

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)

Révision #2

Créé 23 janvier 2020 15:32:54 par Luc

Mis à jour 8 mars 2020 09:54:30 par Luc