OHMONBENTO.COM

Haru

58 RECETTES JAPONAISES DE PRINTEMPS



Haru
春

Le printemps japonais

58 recettes traditionnelles de printemps

À ma compagne,
À notre formidable fille
Avec tout mon amour.

HARU : Le printemps japonais
58 recettes traditionnelles pour le printemps
© 2026, Ohmonbento.com Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf pour de courtes citations dans le cadre de critiques littéraires.

ISBN : 9798253108796
Dépôt légal : Mars 2026
Directeur de la publication : Jeff
Site web : Ohmonbento.com
Édition : Auto-édition via Amazon KDP
Impression : Imprimé par Amazon
Format : 8 x 10 po

Contact auteur : hello@ohmonbento.com
Site : ohmonbento.com
Instagram : @ohmonbento



Introduction

Au Japon, le printemps est une saison très attendue. Après les mois froids de l'hiver, la nature se réveille progressivement : les pruniers fleurissent, les jeunes pousses apparaissent dans les montagnes et les marchés commencent à proposer les premiers légumes de saison.

Mais ce qui marque le plus profondément cette période reste l'arrivée des **sakura**, les célèbres cerisiers en fleurs.
Pendant quelques jours seulement, leurs pétales recouvrent les parcs, les rivières et les temples d'un voile rose et blanc. C'est un moment éphémère que les Japonais aiment célébrer en se réunissant à l'extérieur pour admirer les arbres en fleurs.

Cette tradition, appelée **hanami**, est l'occasion de partager un repas simple sous les cerisiers. On apporte un **bentō**, quelques spécialités de saison, et l'on profite du retour des beaux jours en famille ou entre amis.

La cuisine de printemps reflète cet esprit. Elle met en valeur des ingrédients frais et délicats : pousses de bambou, légumes de montagne, poissons de saison ou jeunes herbes aromatiques. Les préparations restent souvent simples afin de respecter le goût naturel des produits.

Dans la tradition japonaise, chaque saison possède ses saveurs et ses plats caractéristiques. Le printemps, en particulier, est associé à des textures légères et à des saveurs légèrement amères qui rappellent le renouveau de la nature.

Ce livre rassemble une sélection de recettes inspirées de cette saison. Vous y trouverez des plats familiaux faciles à préparer à la maison : soupes claires, légumes marinés, tempura croustillants, riz parfumés ou douceurs traditionnelles dégustées lors du hanami.

Certaines recettes se prêtent également à la préparation de **bentō**, ces repas composés de petites portions variées que l'on emporte pour un pique-nique sous les cerisiers.

Que vous souhaitiez préparer un repas simple à la maison ou composer un bentō pour célébrer le printemps, ces plats ont été choisis pour leur authenticité et leur simplicité.

J'espère que ces recettes vous permettront de découvrir la cuisine japonaise de saison et, peut-être, de recréer chez vous un peu de l'atmosphère paisible des repas partagés sous les cerisiers en fleurs.

Au menu

Dashi traditionnel *11*

GOHAN MONO (LE RIZ)



Cuisson du riz japonais *14*
Riz aux pousses de bambou (Takenoko gohan) *17*
Riz aux petits pois (Mame gohan) *18*
Riz aux légumes de montagne (Sansai gohan) *19*
Riz à la daurade (Tai-meshi) *21*
Riz aux alevins de sardine (Shirasu gohan)..... *22*

SUSHI & ONIGIRI DE PRINTEMPS



Sushi éparpillé de printemps (Chirashizushi) *25*
Riz vinaigré en poche de tofu frit (Inari sushi) *26*
Sushi en forme de petites sphères (Temari sushi) *27*
Onigiri aux légumes de montagne (Onigiri sansai) *29*
Onigiri au saumon grillé & feuille de shiso *30*
Onigiri aux fleurs de cerisier salées (Onigiri sakura) *31*

SOUPES (SHIRUMONO)



Soupe claire aux palourdes (Osuimono aux asari) *34*
Soupe claire au tofu soyeux (Osuimono au tofu) *35*
Soupe miso aux pousses de bambou *36*
Ochazuke de printemps *38*
Soupe miso aux sansai *40*
Soupe miso au tofu & nanohana *41*
Soupe miso au porc et légumes de saison (Tonjiru) *42*

PETITS ACCOMPAGNEMENTS (FUKUSAI)

