

Savoir faire du riz japonais, avec une simple casserole et un couvercle, c'est la base de la cuisine japonaise.

Attention : il vous faudra impérativement un couvercle pour votre casserole.

INGRÉDIENTS

Quantité de riz par personne et par type d'appétit :

- Bon mangeur : 100 gr de riz cru
- Appétit moyen : 80 gr de riz cru
- Petit appétit : 60 gr de riz cru

Proportion d'eau par rapport au volume de riz :

100 gr de riz = 125ml d'eau (12,5 cl)

150 gr de riz = 190 ml d'eau (19 cl)

200 gr de riz = 250 ml d'eau (25 cl)

300 gr de riz = 380 ml d'eau (38 cl)

400 gr de riz = 500 ml d'eau (50 cl)

500 gr de riz = 625 ml d'eau (62,5 cl)



Riz japonais



2 personnes



20 minutes

INSTRUCTIONS

Pour 2 bons mangeurs on part sur 200 gr de riz cru

1. Dans un saladier, verser le riz et le laver le 3 fois. Il faut remuer le riz à la main délicatement. Une fois que l'eau est trouble, il faut la changer et laver le riz à nouveau pour un total de 3 fois.
2. Faire bouillir le riz et l'eau dans une casserole à feu vif. Dès les premières ébullitions, baisser le feu au minimum et couvrir avec un couvercle. Laisser cuire 15 minutes (sans jamais retirer le couvercle !)
3. Pendant ce temps mélanger ensemble 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz, 1,5 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à café de sel.
4. Une fois le riz cuit, arroser avec le vinaigre aromatisé et mélanger harmonieusement le riz. Votre riz est prêt.

LA PANDASTUCE

Vous pouvez faire plus de riz que prévu. Il se garde au frigo jusqu'à 3 jours. Vous pouvez en faire d'avance et le conserver dans une boîte hermétique. Laissez-le refroidir à température ambiante avant de le mettre en boîte.

Il peut également se congeler et se portionner comme suit dans des sacs congélation :

Bon mangeur : 250 gr de riz cuit

Appétit moyen : 200 gr de riz cuit

Petit appétit : 150 gr de riz cuit

Le Gyudon est un plat principal complet composé d'une base de riz surmontée de morceaux de bœuf sautés. Il fait partie des "donburi" : ces plats avec une base de riz et une garniture sur le dessus.

En japonais : "Gyu" = bœuf, et "don" pour donburi.

INGRÉDIENTS

- 250 g de bœuf (bœuf à fondue, bifteck, surlonge, paleron)
- 2 oignons moyens
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de mirin
- 1.5 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de dashi
- Du riz japonais
- 2 tiges de cébettes (oignons nouveaux)
- Nori (algue séchée), découpée en fines lanières (facultatif)



Gyudon



2 personnes



20 minutes

INSTRUCTIONS

1. Commencer par préparer un riz japonais. (voir première recette du ebook)
2. Une fois que la cuisson du riz démarre : éplucher et couper les oignons en rondelles très fines.
3. Dans une poêle à feu moyen, ajouter la sauce soja, le mirin, le sucre et le dashi. Remuer quelques instants et ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Couper le bœuf en lamelles et réserver. Laver les cébettes (oignons nouveaux), hacher finement le vert et réserver.
5. Ajouter les tranches de bœuf dans la poêle et les faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient légèrement cuites.
6. Laisser mijoter pendant 4 à 5 minutes en remuant régulièrement.
7. Répartir le riz cuit dans deux bols.
8. À l'aide d'une louche, verser la préparation de bœuf et d'oignon sur le riz dans chaque bol.
9. Garnir avec des cébettes (oignons nouveaux).

LA PANDASTUCE

Plus votre bœuf et vos oignons seront coupés fins, plus vite ils cuiront. Pour l'oignon, une mandoline de cuisine vous donnera un résultat fin et rapide.