

# Plats

- Boulettes de poulet
- Croquettes de potiron
- Chirashi zushi
- Curry
- Enoki yaki
- Gyōza
- Maki
- Okonomiyaki
- Nouilles au poulet
- Porc au gingembre
- Riz au poulet et légumes
- Riz au saumon et aux œufs
- Sukiyaki

# Boulettes de poulet

📖 — tsukune

## Ingrédients (pour 4 personnes)

tsukune

- 350 grammes de filet de poulet
- 150 grammes d'oignon
- 60 de champignons de Paris bruns
- 1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre
- 1 cuillère à soupe de panko (chapelure japonaise, la différence avec la française est qu'elle est beaucoup moins fine)
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 œuf
- sel
- poivre

Sauce :

- ½ cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de sake
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de mirin

## Préparation

- hacher les filets de poulet, les oignons et les champignons
- les verser dans un grand bol avec le reste des ingrédients puis bien mélanger à la main (j'y suis allé à la spatule en bois, ça va aussi) jusqu'à ce que le mélange soit homogène et collant
- humidifier les mains, former des petites boulettes et les aplatir
- chauffer une poêle à feu moyen avec de l'huile et disposer les boulettes
- retourner les boulettes pour dorer les deux côtés
- lorsque les deux faces sont bien dorées, retourner les boulettes et mettre un couvercle sur la poêle. Laisser cuire 3 minutes

- mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol
- absorber l'huile de la poêle avec un essuie-tout s'il y en a trop
- mettre la sauce
- tourner les boulettes encore et encore pour éviter de les griller
- quand les boulettes sont bien nappées de sauce, couper le feu et servir

## Astuce

Vous pouvez préparer les boulettes en avance, les cuire sans la sauce et les congeler. Y aura plus qu'à les décongeler et à les faire cuire avec la sauce.

# Croquettes de potiron



— kabocha korokke

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 700 grammes de kabocha (potiron japonais)
- 1 grand oignon (environ 120 grammes)
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 à 2 cuillères à soupe de panko (chapelure japonaise)
- sel
- huile végétale pour la cuisson

Panure :

- 1 œuf
- 30 grammes de farine
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 60 grammes de panko

## Préparation

- ôter les graines, couper le potiron en petits morceaux et cuire dans de l'eau
- égoutter les morceaux de potirons lorsqu'ils sont cuits et les éplucher
- hacher l'oignon et le faire cuire dans une poêle huilée
- dans un saladier, écraser les morceaux de potiron et mélanger avec l'oignon, la sauce soja et une pincée de sel. Ajouter du panko si le mélange est trop liquide
- diviser le mélange en 12 et former des ronds (faire des boulettes et les écraser doucement)
- dans une assiette creuse, casser l'œuf et le battre. Ajouter la farine et l'eau et bien mélanger
- verser le panko dans un plat (ou une assiette creuse)
- plonger les croquettes dans le mélange œuf/farine puis enrober de panko
- faire chauffer de l'huile dans une poêle. Disposer les croquettes dans l'huile et faire cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées

# Astuce

On peut utiliser un potimarron à la place du kabocha, mais attention, il se tient moins bien et les boulettes seront plus collantes et moins fermes. Ne pas hésiter à ajouter de la chapelure pour les assécher.

# Chirashi zushi



— Chirashi zushi

## Ingrédients (pour 4 personnes)

chirashi zushi

Riz :

- 500 grammes de riz
- 600 millilitres d'eau
- 150 millilitres de vinaigre à sushi (Nao *sensei* a dit 120ml mais je trouve que c'est pas assez)

Omelette :

- 4 œufs
- sel

Champignons :

- 100 grammes de champignons shiitake (on peut prendre des champignons de Paris brun à la place)
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de sake
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 50 millilitres d'eau

Autre :

- 50 grammes d'haricots mange-tout
- 50 grammes de carottes
- saumon (bien demander au poissonnier si on peut le manger cru)
- et/ou crevettes

Pour le saumon, il est préférable de le congeler 24 heures pour tuer d'éventuels vers et autres cochonneries.

