

# Tempura thon et petits légumes, galettes de courgette

Un plateau repas à la japonaise cela vous tente? Mon amie japonaise Misako nous préparait de délicieux repas: c'était une suite de petits plats tous aussi délicieux les uns comme les autres; j'ai voulu avec modestie recréer un bento à son honneur: le bento est un repas individuel complet traditionnel de la culture japonaise, prêt à consommer, composé de diverses préparations. Tu nous manques Misako!



Tempura thon et petits légumes, galettes de courgette

## Matériel

- un évideur de fruits et légumes. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

- des cercles à pâtisserie de 7 cm de diamètre. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



AGDALLYD Emporte-pièces, Cercles de présentation, Lot de 4 Emporte-Pièces Ronds avec Poussoir en Acier Inoxydable De Haute Qualité ...

- une spatule coudée pour retourner facilement vos galettes



Westmark Spatule Coudée Professionnelle, Angle, Flexible,  
Dimensions : 3 x 10 cm, Longueur : 25 cm, Acier  
Inoxydable/Plastique, Master Line, Noir/Argent, 31252270

- un râpe micro plane ultra pratique pour obtenir un zeste très fin



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 140 g de steak de thon par personne

Pour la tempura

- 1 œuf
- 65 g de farine
- 35 g de maïzena
- 100 ml d'eau bien froide gazeuse
- deux carottes
- une douzaine de mini asperges vertes

Pour la sauce

- 10 g de jus de citron vert et son zeste

- 20 g de soja sucre
- 10 g de vinaigre de riz
- 10 g d'huile de sésame
- des graines de sésame grillées au wasabi. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#)

Pour les galettes de courgettes et les légumes

- 260 g de courgette
- 100 g de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 50 g farine
- 2 œufs
- sel et poivre

## Préparation

- Coupez les steaks de thon en morceaux. Réservez au frais.



Coupez les steaks de thon en morceaux

- Epluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Coupez l'extrémité des mini asperges. Réservez les légumes.



Coupez les carottes en bâtonnets

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce et zestez le citron vert dans la sauce. Réservez.



Mélangez tous les ingrédients de la sauce

- Coupez les courgettes en quatre dans le sens de la longueur et ôtez-en les graines à l'aide d'un évideur. Puis coupez-les grossièrement en morceaux.



Coupez la courgette en deux  
et ôtez les graines

- Epluchez les pommes de terre et coupez-les grossièrement en morceaux.



Épluchez les pommes de terre

- Mixez finement les courgettes, l'ail et les pommes de terre et mélangez-les avec les œufs battus et la farine. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Tempura thon et petits  
légumes, galette de  
courgette

- Versez un peu d'huile dans une poêle. Placez les cercles dans la poêle et versez un peu du mélange dans chaque cercle. Cuisez quelques minutes puis ôtez les cercles et retournez les galettes.





Placez les cercles dans la poêle et versez un peu du mélange dans chaque cercle

- Quand les galettes sont bien dorées réservez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.



Quand les galettes sont bien dorées réservez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

- Fouettez l'œuf et l'eau glacée. Ajoutez la farine progressivement.



Fouettez l'œuf et l'eau glacée

- Faites chauffer votre huile de friture à 190 degrés. Plongez les légumes (carottes et asperges) puis le poisson dans la pâte à tempura et plongez-les au fur et à mesure dans l'huile chaude. Cuisez 30 à 40 secondes et réservez au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez l'ensemble avec un peu de salade verte et saupoudrez de graines de sésame grillées.



# Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

Voici un petit plat familial japonais, tout simple, facile à faire et surtout hyper gourmand...Voici le Poulet laqué à la mode japonaise que je réalise en basse température pour obtenir encore plus de tendreté et de volupté pour vos papilles!

Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).



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.

