

FESTIN JAPONAIS SANS VIANDE SANS LAITIER

Pour 4 personnes, 1 heures de temps actif

Commencer avec la préparation du dessert. Après, c'est les épinards, puis le riz, et le maquereau en dernier.

Épinards au sésame (goma-ae)

- * Jeunes pousses d'épinards - 400g
- * Graines d sésame - 3 c. à s.
- * Sauce soja - 3 c. à s.
- * Mirin - 3 c. à s (alcool sucré japonais)
- * Huile de sésame - une goutte

Mettre les épinards dans une passoire. Verser lentement une bouilloire de l'eau bouillante pour faire faner les feuilles. Laisser refroidir.

Chauffer un grand poêle à frire sur feu vif. Toaster les graines de sésame pendant quelques minutes dans le poêle, secouant le poêle toutes les minutes. Une fois que les graines soient dorées, verser les sur une feuille de papier à pâtisserie. Faire un entonnoir du papier et verser les graines dans un mortier. Pulvériser les graines en poudre.

Dans un grand bol, mélanger le soja, le mirin, l'huile et le sésame.

Presser les épinards avec vos mains pour virer autant de l'eau que possible. Mélanger les épinards avec la sauce et laisser infuser dans le frigo pendant quelques heures.

Servir à température ambiante, saupoudré avec des graines de sésame toastées.

Maquereau dengaku (au miso et soja)

- * Sauce soja - 3 c. à s.
- * Mirin - 3 c. à s.
- * Sucre - 1 1/2 c. à s.
- * Sake pour cuisiner - 1 1/2 c. à s.
- * Pâte de miso blanc - 3 c. à s.
- * Maquereau - 8 filets

Préchauffer le gril du four au maximum.

Dans une petite casserole, mélanger le soja, sucre, sake et miso. Faire frémir et cuisiner quelques minutes, remuant souvent.

Disposer les maquereaux, peau vers le bas, sur une grande plaque de cuisson doublée avec du papier alu. Verser la sauce sur le poisson. Mettre sous le gril pendant 5 minutes. Servir tout de suite.

Riz vinaigré

- * Riz japonais- 1.5 tasse
- * Assaisonnement pour sushi - 80 ml (ou porter à l'ébullition 4 c. à s. de vinaigre de riz, 2 c. à s. de sucre et 1 c. à c de sel).

Mettre le riz dans un grand bol et couvrir de l'eau fraîche. Remuer le riz avec vos mains pendant quelques secondes, puis égoutter. Répéter quatre ou cinq fois puis tremper le riz de nouveau pendant 30 minutes dans de l'eau fraîche.

Laisser égoutter le riz pendant 5 minutes.

Mettre le riz dans une grande casserole avec 1.75 tasses d'eau sur feu vif. Couvrir la casserole et porter à ébullition. Réduire à feu moyen/bas et laisser cuire, couvert, pendant 12 minutes. Enlever du feu et laisser cuire à la vapeur pendant 10 minutes. N'enlever pas le couvercle.

Remuer le riz avec une grande cuillère. Verser l'assaisonnement et mélanger. Servir tout de suite ou laisser couvert par un torchon.

Glace matcha au coco, tuiles de sésame noir, arachides et miel

Pour la glace

* *Lait de coco - 1 boîte, 400ml*

* *Sucre glacé - 5 c. à s.*

* *Poudre de matcha - 1 c. à c.*

Pour les tuiles

* *Miel - 1/3 tasse*

* *Arachides - 1/3 tasse (ou 1/4 tasse arachides en poudre)*

* *Graines de sésame noir - 1/2 tasse*

* *Sel - une pincée*

Si vous pourriez, laisser la boîte de coco et une boîte Tupperware (1 litre) dans le congélateur pendant une demi heure avant de commencer.

Tamiser le sucre dans un grand bol avec le lait de coco. Ajouter le matcha et fouetter pendant quelques minutes.

Verser dans la boîte Tupperware et mettre dans le congélateur. Une heure plus tard, fouetter la glace avec une fourchette. Remettre dans le congélateur. Répéter tous les 30 minutes pendant deux heures.

Pour les tuiles: fondre le miel dans une petite casserole sur feu doux.

Réduire les arachides en poudre dans un mixeur.

Ajouter les graines de sésame, les arachides et le sel à la casserole et mélanger. Ce sera gluant.

Verser la pâte sur une feuille de papier à pâtisserie. Mettre une autre feuille en dessus et presser avec un rouleau de pâtisserie jusqu'à ce que vous ayez une couche de quelques mm d'épaisseur.

Enlever soigneusement le papier de dessus. Couper en carrés avec un couteau aigu. Enlever soigneusement chaque tuile et poser de nouveau sur une feuille de papier à pâtisserie.

Servir quelques tuiles avec chaque boule de glace.