# Préparation

- préparer le riz en suivant les instructions de [cette page](#) (laissez-le dans la casserole une fois cuit) ;
- couper les pieds des shiitake (on s'en débarrasse) ;
- émincer les champignons (largeur : 3 millimètres) ;
- mettre tous les ingrédients listés pour les champignons dans une casserole avec les champignons à feu moyen ;
- après l'ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes ;
- laisser refroidir ;
- mélanger les œufs avec une pincée de sel ;
- faire cuire comme une crêpe (c-à-d bien fin) ;
- couper en fines lamelles ;
- couper la carotte en julienne ;
- blanchir (plonger dans de l'eau bouillante) les haricots et les carottes pendant 2 minutes ;
- les plonger dans de l'eau froide et les égoutter ;
- faire tremper les carottes dans le vinaigre ;
- mélanger le riz avec le vinaigre à sushi et laisser refroidir ;
- hacher la moitié des shiitakes et les mélanger au riz
- couper les haricots en biais ;
- couper le saumon et/ou les crevettes ;
- disposer le riz, l'omelette et les autres garnitures.

# Curry

## Ingrédients (pour 6 personnes)

riz au curry

- une boîte de curry (genre celle-ci, mais il y a plusieurs types, plus ou moins épicé).  
Attention : la boîte contient deux blocs pour curry. N'en utiliser qu'un seul.
- 450g de viande (bœuf, porc ou poulet) ou de seitan
- 450g d'oignons
- 125g de carottes
- 150g de pommes de terre
- 500g de riz
- 600 millilitres d'eau pour le riz
- 660 millilitres d'eau pour le curry
- 1 cuillère à soupe d'huile

## Préparation

- pour la préparation du riz, voir [cette page](#)
- émincer les oignons, couper les carottes en rondelles et couper les pommes de terres en morceaux
- dans une grande poêle, faire sauter la viande et les légumes dans l'huile, à feu moyen, pendant 5 minutes
- ajouter les 660ml d'eau et porter à ébullition
- réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes (jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres)
- retirer du feu, casser en morceaux le bloc de préparation pour curry et les mettre dans la poêle.
- remuer jusqu'à ce que les morceaux soient bien incorporés.
- laisser mijoter 5 minutes
- servir avec le riz



# Enoki yaki



## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 grammes d'enoki (champignon)
- 6 surimis
- 50 grammes de ciboule
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre
- ½ cuillère à soupe de sauce soja
- huile végétale pour la cuisson

## Préparation

- couper les pieds des champignons et les couper en morceaux de 2cm de longueur
- couper les surimis et la ciboule en petits morceaux
- bien mélanger tous les ingrédients dans un bol
- chauffer l'huile dans une poêle
- disposer le mélange dans la poêle en utilisant une cuillère
- dorer les deux côtés à feu moyen

# Gyōza



## Ingrédients (pour 24 gyōza)



Pour la pâte :

- 140 grammes de farine type 45
- 70 à 75 millilitres d'eau
- fécule de pomme de terre
- huile végétale pour la cuisson

Pour la farce :

- 100 grammes de viande de porc hachée
- 50 grammes de chou chinois
- 50 grammes de choudou
- 50 grammes de poireau
- 1 cuillère à soupe de sake
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de jus de gingembre
- 1 cube de bouillon de poulet

Pour la sauce :

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

# Préparation

- mettre la farine dans un saladier et y verser l'eau (commencez avec 70 millilitres)
- pétrir environ 10 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. Vous pouvez ajouter un peu d'eau s'il n'y en a pas assez mais faites attention, la pâte ne doit pas devenir collante
- former une boule, couvrir avec un film alimentaire et laisser reposer au moins 10 minutes
- hacher finement tous les légumes
- dans un autre saladier, mettre tous les ingrédients pour la farce et bien mélanger à la main jusqu'à ce qu'elle devienne collante. Vous pouvez mélanger franco, en faisant le tour du saladier avec la main très rapidement
- fariner le plan de travail avec la fécule
- former un rouleau de pâte de 3 à 4 centimètres de diamètre
- couper le rouleau en 3, puis chaque morceau en 2, encore en 2 et encore en 2
- former des billes de pâte avec chaque morceau de pâte
- pour faire une rondelle de pâte, presser une bille de pâte entre vos paumes, puis la mettre sur le plan de travail fariné avec la fécule et l'aplatir avec un rouleau à pâtisserie :
  - partir du centre de la rondelle
  - aplatir vers vous
  - tourner la rondelle d'un quart de tour
  - recommencer jusqu'à avoir un disque de pâte de  $\pm 8$  centimètres de diamètre
  - fariner légèrement le disque avec de la fécule pour pouvoir entreposer les disques les uns sur les autres sans qu'ils ne se collent entre eux
- disposer une cuillère à café de farce au centre du disque de pâte
- humidifier tout le bord du disque
- former le gyōza en fermant bien fermement (si vous souhaitez faire des plis au gyōza, les plis ne se font traditionnellement que d'un côté du disque)
- dans une poêle, faire chauffer de l'huile (n'hésitez pas à en mettre une bonne dose, qu'il y en ait 1 ou 2 millimètres dans la poêle)
- disposer les gyōza dans la poêle (pas besoin d'attendre que la poêle soit chaude)
- laisser griller 1 à 2 minutes puis ajouter un demi-verre d'eau et couvrir
- mélanger les ingrédients pour la sauce
- quand l'eau est complètement évaporée, sortir les gyōza et les disposer sur un plat, face grillée au-dessus
- servir avec la sauce à côté

