

Croquettes de tofu, sauce aux algues

La cuisine japonaise est une cuisine extrêmement savoureuse et très raffinée. Aujourd'hui on prépare une entrée à base de tofu...Tofu? Beaucoup d'entre vous ne savent pas le cuisiner et le trouvent peu goûteux. Essayez ma recette de Croquettes de tofu, sauce aux algues et vous allez complètement changer d'avis!

Ces petites croquettes peuvent également se servir en apéritif dans une verrine (une croquette par verrine).



Croquettes de tofu, sauce aux algues



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Pour plus de renseignements sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Ingrédients pour les Croquettes de tofu, sauce aux algues (4 personnes)

- un œuf
- 350 g de tofu **ferme**; attention il existe du tofu souple, soft ou soyeux qui est beaucoup plus fragile et il ne tiendra pas à la cuisson. Vous pouvez trouver du tofu ferme au rayon asiatique de votre supermarché: il est généralement conditionné sur forme de brique.
- de la chapelure Panko: le panko est une variété de chapelure typique de la cuisine japonaise. Cette chapelure se présente en flocons et non en poudre et vous obtiendrez une panure beaucoup croustillante et surtout beaucoup moins grasse en bouche. On en trouve maintenant assez facilement au rayon asiatique de vos supermarchés. Vous pouvez aussi en commander en cliquant

sur la photo ci-dessous:



Panko: chapelure Japonaise 340g

Pour la sauce

- 15 ml de soja sucré
- 5 ml de vinaigre de riz
- 5 ml de mirin: le mirin est une sorte de saké très doux et sirupeux, utilisé comme assaisonnement dans la cuisine japonaise
- 5 ml d'huile de sésame
- une cuillerée à café de gingembre frais râpé
- une grosse cuillerée à soupe d'algues wakamé déshydratées

Pour le dressage

- de la ciboulette

Préparation

Préparez la sauce en premier:

- Réhydratez les algues dans un peu d'eau chaude et mélangez-les à tous les ingrédients de la sauce; faites légèrement tiédir le tout pour que le gingembre exhale tous ses arômes dans la sauce. Réservez.



Mélangez les algues réhydratées à tous les ingrédients de la sauce

- Battez l'œuf à la fourchette et versez du Panko dans un grand récipient.



Battez légèrement l'oeuf à la fourchette

- Ouvrez le pack de tofu en découpant les bords à l'aide de ciseaux de manière à ne pas abîmer le bloc de tofu. Découpez 12 portions. Passez chacune des portions dans l'œuf battu puis dans la chapelure Panko.



Panez les morceaux de tofu

- Faites chauffer de l'huile à 160°. Plongez les cubes dans l'huile chaude et faites cuire les croquettes: elles doivent être bien dorées. N'en mettez pas trop à la fois dans le bain de friture.



Faites frire les croquettes de tofu

- Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.



Égouttez les croquettes au fur et à mesure

Dressage

- Déposez trois croquettes dans un bol et versez un peu de sauce par dessus. Ciselez la ciboulette et parsemez-la sur les croquettes...Facile et super bon! Vous m'en direz des nouvelles!



Croquettes de tofu, sauce aux algues



Croquettes de tofu, sauce aux algues

Yakitori à ma façon (Brochettes de poulet japonaises au barbecue)

Ce weekend on profite du soleil et du barbecue avec cette succulente recette venue tout droit du pays du soleil levant!

Au Japon les « yakitori » sont traditionnellement des brochettes à base de volaille comme le canard ou le poulet. Cependant ce dernier a la part belle car il en existe énormément de variétés en fonction du morceau de poulet utilisé, comme les blancs, les cuisses, la peau, le cœur, le croupion, les intestins, le foie, les ailes, les

gésiers...Chacune porte un nom différent. Elles sont tellement populaires que beaucoup de régions ou villes japonaises en ont fait des variantes locales.

Celles que je vous propose aujourd'hui sont réalisées à base de boulettes de blancs de poulet et se nomme « tsukune » en japonais. Ces petites brochettes sont absolument délicieuses. Vous pouvez les proposer en apéritif, en entrée ou en plat principal. En été passez-les au barbecue pour les réchauffer et les parfumer: elles n'en seront que meilleures!

Oishii desu! (« C'est délicieux » en japonais...)

