chauffer la casserole et retirez le kombu juste avant ébullition (on peut faire bouillir l'eau après avoir retiré l'algue du feu pendant 2 minutes afin d'éliminer le calcaire de l'eau et l'âcreté de l'algue).
3. Hors du feu, ajoutez 20 g de katsuobushi. Laissez-les se déposer au fond de la casserole. Retirez l'écume dans la casserole.
4. Filtrez sans trop presser les morceaux de bonite pour obtenir un bouillon clair.



## NIBAN DASHI 二番だし

Vous pouvez ensuite préparer le niban dashi en récupérant les ingrédients filtrés de l'ichiban dashi, puis en les infusant de nouveau ensemble et en laissant frémir à feu moyen jusqu'à ce que le bouillon devienne plus clair ou se réduise au moins de la moitié (jusqu'à 15 minutes de cuisson). On écume, puis on filtre.

## VARIANTES

Pour la **version végétarienne**, remplacez le katsuobushi par des champignons shiitaké séchés. Dans ce cas, il faut faire tremper les champignons dans l'eau pendant 2 heures avant d'ajouter le kombu et de faire chauffer le tout.

Pour la **version avec les iriko** (sardines séchées), la préparation est la même que pour les shiitaké.

だしパック

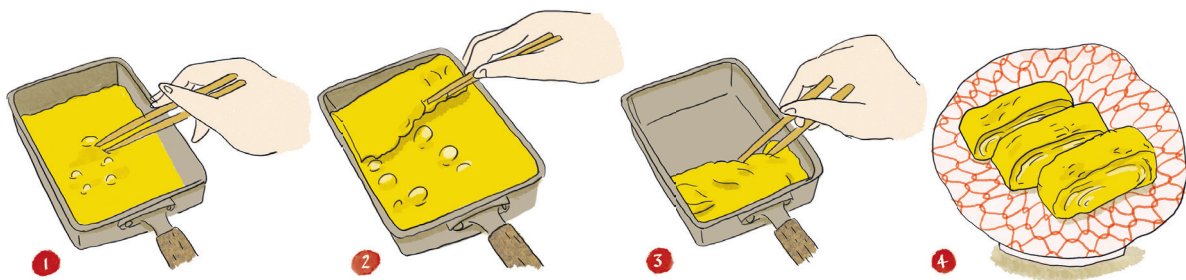


### LE DASHI PRÊT À L'EMPLOI

Vous pouvez également opter pour un dashi en poudre vendu dans le commerce (l'équivalent de nos bouillons cubes). Très pratique lorsqu'on manque de temps !

# TAMAGOYAKI 卵焼き

Le tamagoyaki est une omelette japonaise qui a la particularité d'être cuite en enroulant successivement de fines couches d'omelette afin de former un lingot. Ce grand classique de la cuisine japonaise est très populaire dans les restaurants izakaya mais on le trouve également dans les sushis ou les bentos.



## POUR 1 OMELETTE

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

- 6 œufs
- 10 cl de bouillon dashi (voir recette p. 31)
- 2 cuillerées à soupe de mirin
- 2 cuillerées à café de sauce soja
- Huile végétale pour la cuisson

## POUR SERVIR :

- Un peu de daïkon râpé
- 1 petite poignée de graines germées (facultatif)
- Sauce soja

## L'ASTUCE DE LAURE KIE

Ajoutez une cuillerée à soupe de sucre à vos œufs pour obtenir un tamagoyaki encore plus savoureux.



Dans un bol, battez les œufs avec le bouillon dashi et le sel.

Faites chauffer un filet d'huile dans la poêle à tamagoyaki, puis versez une petite quantité d'œuf battu de façon à former une fine crêpe.

Roulez la crêpe jusqu'au bord opposé de la poêle.

Versez à nouveau une petite quantité d'œuf battu. Soulevez légèrement la crêpe roulée précédemment pour faire passer un peu d'œuf en dessous. Laissez prendre, puis roulez cette nouvelle crêpe jusqu'au bord opposé de la poêle.