# Maki

🍱 — Maki zushi

Parfait pour l'apéro !

## Ingrédients (pour 4 à 5 rouleaux de maki)

maki zushi

- 500 grammes de riz
- 600 millilitres d'eau
- 140 millilitres de vinaigre pour sushi
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de tsuyu
- ½ cuillère à café d'huile
- 1 avocat
- surimis
- concombre
- nori (feuilles d'algue)
- sésame
- thon en boîte (des miettes de thon seront parfaites)
- mayonnaise
- une natte à sushi
- sauce soja

## Préparation

### Préparation du riz

- laver le riz jusqu'à ce que l'eau de lavage soit claire et l'égoutter
- mettre dans une casserole avec les 600 ml d'eau
- laisser reposer 20 à 30 minutes

- faire cuire à feu vif avec un couvercle
- après ébullition, baisser le feu et laisser cuire pendant 10 minutes
- couper le feu et laisser refroidir avec le couvercle pendant 10 minutes
- mélanger le riz avec le vinaigre pour sushi
- laisser refroidir

On ne doit surtout pas soulever le couvercle pendant la cuisson (c-à-d jusqu'à ce qu'on rajoute le vinaigre) ! Ou alors extrêmement brièvement.

## Préparation de l'omelette

- battre les œufs et le tsuyu
- faire cuire comme une crêpe (l'omelette doit fine)
- couper en lamelles

## Autre

- couper le concombre en lamelles (enlever la partie pleine d'eau)
- couper l'avocat en lamelles
- bien mélanger le thon égoutté avec de la mayonnaise

## Préparation des maki

- sur la natte à sushi, disposer le nori face brillante contre la natte (mais c'est pas grave si vous ne trouvez pas quelle est la face brillante)
- étaler le riz dessus (ne pas en faire une grosse couche) en laissant au moins 2cm de nori sans riz
- poser la garniture de son choix et rouler avec la natte.
- couper en rondelle pour servir

Servir avec une coupelle de sauce soja à côté pour les amateurs

# Okonomiyaki



## Ingrédients (pour 2 okonomiyaki, suffisant pour deux personnes)

### okonomiyaki

- 90 grammes de farine à okonomiyaki
- 90 millilitres d'eau
- 1 œuf
- 180 grammes de chou
- 50 grammes de germes de soja
- ciboule ou ciboulette

### Assaisonnement :

- sauce okonomiyaki
- aonori (algues vertes)
- katsuobushi (bonite séchée et râpée)
- mayonnaise

## Préparation

**NB :** si le sachet de farine à okonomiyaki fait 200 grammes, vous pouvez mettre 100 grammes de farine, ce n'est pas grave, par contre mettez du coup 100 millilitres d'eau

- couper le chou en julienne puis en petits morceaux
- laver les germes de soja et les égoutter
- dans un grand bol, mélanger doucement l'œuf, la farine et l'eau (le mélange doit être doux pour ne pas activer le gluten de la farine et éviter d'avoir une pâte élastique)
- ajouter le chou et les germes de soja et mélanger
- faire chauffer de l'huile dans une poêle (feu moyen)
- verser la moitié du mélange, couvrir et cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes
- retourner et laisser cuire jusqu'à ce que la galette soit dorée

- mettre la galette dans une assiette et recouvrir de sauce okonomiyaki (mais genre, bien, en traits espacés de 5 mm), saupoudrer de katsuobushi, de ciboule (coupées en petits morceaux) et d'aonori, rajouter de la mayonnaise par-dessus et servir

