

RECETTE DU MOIS

SASHIMI DE THON ET SAUMON CHOU VERT EN ASSAISONNEMENT SÉSAME BOUILLON MISO ET RIZ À LA JAPONAISE

INGRÉDIENTS

- Compter environ 150grs de poisson par personne.
- Le sashimi se fait avec n'importe quels poissons ou crustacés mais au Japon les coutumes nous dirigent plutôt vers le thon, le saumon, les crevettes, les st-jacques ou la grosse dorade.

INGRÉDIENTS

- 200grs de chou vert
- 50grs de pâte de sésame
- 10cl de sauce soja
- 30cl d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de wasabi

PRÉPARATION DU POISSON

Tailler de fines tranches de poissons plus ou moins épaisses selon votre goût et dresser sur un plat de façon harmonieuse.

PRÉPARATION DE LA SALADE DE CHOU

Emincer le chou très fin.

Confectionner la vinaigrette sésame avec les différents éléments.

Terminer en émulsionnant au mixeur plongeant (Bamix).



RECETTE DU MOIS

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de pâte miso
- 30grs d'algues sèches
- 50grs de shitakés frais
- 1 litre d'eau
- 10cl de sauce soja
- 30grs de bonite séchée
- 1 cuillère à soupe de mirin

INGRÉDIENTS

- 300grs de riz
- 550 ml d'eau
- Sel

PRÉPARATION DU BOUILLON MISO

Faire bouillir l'eau avec le soja et le mirin.

Ajouter la pâte miso, les algues et les champignons émincés.

Refaire bouillir, puis ajouter la bonite séchée.

Laisser infuser jusqu'au service.

PRÉPARATION DU RIZ À LA JAPONAISE

Verser le riz dans une passoire et le laver durant 30 secondes à l'eau courante.

Déposer le riz dans le cuiseur, ajouter l'eau et saler.

Fermer le cuiseur et lancer la cuisson.

Après environ 15 minutes, la cuisson s'arrêtera automatiquement et le cuiseur maintiendra votre riz à bonne température.

AU DERNIER MOMENT DRESSER LE TOUT

- Le bouillon miso dans un bol
- Le riz dans un bol
- La salade de chou dans une soucoupe

Ne pas oublier les baguettes !

Bonne dégustation.