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](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

## Ingrédients pour le Poulet laqué (4 personnes)

- 4 blancs de poulet

Pour la sauce: vous trouverez tous ces ingrédients au rayon asiatique de votre super marché

- 75 g de mirin
- 75 g de soja sucré
- 20 g de vinaigre de riz
- 50 g de saké
- une gousse d'ail
- du gingembre frais

Pour la garniture

- du riz
- 4 oignons jeunes
- des graines de sésame au yuzu. Vous pouvez vous en procurer en cliquant [ici](#).

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par

l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation

- Versez tous les éléments de la sauce dans une casserole et râpez une gousse d'ail ainsi qu'un centimètre de gingembre dans la casserole.





Râpez une gousse d'ail et du gingembre

- Faites réduire le tout: le mélange doit être sirupeux. Réservez.



Faites réduire les éléments de la sauce

- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Versez une **petite cuillerée** de la sauce et mélangez bien pour bien enrober les morceaux de poulet. le but n'est pas de faire une marinade mais juste d'enrober les morceaux. Si vous mettez trop de sauce , elle sera aspirée lors de la mise sous vide du poulet. Pour éviter que le surplus de sauce soit aspiré n'hésitez pas à enserrer les dés de poulet dans du film alimentaire puis de les mettre ainsi enveloppés dans le sachet sous vide.



Mélangez bien

- Mettez le poulet sous vide et cuisez-le à 68° pendant 45 mn au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur. N'oubliez pas de préchauffer vos bols de présentation pendant la cuisson du poulet au four à 65°.



Mettre le poulet sous vide

- Faites cuire votre riz. Puis sortez le poulet du sachet après cuisson et égouttez-le bien: il aura rendu du jus que l'on n'utilisera pas dans cette recette car il diluera votre sauce qui doit rester sirupeuse. Versez la **moitié** de la sauce restante sur les morceaux de poulet. Mélangez bien.



Mélangez le poulet avec un peu de sauce

## Dressage

- Ciselez les oignons jeunes.



Ciselez les cèbettes

- Dressez le riz dans vos bols en vous aidant avec un cercle de manière à laisser un espace au milieu.



## Dressez le riz

- Puis disposez le poulet à l'intérieur du riz. Nappez avec le restant de sauce. Saupoudrez de sésame grillé et d'oignons ciselés... Essayez, ce plat est un pur bonheur.



Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)



Poulet laqué à la mode japonaise (recette basse température)

---

## Mon Sukiyaki revisité (fondue japonaise au bœuf, nouilles et légumes)

Le sukiyaki est une sorte de fondue japonaise. Une marmite spéciale, en fonte, appelé sukiyaki-nabe est placé au centre de la table avec la sauce warishita (mirin , saké, soja, et sucre). Chacun fait cuire les aliments de son choix dans la marmite (nouille de konjac, chou chinois, champignons, tofu, tranches fines de bœuf) puis les trempe dans un petit bol

individuel dans lequel un œuf a été cassé et battu. Le sukiyaki est très apprécié par les Japonais, c'est un plat de famille très gustatif.

Je vous le propose ici revisité en plats individuels. C'est un plat qui remporte toujours énormément de succès à la maison! Pour vous procurer les ingrédients japonais qui vous manquent voici l'adresse d'un site de vente en ligne: **Kioko** (seulement en France).



Mon Suki-yaki revisité (fondue japonaise au bœuf, nouille et légumes)

### **Ingrédients: pour 4 personnes**

- 400 g de carpaccio de bœuf non assaisonné
- 4 jaunes d'œuf
- 200 g de nouilles de konjac cuites ( vous pouvez en trouver parfois au supermarché au rayon asiatique ou de régime)
- 300 g d'oignons
- quelques cébettes (petits oignons jeunes)
- shitakés frais ou déshydratés (champignons japonais)
- un chou chinois
- un peu d'huile de sésame
- graines de sésame



Ingrédients

Pour la marinade:

- une cuillerée à soupe de soja sucré
- trois cuillerée à soupe de soja
- deux cuillerée à soupe de mirin
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe de saké



Ingrédients

**Préparation:**

- Commencez par réhydrater les shitakés dans de l'eau chaude si vous n'en avez pas trouvé de frais.