**Si vous ne trouvez pas de farine à okonomiyaki :**

- remplacez par 95 grammes de farine normale avec un demi-sachet de levure chimique
- diluez un demi-sachet de bouillon dashinomoto dans l'eau qui servira au mélange

# Variantes

## Okonomiyaki aux pâtes

- faire bouillir de l'eau avec une cuillère à soupe de bicarbonate de sodium
- y cuire 100 grammes de spaghettis (elles doivent être *al dente*)
- faire revenir à la poêle les spaghettis dans un peu d'huile et une bonne dose de sauce okonomiyaki
- faire un okonomiyaki, le cuire d'un seul côté
- faire un deuxième okonomiyaki, le cuire d'un côté, mettre les spaghettis dessus, puis le premier okonomiyaki (face non dorée vers les pâtes) et laisser cuire une ou deux minutes avec le couvercle

Cela paraît a priori lourd, mais ça ne l'est pas, et c'est très bon (par contre, bien évidemment, ça nourrit bien).

## Okonomiyaki au lard

- faire cuire l'okonomiyaki en mettant de fines tranches de lard sur le dessus, cuisson normale, le retourner, cuisson normale.

## Okonomiyaki aux crevettes

- incorporer à la pâte des crevettes crues découpées en morceaux (pas les toutes petites crevettes hein, des normales)

# Nouilles au poulet

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 hauts de cuisse de poulet
- 200 grammes de poireau
- 250 à 300 grammes de nouilles (4 blocs)
- ciboule

Marinade :

- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de sake
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de jus de gingembre (rapez du gingembre, ça donne du jus)

Soupe :

- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à café de sucre

## Préparation

- désosser le poulet (garder les os), en morceaux le plus plat possibles
- couper la ciboule en rondelles
- faire bouillir 1,4 litre d'eau avec les os de poulet et les poireaux
- après ébullition, laisser sur feu moyen pendant une heure avec un couvercle
- mélanger tous les ingrédients de la marinade
- faire tremper le poulet dans la marinade pendant au moins 10 minutes
- enrouler les morceaux de poulet sur eux-mêmes et les ligoter avec de la ficelle à rôti
- faire dorer les deux côtés du poulet dans une poêle, puis ajouter un demi verre d'eau et faire cuire avec un couvercle pendant 10 minutes.
- ajouter la marinade dans la poêle
- lorsqu'il ne reste plus beaucoup de marinade (qui a caramélisé et a normalement enrobé le poulet), sortir du feu et couper les morceaux de poulet en rondelles (de  $\pm 5$  ou 8 millimètres d'épaisseur) une fois refroidis



- ajuster le bouillon à 1 litre en ajoutant de l'eau ou en retirant du bouillon
- ajouter tous les ingrédients pour la soupe
- faire cuire les nouilles dans de l'eau puis les égoutter
- mettre les nouilles dans un bol, ajouter la soupe (sans les os et sans les poireaux), disposer le poulet dessus et parsemer de ciboule

# Porc au gingembre



— buta-niku no shoga yaki

## Ingrédients (pour 4 personnes)

buta-niku no shoga yaki (porc au gingembre)

- 400g de porc finement tranché (mais genre fin comme du jambon cru hein !)
- 1 oignon
- farine
- huile

Sauce :

- 2 cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à soupe de saké
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de mirin
- 2 cuillères à café de jus de gingembre, que l'on obtiendra avec un bout de gingembre gros comme 2 ou 3 pouces

Accompagnement :

- 150g de choudou (un chou plat)
- vous pouvez aussi prévoir, en plus du choudou, du riz à la japonaise. Une recette est disponible ici.

## Préparation

- couper le chou en julienne et la plonger dans un saladier rempli d'eau pendant 10 bonnes minutes (pas grave si c'est plus). Égoutter et réserver
- éplucher et râper le gingembre pour récupérer le jus (une râpe japonaise avec des trous ronds parsemés de petites dents comme celle-ci est conseillée)
- préparer la sauce : tout mettre dans un bol et mélanger

- couper l'oignon en fines lamelles
- déchirer les tranches de porc en 3 ou 4 morceaux (si c'est suffisamment fin, ça devrait se déchirer très facilement)
- fariner la viande
- faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et cuire le porc. Si la poêle est trop petite pour tout cuire d'un coup, réserver sur une assiette et faire cuire la viande par lot. La viande doit être dorée. Rajouter de l'huile au besoin
- ajouter les lamelles d'oignon
- quand l'oignon aussi est doré, passer à feu doux et une fois la température redescendue, ajouter la sauce et mélanger jusqu'à ce que la sauce ait diminué et caramélisé

# Présentation

Faire un cercle avec le chou dans une grande assiette et mettre la viande au centre.