Nanohana à la moutarde japonaise *45*
Nanohana à la sauce sésame *46*

Au menu

PETITS ACCOMPAGNEMENTS (SUITE)

Légumes de montagne (sansai) blanchis au dashi 47

Épinards blanchis au bouillon dashi 48

Légumes de saison au tofu et sésame (Shiraae) 50

Bardane sautée à la sauce soja (Kinpira gobo) 51

Salade de pommes de terre japonaise (Potesara) 52

Salade d'oignons nouveaux japonais 53

Pâte de miso aux bourgeons de fuki (Fukimiso) 55

Asperges sauce miso vinaigrée (Asperges au sumiso) ... 56



LÉGUMES DE SAISON

Pousses de bambou mijotées au dashi 59

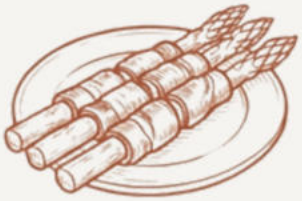
Asperges enrobées de bacon (Aspara Bacon) 60

Tempura de légumes sauvages de montagne 62

Tempura de légumes de printemps 63

Tempura de jeunes pousses de colza 64

Tempura d'asperges (Asuparagasu tempura) 65



POISSONS & FRUITS DE MER

Daurade de printemps (Sakura-tai) 68

Bonite saisie, servie mi-crue (Katsuo no tataki) 69

Poisson grillé au sel (Shioyaki) 70

Daurade mijotée en sauce (Tai no nitsuke) 72

Palourdes vapeur au saké (Asari no sakamushi)..... 74

Crevettes panées croustillantes (Ebi Fry) 75



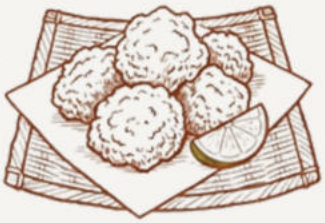
VIANDES & ŒUFS

Poulet frit japonais (Karaage) 78

Poulet sauté au gingembre (Tori Shōga-yaki) 79

Au menu

VIANDES & ŒUFS (SUITE)



Omelette japonaise roulée (Tamagoyaki) 80
Omelette roulée au dashi (Dashimaki Tamago)..... 81
Tamagoyaki aux herbes (hābu Tamagoyaki) 82
Flan salé japonais aux œufs (Chawanmushi) 84

TSUKEMONO (PICKLES JAPONAIS)



Concombres marinés (Kyūri no asazuke) 87
Pousses de colza marinées (Nanohana no asazuke) 87
Pousses de bambou marinées (Takenoko tsukemono) 88
Fleurs de cerisier marinées (Sakura tsukemono) 88
Pickles de radis daikon mariné (Daikon no asazuke) 90
Gingembre mariné pour sushi (Gari shōga) 90

BENTO



Jubako de hanami familial 94
Jubako de hanami classique 96
Jubako de hanami élégant 98
Jubako pique-nique simple 100

DOUCEURS DE PRINTEMPS (WAGASHI)



Hanami dango 104
Sakura mochi 105
Botamochi 106
Ichigo daifuku 108
Sakura kanten 109
Matcha kanten aux fruits 110
Sakura-yu 112

Qui suis-je ?

Ohmonbento.com

L'ÂME DERRIÈRE OHMONBENTO

Mon histoire avec la cuisine n'a pas commencé dans une école de cuisine prestigieuse, mais dans la chaleur d'une cuisine familiale, bercée par le bruit des couteaux et la vapeur des bouillons.

Je suis un pur autodidacte, guidé par ce que j'appelle ma « *madeleine de Proust* » : les saveurs de mon enfance qui, tel un héritage invisible, ont façonné mon identité. Pour moi, cuisiner un plat de saison, c'est une étreinte intangible, une façon de dire « *je t'aime* » sans prononcer un mot.

En 2019, j'ai créé **Ohmonbento.com** avec une volonté ferme : rendre justice à la véritable gastronomie japonaise. À l'époque, l'offre en France se résumait trop souvent à des sushis industriels et des brochettes bœuf-fromage, créations bien éloignées des standards d'authenticité du Japon.

Saviez-vous que les sushis ne représentent qu'une infime partie du répertoire nippon et que les familles japonaises en consomment rarement à la maison ?
Ma mission est de vous faire découvrir l'autre facette, la plus sincère : la cuisine familiale (*Katei Ryōri*). *Nikujaga*, *Oyakodon*, ragoûts réconfortants... des plats que l'on prépare plusieurs fois par mois pour ceux que l'on chérit.

