

# 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 Sukiyaki 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.



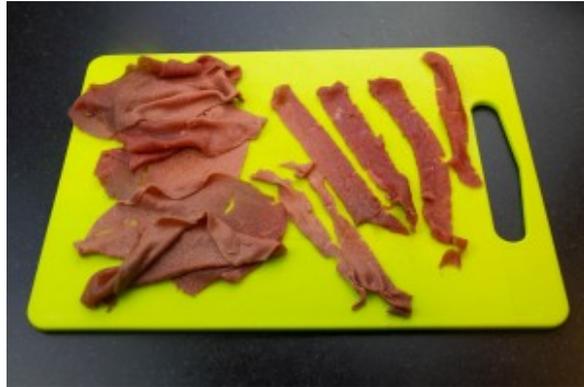
Coupez le chou chinois en fines lamelles

- 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.