Réhydratez les shitakés

- Coupez les oignons finement. Réservez.



Épluchez l'oignon très finement

- Ciselez les jeunes oignons. Réservez.



Ciselez les cébettes

- Coupez la moitié du chou chinois en fines



lamelles. Réservez.



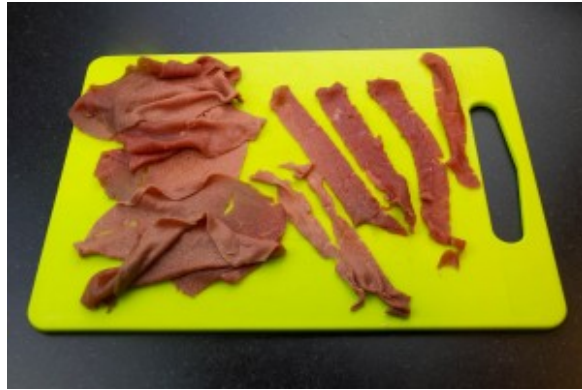
Coupez le chou chinois en fines lamelles

- Grillez les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.



Torréfiez les graines de sésame

- Coupez les tranches de carpaccio en lamelles. Réservez au frais.



Coupez les tranches de carpaccio en lamelles

- Coupez les shitakés en lamelles après les avoir égoutté si vous les avez réhydratés.



Coupez les shitakés en lamelles

- Faites les revenir dans une autre poêle avec un peu de beurre. Réservez les.



Faites les revenir avec un

peu de beurre.

- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre.



Faire revenir les oignons  
dans une poêle

- Préparez la marinade et en fin de cuisson versez les **trois quart** de la marinade sur les oignons. Amenez à ébullition et coupez le feu. Ajoutez les lamelles de viande, les shitakés puis le chou. Mélangez bien et couvrez en attendant que vous réchauffiez les nouilles.



- Faites cuire les nouilles si vous n'avez pas acheté des nouilles précuites ou bien réchauffez les nouilles précuites au micro onde. Ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et mélangez bien.



- Clarifiez les œufs pour ne garder que les jaunes ( un par personne).



Clarifiez les oeufs

**Dressage:**

- Dressez des nouilles au fond du bol individuel.



Dressez des nouilles au fond  
du bol individuel

- Disposez par dessus la poêlée de viande, champignons,  
chou et oignons.



Disposez par dessus la

poêlée de viande,  
champignons, chou et  
oignons.

- Versez un jaune d'œuf et saupoudrez de graines de sésame et cébette. Rajoutez un peu de marinade que vous avez réservée. C'est prêt! A déguster avec des baguettes en faisant beaucoup de bruit et en aspirant les pâtes (à la mode japonaise!).



Versez un jaune d'œuf et  
saupoudrez de graines de  
sésame et cébette.

---

## **Itada kimasu: un blog de cuisine asiatique qui vous étonnera!**

Ce blog est une mine des meilleures recettes d'Extrême Orient. Vous y découvrirez des plats Japonais mais aussi Chinois, Coréens, Thaïlandais, Vietnamiens, etc, que sa créatrice nous

a sélectionnés avec soin..

Mais vous y trouverez également des recettes encore plus originales puisque réalisées à base ...d'insectes! Hé oui: n'oublions pas que les insectes sont consommés par les 2/3 de population mondiale, aussi bien en Asie qu'en Afrique et Amérique de sud. Ils commencent ( timidement) à apparaître dans nos magasins et on peut les découvrir chez certains restaurants ( étoilés en plus) comme « L'Aphrodite » à Nice dans le sud de la France!

Pour vous donner l'eau à la bouche je vous propose ci dessous une des recettes d'Itada kimasu et rendez vous sur l'adresse suivante pour en découvrir tous les trésors culinaires!