Authentique, accessible, familial.
À travers mes 400+ recettes partagées sur le blog et aujourd'hui dans ce livre, je cherche à transmettre cet équilibre parfait entre finesse et simplicité.

Aujourd'hui, quand je ne suis pas derrière mes fourneaux à tester de nouvelles saveurs japonaises, je savoure l'essentiel : le temps passé avec ma compagne et ma fille.

Ce livre est une invitation à ralentir, à retrouver le goût des bonnes choses et à faire voyager vos proches, une assiette après l'autre.

Affectueusement,
Jeff (Ohmonbento)



Les sansai (山菜)

À la découverte des légumes de montagne japonais

LES SANSAI (山菜)

Au Japon, le printemps ne commence pas seulement avec les cerisiers en fleurs. Il commence dans les montagnes. Alors que la neige fond encore par endroits, apparaissent les premières pousses sauvages : les sansai, littéralement « légumes de montagne ». Longtemps avant d'être servis dans les assiettes, ils étaient cueillis à la main, au fil des chemins, dans une nature encore fraîche et silencieuse.

Fuki, warabi, kogomi, tara no me...

Leur nom évoque un Japon plus ancien, presque immuable. Mais ce qui surprend souvent, la première fois, ce n'est pas leur goût...
c'est leur légère amertume.

Une amertume recherchée

Au Japon, on dit qu'elle réveille le corps après l'hiver. Qu'elle nettoie, qu'elle prépare, qu'elle remet en mouvement. C'est une saveur de transition entre le froid et les beaux jours.

Une cuisine de saison, profondément ancrée

Les sansai incarnent parfaitement une idée essentielle de la cuisine japonaise : le respect du moment. Ils ne sont disponibles que quelques semaines par an.
On ne les conserve pas vraiment : On les attend.

Dans ce livre, vous retrouverez cet esprit à travers plusieurs recettes : les sansai gohan, où le riz se parfume délicatement, les tempura de sansai, croustillants et légers ou encore les préparations simples comme les ohitashi.

Et en France ?

C'est souvent la première question. Oui, vous pouvez remplacer les sansai par des légumes de printemps accessibles : asperges vertes, brocolis ou brocolini, jeunes épinards, haricots verts fins, petits pois ou edamame, jeunes pousses (roquette, cresson) etc. Si vous cherchez à vous rapprocher de leur caractère, privilégiez une légère amertume, des textures croquantes, des cuissons courtes (blanchir, saisir, frire rapidement). L'idée n'est pas d'imiter parfaitement, mais de rester fidèle à l'esprit du printemps japonais.

Mais avant de commencer...

Avant d'entrer dans les recettes, il y a un élément fondamental, souvent invisible, mais essentiel à toute la cuisine japonaise : le bouillon dashi. Clair, délicat, presque discret... et pourtant au cœur de tout. Dans les pages suivantes, vous découvrirez comment préparer un dashi simple et authentique : la base de nombreuses recettes de ce livre.

Le dashi (出汁)
Base essentielle

Dans la cuisine japonaise, le dashi est partout, mais on ne le remarque presque jamais.
C'est un bouillon léger, clair, qui sert de base à de nombreux plats : soupes, légumes mijotés, sauces ou encore œufs.
Contrairement aux bouillons occidentaux, souvent longs et riches, le dashi se prépare rapidement.
Il repose sur l'extraction naturelle de l'umami, cette saveur profonde et délicate, à partir d'ingrédients simples.
Une fois préparé, il peut être utilisé immédiatement ou conservé quelques jours au réfrigérateur.

Dashi (awase dashi – 昆布とかつおの合わせ出汁)

1 litre 30 minutes

INGREDIENTS :

- 1 L d'eau
- 10 g de kombu
- 20 g de katsuobushi (copeaux de bonite séchée)

Le dashi le plus courant associe deux ingrédients : le *kombu* (algue) et le *katsuobushi* (bonite séchée).
Le premier apporte de la rondeur, le second de la profondeur.

Préparation

1. Essuyez délicatement le kombu avec un chiffon sec si nécessaire (ne le rincez pas pour préserver son goût).
2. Placez-le dans l'eau froide et laissez-le tremper 20 à 30 minutes.
3. Faites chauffer doucement jusqu'aux premiers frémissements, puis retirez le kombu juste avant l'ébullition.
4. Ajoutez le katsuobushi, portez brièvement à ébullition, puis coupez le feu.
5. Laissez infuser 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les copeaux retombent au fond.
6. Filtrez délicatement à l'aide d'une passoire fine ou d'un linge.