Renouvelez l'opération jusqu'à l'épuisement de l'œuf battu. Faites légèrement dorer l'omelette de tous les côtés à l'aide d'une spatule.

Coupez ensuite l'omelette en tranches et servez avec du daïkon râpé, des graines germées et un filet de sauce soja.

Si vous n'avez pas de poêle rectangulaire, vous pouvez évidemment faire cette recette avec une poêle ronde classique : vous obtiendrez une omelette légèrement ovale.



# CHIRASHI ZUSHI ちらし寿司

Chirashi signifie « éparpillé ». Ce sont des bols de riz vinaigré recouvert de la garniture de son choix. Sa préparation est simple mais la qualité des ingrédients doit être irréprochable!

**POUR 4 PERSONNES**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 10 min**

- 4 bols de riz blanc vinaigré (voir préparation p. 59)
- 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

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 d'1 cm d'épaisseur.

Saupoudrez vos bols de riz vinaigré 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.





おにぎり



# ONIGIRI おにぎり

Les onigiri sont de véritables en-cas que les Japonais dégustent à tout moment de la journée. Ces sandwiches de riz faciles à emporter sont principalement vendus dans les konbini, les supérettes ouvertes 24 heures sur 24.

POUR 8 ONIGIRI

Préparation : 10 min

- 4 bols de riz cuit chaud (voir recette p. 25)
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 8 umeboshi
- 1 feuille d'algue nori coupée en 8 bandes



Mouillez et salez légèrement vos mains.



À l'aide d'une spatule en bois, prenez une bonne quantité de riz cuit.



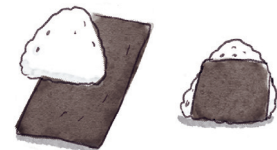
Déposez la garniture au centre du riz.



Compactez légèrement le riz afin de former un triangle.



L'astuce est de tourner le triangle entre ses mains de façon à avoir une pression homogène sur les trois bords, sans compresser le riz qui ne doit surtout pas être écrasé.



Une fois formé, recouvrez l'onigiri d'une lamelle d'algue nori.



# LES PRINCIPALES VARIÉTÉS

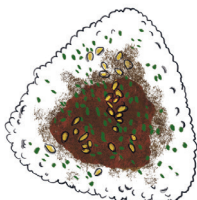
梅干しおにぎり



## LE CLASSIQUE

- umeboshi (prune saumurée)
- nori

焼き味噌おにぎり



## LE GRILLÉ AU MISO

- miso
  - huile de sésame toasté
  - ciboulette
- Passez l'ensemble quelques minutes sous le grill du four.

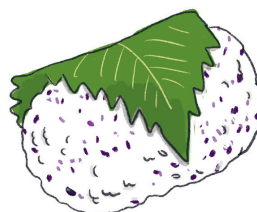
ツナマヨおにぎり



## LE THON-MAYO

- émiette de thon en boîte
- mayonnaise
- nori

しそゆかりおにぎり



## LE PARFUMÉ

- yukari (condiment de shiso pourpre)
- feuille de shiso vert

## ONIGIRI KAWAI EN FORME D'ANIMAUX



# MISO RAMEN 味噌ラーメン

Cette recette est un grand classique des soupes ramen dégustées sur le pouce, souvent debout, dans des petites gargotes. Au Japon, il est toléré de faire du bruit en mangeant ses nouilles, profitez-en !

## POUR 4 BOLS

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min + 4 h  
pour la viande et le bouillon  
(voir recette p. 86)

- 4 portions de nouilles ramen
- 1,6 l de bouillon ramen  
(voir recette p. 86)

## POUR L'ASSAISONNEMENT AU MISO :

- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cm de gingembre émincé
- 3 cl de mirin
- 10 cl de saké
- 5 cl d'eau
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- ½ cuillerée à café de sel
- 6 cuillerées à soupe de miso

## POUR LA GARNITURE :

- 4 lamelles de viande chashu  
(voir recette p. 86)
- 80 g de pousses de soja
- 1 ciboule (ou oignon nouveau)
- 2 œufs
- 4 cuillerées à soupe de maïs  
en boîte
- ½ feuille d'algue nori

Dans une casserole, disposez tous les ingrédients de l'assaisonnement au miso, sauf le miso. Mélangez et portez à ébullition et laissez cuire 3 minutes. Hors du feu, incorporez le miso.