[itada-kimasu.over-blog.com/](http://itada-kimasu.over-blog.com/)

Recette du Katsudon



### **Ingrédients :**

- •Du riz gluant
- •2 escalopes de porcs dans l'échine
- •De la farine
- •De la chapelure
- •4 œufs

- •Deux oignons
- •Une cuillère à soupe de sauce soja
- •Une cuillère à café de sucre en poudre
- •De l'eau

### **Préparation :**

- •Préparez votre riz. Lavez-le bien jusqu'à ce que l'eau soit claire puis mettez le dans une casserole avec une fois et demi sa quantité d'eau (voire deux fois) et laissez cuire. Veillez quand même à ce que ça n'attache pas au fond. Quand l'eau s'est quasiment évaporée, retirez la casserole du feu.
- •Occupez vous du porc : trempez les dans de la farine, puis dans de l'oeuf battu. Ensuite, recouvrez l'ensemble de chapelure. Pour avoir une plus belle couche, n'hésitez pas à le re-trempez dans l'oeuf puis la chapelure. Faites les ensuite revenir dans une poêle à feu moyen avec beaucoup d'huile (il ne faut pas que ça attache). Quand c'est cuit, retirez du feu.
- •Dans une poêle, faites revenir les oignons et assaisonnez-les. Versez ensuite la sauce soja, le sucre et un demi verre d'eau et mélangez. Coupez votre porc pané en grosses lamelles et posez-le dans la poêle. Baissez le feu et arrosez la viande de la sauce soja. Il faut que la panure arrive à avoir un teint presque marron.
- •Battez trois œufs dans un bol et recouvrez le tout pour que ceux-ci recouvrent la viande. Recouvrez pour éviter le gluant de l'oeuf et pour que la cuisson soit homogène.
- •C'est presque fini ! Dans un bol, mettez le riz puis la préparation et servez. Bon appétit.



---

# Chirashi: une autre manière de manger des suchis

Le chirashisushi est en quelque sorte un sushi que l'on ne met pas en forme et auquel on ajoute généralement des crudités. C'est un plat complet, sain car sans graisse et surtout familial: chaque région, chaque famille a sa propre recette de chirashi. C'est un des plats préférés des japonais.



Chirashisuchi

Il se compose de riz assaisonné de vinaigre de riz accompagné de toutes sortes de variétés de poissons ( le plus souvent crus) ainsi que de garnitures comme des légumes crus. Je vous livre ma propre version, qui je suis sûre, vous plaira par sa facilité de préparation, sa fraîcheur, son atout diététique: c'est un plat complet, idéal en été!

## **Ingrédients ( pour 4 personnes):**

1/Pour le riz

- 400 g de riz à sushis ( riz rond blanc japonais ou à défaut du riz rond italien)
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz

- 2 cuillères à soupe rases de sucre en poudre
- 2 cuillères à café de sel



Ingrédients du riz

## 2/ Pour la garniture

- un avocat
- un petit fenouil
- 16 gambas cuites décortiquées ( ou grosses crevettes tigrées)
- un citron vert
- 4 cébettes
- un pot d'œufs de truite ou de saumon



Ingrédients garniture

## 3/ Pour l'assaisonnement

- 3 cuillères de sauce soja salée
- 3 cuillères de sauce soja sucrée
- gingembre frais ( environ 1 cm)

- le jus d'un citron vert
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz



Ingrédients sauce

**Préparation:** Commencez par la cuisson de riz car il doit être servi froid. 1/Pour le riz

- Versez le vinaigre de riz, le sel et le sucre dans une petite casserole juste le temps que le sucre et le sel se dissolvent dans le vinaigre. Réservez.



Chauffez à feu doux

- Rincez plusieurs fois le riz à l'eau jusqu'à ce que l'eau soit limpide.