Le dashi est prêt à être utilisé.

Dashi végétal (精進出汁)
Variante végétale au kombu & shiitake

Une alternative simple et très utilisée, notamment dans la cuisine végétale japonaise.

1 litre 1 heure

INGREDIENTS :

- 1 L d'eau
- 10 g de kombu
- 2 à 3 shiitake séchés

Préparation

1. Placez le kombu et les shiitake dans l'eau froide.
2. Laissez tremper au minimum 1 heure (idéalement plusieurs heures au réfrigérateur).
3. Faites chauffer doucement, puis retirez le kombu avant ébullition.
4. Filtrez.

Le goût est plus doux, légèrement boisé, mais tout aussi équilibré.

Pour aller plus loin

Il existe plusieurs types de dashi, utilisés selon les plats et les préférences :

- **Ichiban dashi** : première extraction, très délicate
- **Niban dashi** : seconde extraction, plus rustique
- **Niboshi dashi** : à base de petites sardines séchées, au goût plus prononcé

Dans la pratique, l'awase dashi reste le plus polyvalent au quotidien.

En cas de manque de temps, il est tout à fait possible d'utiliser du dashi instantané. Bien choisi, il permet de cuisiner facilement tout en conservant l'équilibre des saveurs.

Gohan mono

Les riz emblématiques du printemps



Gohan nature
Riz blanc japonais vapeur

Le riz blanc japonais, simplement cuit à l'eau, sans assaisonnement.
C'est la base invisible de la cuisine japonaise : celle qui met en valeur tout ce qui l'accompagne. Bien exécuté, il est brillant, légèrement collant, et d'un goût étonnamment profond.

2 personnes 60 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de riz japonais (uruchimai)
- 240 ml d'eau

A la vapeur

Versez le riz dans un grand bol. Couvrez d'eau froide, remuez délicatement, puis égouttez immédiatement.
Répétez l'opération 2 à 3 fois, jusqu'à ce que l'eau soit presque claire.
Égouttez soigneusement le riz et transférez-le dans une casserole à fond épais.
Ajoutez l'eau mesurée. Couvrez et laissez tremper 20 minutes.
Portez à ébullition à feu moyen-vif, sans soulever le couvercle.
Dès que l'eau bout, baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire 12 à 15 minutes.
Retirez du feu et laissez reposer 10 minutes, toujours couvert.
Aérez le riz délicatement à l'aide d'une spatule, en soulevant et séparant les grains.
Servez immédiatement.

Au cuiseur à riz

Lavez et rincez le riz comme indiqué ci-dessus.
Transférez le riz dans la cuve du cuiseur.
Ajoutez 240 ml d'eau (ou jusqu'au repère « 2 » du cuiseur).
Laissez tremper 20 minutes si possible.
Lancez le programme riz blanc.
À la fin de la cuisson, laissez reposer 10 minutes sans ouvrir.
Aérez délicatement le riz à la spatule avant de servir.

Gohan nature

Riz blanc japonais vapeur




Mame gohan
Takenoko gohan
Sansai gohan

Takenoko gohan
Riz aux pousses de bambou

Le *takenoko gohan* est l'un des plats les plus emblématiques du printemps japonais. Les pousses de bambou fraîches, disponibles seulement quelques semaines par an, sont ici cuites directement avec le riz dans un bouillon léger. Le résultat est subtil, parfumé, et profondément saisonnier : un plat simple, mais chargé de sens, qui marque l'arrivée du renouveau.

4 personnes 50 minutes

INGREDIENTS :

- 400 g de riz japonais (*uruchimai*)
- 200 g de pousses de bambou cuites (*takenoko*, fraîches ou sous vide)
- 500 ml de dashi
- 2 c. à s. de sauce soja légère (*usukuchi shoyu* de préférence)
- 1 c. à s. de *mirin*
- 1 c. à c. de *saké*
- 1 pincée de sel
- Quelques brins de *mitsuba* ou de ciboule japonaise (facultatif)

Préparez le riz

Rincez le riz plusieurs fois à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne presque claire. Égouttez-le soigneusement et laissez-le reposer 20 minutes dans la passoire.