Faites cuire les œufs 7 minutes dans l'eau bouillante. Écalez-les et coupez-les en deux. Émincez finement la ciboule.

Portez le bouillon ramen à ébullition. Plongez les pousses de soja 30 secondes dans le bouillon. Égouttez-les et gardez le tout (pousses de soja et bouillon) au chaud.

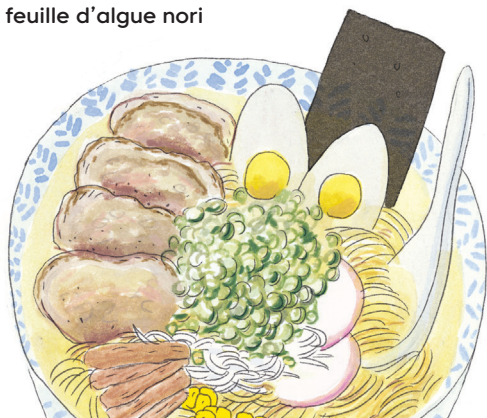
Faites cuire les nouilles dans un grand volume d'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet. Égouttez.

Dans chaque bol, déposez un peu d'assaisonnement au miso, versez le bouillon, mélangez. Répartissez les nouilles bien chaudes, puis disposez la garniture sur les nouilles.

Servez sans attendre.

## LE CONSEIL DE LAURE KIÉ

Faites « tsuru tsuru » !  
Tsuru tsuru est une onomatopée qui traduit le bruit que l'on fait lorsque l'on aspire ses nouilles. Cela permet de les faire refroidir tout en développant les saveurs.





# DORAYAKI だら焼き

Moelleux à souhait, le dorayaki est une pâtisserie traditionnelle qui se compose de deux pancakes fourrés à l'anko, la purée de haricots azuki. C'est un petit gâteau très populaire qui se déguste à toute heure de la journée.

---

## POUR 8 DORAYAKI

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

---

- 320 g de pâte de haricot anko (voir recette p. 131)
- 4 œufs
- 70 g de sucre semoule
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 1 pincée de sel
- 140 g de farine
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 1 filet d'huile végétale

Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, le miel et la pincée de sel. Fouettez énergiquement l'ensemble pendant 2 minutes afin d'obtenir un mélange mousseux.