Rincez le riz

- Mettez le riz dans un grande casserole. Recouvrez le d'eau : le niveau de l'eau doit arriver à 1 cm au dessus du riz. Portez à ébullition.



Mettez le riz dans un grande casserole

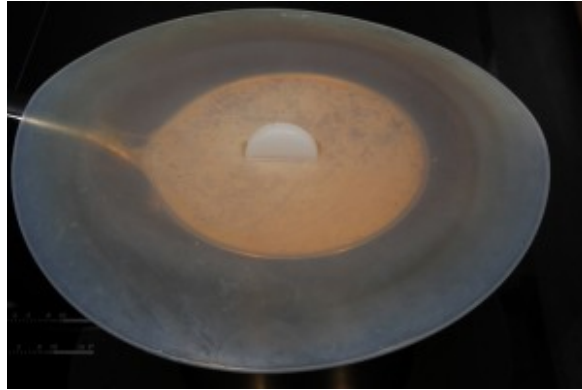
- Laissez cuire 4 à 5 mn: des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz.



Des petits trous ou tunnels

verticaux doivent se former  
dans le riz

- Retirez la casserole du feu; couvrez la et laissez à couvert pendant 10 mn.



Retirez la casserole du feu



Le riz est cuit

- Versez le riz dans un plat et étalez le délicatement. Versez dessus le mélange vinaigre de riz/ sucre et mélangez délicatement avec des baguettes.



Versez le riz dans un plat  
et étalez le délicatement

- Couvrez le plat avec un tissu humide et laissez refroidir.



Couvrez le plat avec un  
tissu humide

## 2/ La garniture

- A l'aide d'une râpe zestez le citron vert . Réservez. Coupez le citron vert en deux. Vous aurez besoin du jus pour la sauce d'accompagnement.



Zestez le citron vert

- Coupez l'avocat en deux. A l'aide d'un petit couteau striez l'intérieur de manière à dessiner un damier de petits carrés. Puis à l'aide d'une cuillère à café prélevez la chair qui se découpera facilement en petits dés. Versez quelques gouttes de citron dans les morceaux d'avocats pour éviter qu'ils noircissent. Réservez.



Découpez l'avocat



N'oubliez pas de mettre du citron sur l'avocat

- Ciselez les cébettes en fins petits tronçons. Réservez.



Ciselez les cébettes

- Coupez le fenouil en fines lamelles. Réservez.



Coupez le fenouil

- Pour terminer coupez chaque gambas en deux dans le sens de la longueur. Réservez.



Coupez chaque gambas en deux



### 3/La sauce

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre dans un bol.



Râpez le gingembre

- Puis ajoutez dans le bol les deux sauces soja ( salée et sucrée) et le jus du citron vert. Mélangez.



Préparez la sauce

### **Dressage:**

- Dans un joli bol déposez un grosse cuillère de riz.



- Puis décorez tout autour avec les lamelles de fenouil.



- Versez alors des dés d'avocats au dessus du riz.



- Disposez harmonieusement les gambas en rosace.



- Parsemez les gambas de cébettes et saupoudrez de zeste de citron vert.



- Pour finir déposez une cuillerée d'œufs de truite au milieu.



Chirashisuchi

- Versez un peu de sauce dans le bol.

C'est prêt!

### **Petites astuces:**

Vous pouvez utiliser du poisson cru comme du saumon ou du thon mais aussi du poisson cuit (calmar, cabillaud, saint jacques poêlées etc). Variez également les plaisirs avec des poissons fumés: saumon bien sûr mais aussi truite ou anguille. De même pour les œufs de poisson!

Pour la garniture n'hésitez pas à innover: asperge, concombre, graines de sésame, choux blanc mariné, pousses de soja, radis, omelette très fine coupées en lanière, algues, tofu, chou pack choi, daikon (radis japonais), shitaké (variété de champignons asiatiques)... Bref faites vous plaisir et réalisez vous aussi votre propre chirachi!