Préparez les pousses de bambou

Égouttez les pousses de bambou, puis coupez-les en fines lamelles ou en bâtonnets d'environ 3 à 4 cm. Réservez.

Assaisonnez le bouillon

Dans un bol, mélangez le dashi, la sauce soja, le mirin, le saké et la pincée de sel.

Cuisson

Versez le riz égoutté dans la cuve du cuiseur à riz ou dans une casserole à fond épais. Ajoutez le mélange de dashi assaisonné, puis répartissez les pousses de bambou sur le dessus, sans mélanger.Faites cuire comme un riz nature. Une fois la cuisson terminée, laissez reposer 10 minutes à couvert.

Finition & Dressage

Aérez délicatement le riz à l'aide d'une spatule en mélangeant de bas en haut. Servez chaud dans des bols individuels. Parsemez éventuellement de mitsuba ou de ciboule finement ciselée.

Variantes & Alternatives

À défaut de *takenoko* frais, les pousses de bambou sous vide (rayon asiatique) donnent un très bon résultat.

Pour une version plus rustique, ajoutez une fine lamelle d'*aburaage* (tofu frit) coupée en julienne.

En France, ce riz accompagne parfaitement un poisson grillé au sel ou une soupe miso claire.

Mame gohan
Riz aux petits pois

Le *mame gohan* est l'un des plats les plus simples et les plus attendus du printemps japonais. Préparé dès l'arrivée des premiers petits pois frais, il célèbre la douceur végétale et la couleur de la saison. Peu d'ingrédients, aucun artifice : un riz parfumé, ponctué de pois verts éclatants, à la fois humble et profondément saisonnier.

2 personnes 55 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de riz japonais (uruchimai)
- 100 g de petits pois frais ou surgelés
- 1 c. à café rase de sel
- 1 petit morceau de kombu (env. 5 × 5 cm)
- Eau

Préparez le riz

Rincez le riz plusieurs fois à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne presque claire. Égouttez-le soigneusement, puis laissez-le reposer 30 minutes dans la passoire.

Transférez le riz dans la casserole ou la cuve du cuiseur à riz. Ajoutez l'eau de cuisson habituelle, le sel et le morceau de kombu posé sur le dessus, sans mélanger.

Préparez les petits pois

Portez une petite casserole d'eau à ébullition. Plongez les petits pois et faites-les cuire 2 minutes. Égouttez-les immédiatement et laissez-les refroidir à température ambiante. Réservez.

Cuisson

Faites cuire le riz comme un riz nature.

Une fois la cuisson terminée, laissez reposer 10 minutes à couvert, sans soulever le couvercle. Retirez le kombu.

Finition & dressage

Aérez délicatement le riz à l'aide d'une spatule. Ajoutez les petits pois refroidis et mélangez doucement, de bas en haut, pour ne pas écraser les grains. Servez chaud dans des bols individuels.

Variantes & alternatives

- Les petits pois surgelés donnent un très bon résultat hors saison, à condition de ne pas prolonger leur cuisson.
- Pour une version plus parfumée, certains ajoutent une pincée de saké dans l'eau de cuisson du riz.
- En France, ce riz accompagne parfaitement un poisson grillé au sel ou une soupe miso claire.

Sansai gohan
Riz aux légumes de montagne

Le *sansai gohan* est un riz profondément lié au printemps japonais. Il met à l'honneur les légumes sauvages de montagne (fougères, jeunes pousses, tiges croquantes - voir page 8) appréciés pour leur légère amertume, symbole de renouveau après l'hiver. Un plat rustique, parfumé, qui célèbre la nature telle quelle.

2 personnes 60 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de riz japonais (uruchimai)
- 120 à 150 g de *sansai* préparés (mélange de légumes de montagne) frais, sous vide ou en conserve
- 350 ml de dashi
- 1 c. à s. de sauce soja légère (usukuchi shoyu de préférence)
- 1 c. à c. de mirin
- 1 c. à c. de saké
- 1 petit morceau de kombu (facultatif)
- Eau (si ajustement nécessaire)

Préparez le riz

Rincez le riz plusieurs fois à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit presque claire. Égouttez-le soigneusement et laissez-le reposer 30 minutes dans la passoire.

Préparez les sansai

Si vous utilisez des sansai sous vide ou en conserve, rincez-les brièvement à l'eau claire et égouttez-les. Coupez les éléments les plus longs en morceaux de 3 à 4 cm afin d'assurer une cuisson homogène. Réservez.