Si vous aimez la cuisine au barbecue voici d'autres recettes:

- Moules au barbecue sauce crémeuse à l'ail et au thym
- Spare ribs basse température, rôties au barbecue, sauce à l'orange

Ingrédients (pour 6 brochettes)

Pour les boulettes

- deux gros blancs de poulet
- un morceau de gingembre râpé (2 cm sur 1 cm)
- un œuf
- 1/2 cuillère à soupe de farine
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de soja salé

Pour le bouillon

- un litre et demi d'eau
- un sachet de bouillon dashi. C'est une sorte de bouillon de poisson japonais réalisé à base d'algues kombu et de bonite séchée. Vous pouvez en commander sur le site d'ingrédients japonais Kioko en cliquant [ici](#).
- trois cuillères à soupe de saké (alcool de riz japonais)

Pour la sauce

- 1 dl de saké (alcool de riz japonais)
- 1/2 dl de soja salé
- 1/2 dl de mirin (le mirin est une sorte de saké très doux ,un peu sirupeux et sucré utilisé essentiellement comme assaisonnement). Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques ou vous pouvez en commander sur le même site que le dashi.
- 70 g de sucre
- une demi marmite de bouillon Knorr (poule)
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

Matériel

- un mixeur
- des brochettes en bambou

Préparation

Commencez par préparer la sauce.

- Versez tous les ingrédients de la sauce dans un casserole (**sauf le vinaigre de riz**) et faites réduire la sauce à petit feu jusqu'à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Retirez alors la sauce du feu et ajoutez alors le vinaigre de riz. Réservez. Cette sauce peut se conserver 3 semaines au frigo.
- Mettez dans le bol du mixeur tous les ingrédients des boulettes. Mixez finement le tout.
- Modelez des petites boulettes à partir du haché de poulet (environ 1,5 à 2 cm de diamètre). Pour faciliter leur réalisation passez-vous les mains dans la farine (le mélange est un peu collant). Façonnez les boulettes dans le creux de vos mains. Puis déposez-les au fur et à mesure dans un plat contenant de la farine pour qu'elles

ne collent pas dans le fond du plat.

Préparez le bouillon de cuisson.

- Délayez le sachet de dashi dans un litre et demi d'eau. Ajoutez le saké et portez à ébullition.
- Plongez les boulettes dans le bouillon. Laissez-les cuire quelques minutes et égouttez-les.
- Laissez-les légèrement refroidir et enfitez les boulettes sur des piques en bambou.
- Laquez généreusement les boulettes de sauce à l'aide d'un pinceau. Ces boulettes peuvent être préparées à l'avance et réchauffées au dernier moment.
- Mettez les brochettes à dorer sur le barbecue (ou un petit grill) pendant quelques minutes. Rajoutez un peu de sauce pendant la cuisson pour les caraméliser.

Je sers ces petites brochettes avec des shitakés (champignons japonais) juste poêlés avec une échalote hachée finement et un peu de soja sucré, le tout agrémenté de quelques feuilles de coriandre. C'est toujours un franc succès.

Salade d'aubergines à la japonaise

J'adore les aubergines mais la plupart d'entre nous n'en mange pas car elles sont le plus souvent cuites dans l'huile. Comme ce se sont de véritables pompes à huile elles ont ainsi mauvaise réputation sur le plan diététique! Quel dommage!

Savez vous qu'il existe un autre moyen de cuisson qui feront

de vos aubergines un ingrédient ultra diététique? C'est tout simplement la cuisson vapeur. Les japonais en font ainsi une délicieuse salade dont je vous livre ici mon interprétation.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 grosse aubergine
- 3 cébettes
- un morceau de gingembre
- un petit bouquet de ciboulette

Pour la sauce

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de pâte de miso blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

- graines de sésame torréfiées (grillées à sec dans une poêle)

Préparation:

- Ôtez la queue de l'aubergine et coupez la en tranches dans le sens de la longueur.
- Puis coupez chaque tranches en bâtonnets puis chaque bâtonnet en gros dés.

- Disposez-les dans un appareil vapeur et faire cuire pendant 15 à 20 minutes suivant la grosseur des dés d'aubergine. Les aubergines doivent être tendres en fin de cuisson.

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce.

- Épluchez le gingembre.

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre.

- Ajoutez le gingembre à la sauce.

- Coupez les cébettes en petits tronçons.
- Hachez la ciboulette.
- Disposez les aubergines dans un joli bol.
- Versez la sauce, les cébettes et la ciboulette sur les aubergines. Et saupoudrez avec les graines de sésame torréfiées. Servez frais ou tiède.

C'est déjà prêt! Vous pouvez agrémenter cette salade avec du poisson fumé comme de l'anguille ou de la truite.

□□□□□□: Oishii desu (délicieux)!

Pour commander des produits japonais sur internet:

Magasin KIOKO
46 rue des Petits Champs
75002 Paris

commande en ligne: www.kioko.fr

Le petit plus:

Vous pouvez aussi utiliser ce mode de cuisson vapeur pour précuire vos aubergines pour les fameuses aubergines à la parmigiana: vous aurez ainsi un plat beaucoup moins lourd et si en plus vous cuisinez vous même votre sauce tomate (pour la recette de ma sauce tomate facile cliquez ici) c'est alors un plat beaucoup moins calorique!