# Atelier de cuisine Japonaise

en compagnie de **Noriko**, le 28 février 2013

# Matériel nécessaire pour l'atelier

Une grande casserole avec couvercle pour cuire du riz

Une planche pour couper des légumes

Un couteau

Une poêle

Deux plaques électriques

Une passoire

# Les recettes

Riz germé

Salade de radis, avocat et algues

Salade tiède de fanes de radis au sésame grillé

Tofu à l'ail et au gingembre

*Les plats sont prévus pour 10 personnes.*

**Pour la santé, pensez à cuisiner avec des produits issus de l'agriculture biologique (notamment pour éviter les OGM avec le soja).**

# Faire du Riz germé

(germination à préparer à l'avance)

1 verre à moutarde de riz complet pour 2 personnes

**Méthode**

Seul le riz complet peut germer

Noriko préfère le riz long complet (ni riz rond, ni basmati)

Le riz rond germe plus facilement. On peut aussi utiliser le riz rond.

- Faire tremper le riz une nuit
- Le faire germer dans un germoir (1 journée en été et 3-4 jours en hiver)
- Le rincer plusieurs fois par jour, pour éviter les moisissures toxiques. Celles-ci se manifestent par un changement de couleur et d'odeur.
- le riz est prêt quand un germe de 1 mm est sorti.

# Cuisson du riz à la japonaise

1 verre d'eau pour 1 verre de riz sec (il faut mesurer avant de mettre à germer) + ½ verre d'eau

- Rincer avant de le mettre à cuire, ne pas mettre de sel
- Le mettre à bouillir et cuire à feu modéré. On met le couvercle dès le début de cuisson.

Cuire environ 20-30 min sans mélanger, mais en surveillant, jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Il faut le cuire à l'étouffée, donc couvert, et sans ouvrir.

Les avantages du riz germé sont suivants :

- plus de sels minéraux que du riz non germé
- le temps de cuisson est plus court que le riz non germé
- plus digeste que le riz non germé.

# Salade tiède de fanes de radis au sésame grillé

Les fanes de 2 bottes de radis
5 cuillères à soupe de sésame doré
Sauce de soja japonaise

- Griller du sésame à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'il devienne couleur miel
- Le moudre finement dans un mortier japonais (magasin japonais ou macrobiotique) et bien le mélanger dans la sauce de soja
- Nettoyer les fanes de radis (garder les radis, pour l'autre recette).
- Mettre une grande quantité d'eau à bouillir (sans sel).
- Blanchir les fanes. Elles sont cuites quand la tige est tendre (environ 5 min), les égoutter et les passer à l'eau froide. Bien les essorer avec les mains, puis les hacher grossièrement
- Mélanger les fanes avec la sauce.

la Mer
Dulse, Laitue
Paillettes

# Salade de radis, avocat et algues

2 bottes de radis
3 avocats
1 poignée d'algues déshydratées (algues du pêcheur par exemple)

- Rincer et réhydrater 5 minutes les algues dans de l'eau
- Nettoyer les radis et couper les radicelles, les couper en rondelles
- Ecraser les avocats en purée, mélanger aux radis et aux algues
- Assaisonner avec huile, citron, et sauce soja japonais

lima
Salade du pêcheur
50 g

# Tofu à l'ail et au gingembre

*On peut remplacer le tofu par des pommes de terre, des sardines …*

600 gr de tofu (de type Momen ou « coton », non soyeux)
8 cm de gingembre
4-5 gousses d'ail
Farine
Sésame doré
100 ml de sauce de soja japonaise
2 cuillères à soupe de saké

- Hacher le gingembre et l'ail
- Couper le tofu égoutté en cubes de 2/2cm
- Faire mariner le tofu avec l'ail, le gingembre et le soja 20 min
- Préparer la panure avec de la farine et des graines de sésame doré
- Rouler les cubes de tofu dans la panure
- Faire frire le tofu dans ½ cm d'huile

Servir tous les plats ensembles, comme pour un buffet, ajouter un plat de salade verte. Traditionnellement au Japon on se sert beaucoup de riz avec un peu de chacun des autres mets.

ATELIERS PRATIQUES de PARTAGE de SAVOIR-FAIRE ÉCOLOS