Assaisonnez le bouillon

Dans un bol, mélangez le dashi, la sauce soja, le mirin et le saké.

Cuisson

Versez le riz égoutté dans la cuve du cuiseur à riz ou dans une casserole à fond épais. Ajoutez le mélange de dashi assaisonné (complétez avec un peu d'eau si nécessaire pour atteindre le niveau habituel de cuisson du riz). Disposez les sansai sur le dessus, sans mélanger. Ajoutez éventuellement le morceau de kombu.

Faites cuire comme un riz nature.

Une fois la cuisson terminée, laissez reposer 10 minutes à couvert, puis retirez le kombu.

Finition & dressage

Aérez délicatement le riz à la spatule en mélangeant de bas en haut afin de répartir les sansai sans écraser les grains.

Servez chaud dans des bols individuels. Ce riz accompagne idéalement un poisson grillé ou une soupe miso claire.

Variantes & alternatives

En France, les sansai peuvent être remplacés par un mélange de légumes printaniers sobres : jeunes pousses d'épinards blanchies, asperges finement coupées, ou haricots plats. Pour une version plus riche, ajoutez quelques lamelles d'aburaage (tofu frit) rincées et pressées avant cuisson.


Tai-meshi
Shirasu gohan

Tai-meshi
Riz à la daurade

Un plat de riz emblématique des côtes japonaises, où la daurade parfume le riz pendant la cuisson. Simple en apparence, mais d'une grande profondeur. Traditionnellement préparé lors des célébrations printanières.

Préparation

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égouttez et laissez reposer 20 à 30 minutes.
Salez légèrement le filet de daurade et laissez-le reposer 10 minutes, puis essuyez-le.
Faites griller la daurade à sec (poêle ou gril) jusqu'à ce qu'elle soit juste dorée en surface.
Placez le riz dans une casserole, ajoutez l'eau, le saké et le kombu.
Déposez le poisson grillé sur le riz.
Portez à ébullition à feu moyen, couvrez, puis baissez à feu doux et laissez cuire 15 minutes.
Éteignez le feu et laissez reposer 10 minutes sans ouvrir.
Retirez le kombu, émiettez délicatement le poisson dans le riz et mélangez doucement.
Servez, avec un peu de zeste ou d'herbes si désiré.

Variante : Cuiseur à riz

Placez le riz rincé dans la cuve.
Ajoutez 320 ml d'eau, le saké et le kombu.
Déposez la daurade grillée sur le dessus.
Lancez le programme riz blanc.
Repos 10 minutes, puis émiettez le poisson et mélangez.

Note & alternatives (France)

La daurade royale convient parfaitement.
À défaut de *tai (daurade)*, utilisez du bar, du lieu jaune ou un cabillaud très frais.
Ce plat est souvent servi nature, sans sauce, pour préserver l'équilibre du riz.

2 personnes 60 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de riz japonais cru
- 1 filet de daurade (tai), avec ou sans peau (env. 180–200 g)

À défaut de tai (daurade), utilisez du bar, du lieu jaune ou un cabillaud très frais.

- 1 petit morceau de kombu (5 × 5 cm)
- 1 c. à soupe de saké
- 1 c. à café de sel
- 320 ml d'eau
- Zeste de yuzu ou citron (facultatif)
- Oignon vert ou mitsuba (facultatif)

Shirasu gohan
Riz aux alevins de sardine

Un bol de riz blanc garni de *shirasu*, ces minuscules alevins tout juste blanchis. C'est un plat du quotidien sur les côtes japonaises, apprécié pour sa fraîcheur iodée et sa franchise. Rien n'est masqué, tout repose sur la qualité.

2 personnes 5 minutes

INGREDIENTS :

- 2 bols de riz japonais chaud (env. 300–320 g cuits)
- 40 à 60 g de shirasu (cuits, salés ou semi-salés) - à défaut, anchois blancs marinés ou sardines
- 1 c. à café de sauce soja légère
- 1 c. à café d'huile de sésame grillé (facultatif)
- Oignon vert finement émincé
- Graines de sésame grillées (facultatif)
- Zeste de yuzu ou de citron (facultatif)

Préparation

Répartissez le riz chaud dans deux bols.
Disposez les *shirasu* sur le riz, sans tasser.
Ajoutez quelques gouttes de sauce soja.
Arrosez éventuellement d'un filet d'huile de sésame.
Terminez avec l'oignon vert, le sésame et le zeste si utilisé.
Servez immédiatement.

