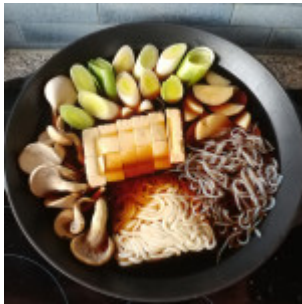


Sukiyaki



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 ± 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

Révision #4

Créé 27 janvier 2020 11:37:05 par Luc

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