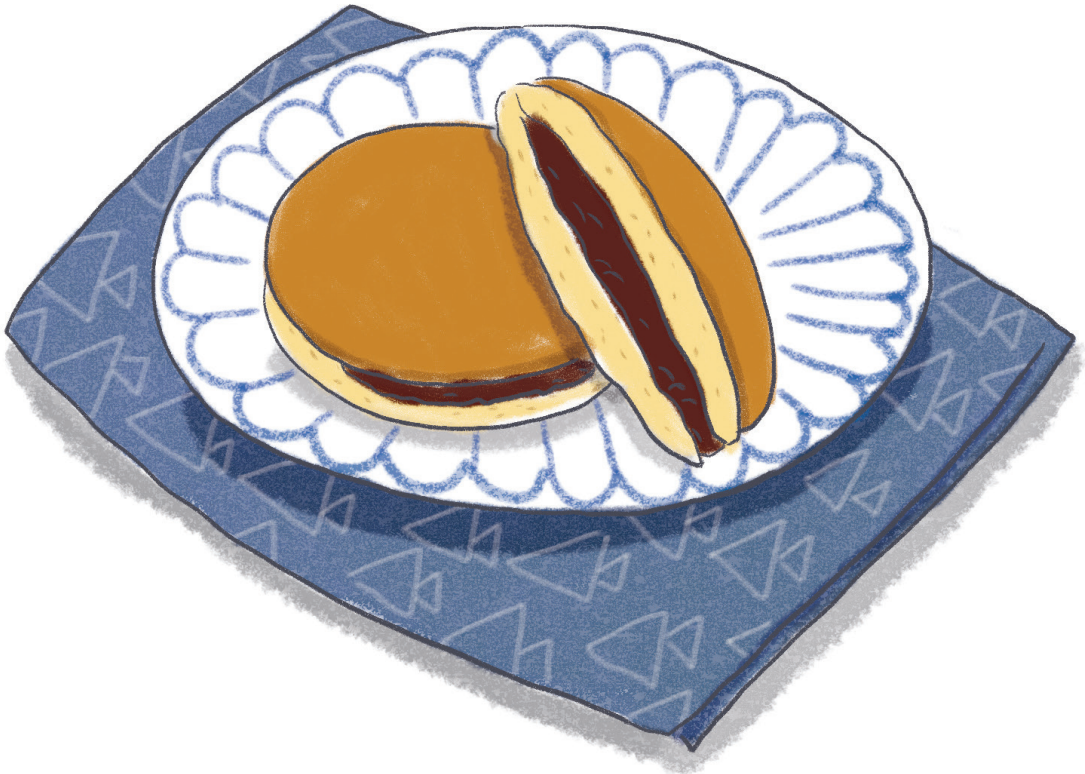
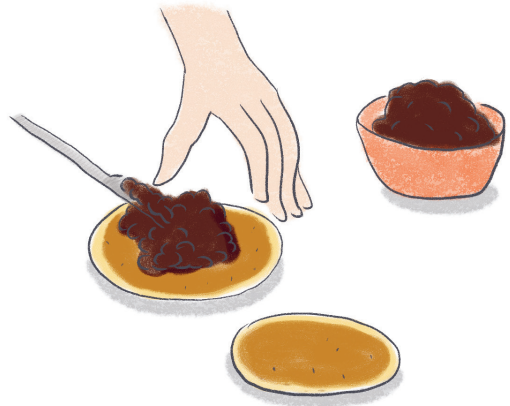
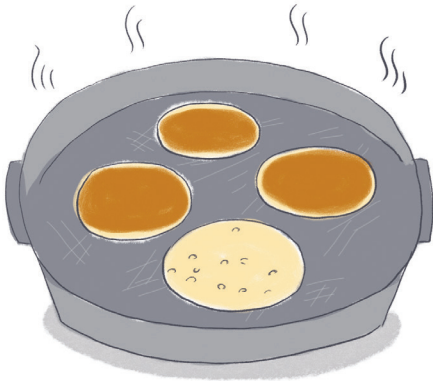
Tamisez la farine et la levure et incorporez-les au mélange. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle. Versez une demi-louche de pâte dans la poêle.

Étalez légèrement la pâte avec le dos de la louche pour obtenir un petit cercle. Laissez cuire à feu moyen et, dès que des bulles apparaissent, retournez le pancake. Laissez cuire environ 3 minutes. Réservez sous un linge propre.

Étalez un peu de pâte anko sur un pancake. Recouvrez-le d'un second pancake et pressez légèrement. Faites de même jusqu'à épuisement de la pâte à pancakes.

Dégustez tiède ou conservez dans un film alimentaire.





Laure Kié,  
LA SPÉCIALISTE  
de la cuisine  
japonaise !

# 和食

LE JAPON COMME VOUS NE L'AVEZ JAMAIS GOÛTÉ !

==== Sushi, yakitori, onigiri, ramen, tempura,  
viandes, poissons, pâtisseries... : toutes les bases  
et recettes indispensables de la cuisine japonaise !

==== Des recettes, des reportages, des infos,  
des astuces, des photos, des illustrations...

==== Une approche unique, vivante et foisonnante,  
et un véritable voyage au pays du Soleil-Levant.