Variante au rice cooker

Préparez le riz normalement au cuiseur.
Servez-le bien chaud.
Les shirasu ne cuisent pas : ils sont ajoutés uniquement au moment du service.

Notes & alternatives

En France, les *shirasu* peuvent être difficiles à trouver, mais vous pouvez les remplacer par :

- anchois blancs marinés, rincés puis égouttés
- sardines très fraîches, finement hachées et légèrement salées

Pour une version plus nourrissante, ajoutez un jaune d'œuf cru au centre du bol (option très courante au Japon).

Sushi & Onigiri de printemps




Chirashizushi
Inari sushi printanier
Temari sushi

Chirashizushi
Sushi éparpillé de printemps

Le *chirashizushi* est un plat de célébration, souvent associé au printemps et au *Hina Matsuri*. Le riz vinaigré sert de base à une composition libre mais équilibrée, où les couleurs et la saison priment. Ici, les garnitures sont volontairement sobres, pour laisser respirer l'ensemble.

2 personnes 25 minutes

INGREDIENTS :

Pour le riz à sushi

- 200 g de riz japonais cru
- 240 ml d'eau
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café rase de sel

Garnitures (printemps)

- 2 œufs
- 1 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel
- 80–100 g de poisson cru de saison (daurade, saumon, thon léger)
- 6 à 8 crevettes cuites
- Pois gourmands ou petits pois (une poignée)
- Racine de lotus vinaigrée ou pickles doux (facultatif)
- Nori finement ciselé
- Graines de sésame grillées

Préparation

Lavez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis faites-le cuire avec l'eau. Mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à dissolution complète.

Transférez le riz chaud dans un grand saladier, versez l'assaisonnement et mélangez délicatement en aérant. Laissez tiédir.

Battez les œufs avec le sucre et le sel, puis préparez une omelette fine. Roulez-la et taillez-la en lamelles.

Faites blanchir rapidement les pois gourmands ou petits pois, puis rafraîchissez-les.

Coupez le poisson cru en fines tranches régulières.

Disposez le riz vinaigré dans un grand plat ou des bols individuels.

Répartissez harmonieusement œufs, poisson, crevettes et légumes sur le riz.

Parsemez de nori et de graines de sésame juste avant de servir.

Variante au rice cooker

Faites cuire le riz au cuiseur avec le volume d'eau standard.

Une fois cuit, transférez-le immédiatement et assaisonnez-le comme indiqué ci-dessus.

Le riz doit être tiède, jamais froid.

Notes & adaptations

Le chirashizushi accepte de nombreuses variations : légumes marinés, tofu frit (aburaage), shiitake mijotés.

En France, privilégiez un poisson très frais à chair douce, sans excès de gras.

Pour une version végétarienne, remplacez le poisson par des légumes marinés et du tofu soyeux.

Inari sushi printanier
Riz vinaigré en poche de tofu frit

L'inari sushi est un sushi du quotidien, discret et profondément réconfortant. Le tofu frit, doucement mijoté, enveloppe un riz vinaigré légèrement sucré. En version printanière, on l'allège avec quelques touches végétales et fraîches, sans jamais perdre son caractère.

2 personnes 30 minutes

INGREDIENTS :

Pour le riz à sushi

- 200 g de riz japonais cru
- 240 ml d'eau
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café rase de sel

Pour les poches d'inari

- 6 à 8 poches de tofu frit (aburaage)
- 200 ml de dashi léger
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de mirin
- 1 c. à soupe de sucre

Garniture printanière (au choix)

- Petits pois cuits
- Sésame grillé
- Zeste de yuzu ou de citron
- Fines lamelles de carotte ou de lotus vinaigré

Préparation

Lavez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis faites-le cuire avec l'eau.
Mélangez le vinaigre, le sucre et le sel jusqu'à dissolution complète.
Assaisonnez le riz chaud, mélangez délicatement et laissez tiédir.
Plongez les poches de tofu frit 1 minute dans de l'eau bouillante pour retirer l'excès d'huile, puis égouttez-les soigneusement.
Dans une casserole, portez le dashi, la sauce soja, le mirin et le sucre à frémissement.
Ajoutez les poches de tofu et laissez mijoter à feu doux 10 minutes, jusqu'à absorption partielle du bouillon.
Laissez tiédir les poches dans leur jus, puis pressez-les délicatement.
Mélangez le riz avec les garnitures printanières choisies.
Garnissez chaque poche de riz sans tasser excessivement.
Disposez les inari sushi ouverture vers le haut.