# Riz au poulet et légumes

🍚 🍗 — takikomi gohan

## Ingrédients (pour 4 personnes)

takikomi gohan

- 500g de riz
- 700 millilitres d'eau
- 3 cuillères à soupe de sake
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de sel
- 150 grammes de carottes
- 3 grands champignons shiitake
- 2 hauts de cuisse de poulet

## Préparation

- laver le riz et l'égoutter
- le mettre dans une casserole avec l'eau, le sake, le mirin, la sauce soja et le sel
- laisser reposer pendant 10 à 20 minutes
- enlever les pieds des champignons et couper le chapeau en julienne
- éplucher la carotte et couper en julienne de  $\pm 2$ cm de longueur
- désosser et enlever la peau du poulet et le couper en petits morceaux
- ajouter tout dans le riz et bien mélanger
- faire cuire à feu vif avec le couvercle
- après ébullition, baisser le feu, mélanger grossièrement et laisser cuire encore 10 minutes
- couper le feu et laisser reposer 10 minutes en laissant le couvercle
- servir

# Riz au saumon et aux œufs



— sake no nokke gohan

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 grammes de riz
- 500 millilitres d'eau
- 200 grammes de saumon
- 1 grand oignon (environ 150 grammes)
- 3 œufs
- ciboule

Sauce :

- 6 cuillères à soupe d'eau
- 4 cuillères à soupe de tsuyu
- 1 cuillère à soupe de mirin

## Préparation

- voir [cette page](#) pour la cuisson du riz
- couper l'oignon en lamelles
- couper le saumon en petits morceaux
- battre les œufs dans un bol
- dans une grande poêle, mélanger tous les ingrédients pour la sauce avec les oignons.  
Faire cuire à feu moyen avec un couvercle pendant 2 à 3 minutes
- ajouter le saumon et cuire encore 2 minutes
- baisser le feu et verser les œufs. Couvrir et laisser cuire une minute
- mélanger délicatement et couper le feu. Ajouter la ciboule coupée en rondelles
- servir le riz surmonté du mélange

# Sukiyaki



## Ingrédients (pour 4 personnes)



- 400 grammes de viande de bœuf finement hachée
- 4 blancs de poireau (adapter selon la taille des poireaux)
- 1 sachet de shirataki
- ½ radis blanc
- champignons shiitake
- 1 bloc de tofu
- 1 sachet de nouilles udon

Sauce :

- 400 millilitres d'eau
- 100 millilitres de sauce soja
- 100 millilitres de mirin
- 100 millilitres de sake
- 3 cuillères à soupe de sucre

Pour déguster :

- 4 œufs très frais

## Préparation

- éplucher le radis blanc, le couper en rondelles de  $\pm 8$  millimètres de large et blanchir (plonger dans l'eau bouillante) pendant 10 minutes
- couper les poireaux en biais
- enlever les pieds des shiitake (ou juste couper le bout, ça va aussi)
- couper le tofu en grands cubes (couper le bloc en 12)
- blanchir les shirataki, bien égoutter et couper en trois
- dans une casserole, mélanger tous les ingrédients pour la sauce et chauffer jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu
- mettre tous les ingrédients, sauf la viande, dans la casserole et laisser mijoter environ 15 minutes
- ajouter la viande et laisser cuire jusqu'à ce que la couleur change

## Dégustation

- chaque personne doit avoir un bol dans lequel elle battra un œuf
- tout le monde se sert dans la casserole et trempe les ingrédients dans l'œuf cru

## Astuce

- on peut remplacer le bœuf par 2 cuisses de poulet désossées et coupées en petits morceaux
- on peut remplacer les shiitake par des pleurottes vont bien aussi
- on peut préparer et servir dans un wok, qui est plus pratique pour se servir qu'une casserole dont le bord est haut
- le wok peut se placer sur un socle de caquelon à fondue : cela permettra d'utiliser le réchaud pour garder la chaleur du sukiyaki