Variante au rice cooker

Faites cuire le riz au cuiseur avec le volume d'eau standard.
Assaisonnez-le à chaud, puis procédez comme indiqué.

Notes & adaptations

Le sucre du tofu et l'acidité du riz doivent rester équilibrés, jamais dominants.
En France, les poches d'aburaage sont disponibles en épiceries japonaises, parfois surgelées.
Pour une version très simple, le riz seul suffit (la garniture est optionnelle).

Temari sushi

Sushi en forme de petites sphères

Les temari sushi tirent leur nom des temari, les petites balles décoratives traditionnelles japonaises. Le riz vinaigré est façonné en petites bouchées rondes puis garni d'une fine tranche de poisson, de légumes ou d'omelette. Élégants et faciles à préparer, ils sont souvent servis lors des repas festifs, notamment au printemps ou pour les bentō de célébration.

PRÉPARATION

Préparez le riz à sushi

Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à dissolution. Versez ce mélange sur le riz encore chaud et mélangez délicatement pour bien l'assaisonner. Laissez tiédir.

Formez les temari

Humidifiez légèrement vos mains puis prélevez une petite portion de riz. Façonnez une petite boule d'environ 3 à 4 cm de diamètre.

Ajoutez les garnitures

Déposez une fine tranche de poisson ou de garniture sur le dessus et pressez légèrement pour qu'elle adhère au riz.
Pour une présentation nette, vous pouvez aussi placer la garniture au fond d'un petit film alimentaire, ajouter le riz puis refermer et presser pour former une sphère régulière.

Servez

Disposez les temari sushi sur une assiette et accompagnez de sauce soja, de wasabi et éventuellement de gingembre mariné.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 300 g de riz japonais cuit (riz à sushi)
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sucre
- ½ c. à café de sel

Garnitures possibles :

- saumon cru ou dorade en fines tranches
- crevettes cuites
- tamagoyaki en lamelles
- concombre finement tranché
- avocat
- graines de sésame ou ciboule
- etc


Onigiri sansai
Onigiri
saumon-shiso
Onigiri sakura

Onigiri sansai
Boules de riz aux légumes de montagne

Les onigiri sansai incarnent le printemps sauvage japonais. Les légumes de montagne, légèrement amers, contrastent avec la douceur du riz. C'est une cuisine simple, presque frugale, où l'assaisonnement reste volontairement discret.

4 onigiri 20 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de riz japonais cru
- 240 ml d'eau
- 60-80 g de sansai préparés (en saumure ou précuits)
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de mirin
- 1 c. à café d'huile de sésame (facultatif)
- Sel fin
- 1 feuille de nori, coupée en bandes (facultatif)

Préparation

Lavez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis faites-le cuire avec l'eau.

Égouttez soigneusement les sansai s'ils sont en saumure, puis hachez-les grossièrement.

Faites-les revenir brièvement à feu doux avec la sauce soja, le mirin et l'huile de sésame, jusqu'à évaporation.

Laissez tiédir.

Une fois le riz cuit et reposé, incorporez délicatement les sansai au riz.

Humidifiez légèrement vos mains, salez-les très légèrement.

Formez 4 onigiri sans trop presser.

Enveloppez éventuellement d'une bande de nori au moment de servir.

Notes & alternatives

Les *sansai** peuvent inclure : *zenmai, warabi, fuki, takenoko.*

En France, on peut les remplacer par un mélange de jeunes pousses blanchies (asperges, épinards, pissenlit doux), finement hachées.

L'amertume doit rester légère : si nécessaire, rincez brièvement les légumes à l'eau chaude.

**Les sansai, ou plantes sauvages comestibles du Japon, comprennent notamment des fougères (comme la crosse de fougère), des jeunes pousses de bambou, des tiges de pétasite et d'autres végétaux printaniers.*

Onigiri saumon-shiso
Onigiri au saumon grillé & feuille de shiso

Symbole du réconfort nippon, l'onigiri unit ici la richesse du saumon grillé à la fraîcheur poivrée du shiso. Le contraste entre le riz fondant et le parfum herbacé crée un équilibre parfait ; une recette élémentaire, idéale pour un déjeuner rapide et authentique.

4 onigiri 20 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de riz japonais cru
- 240 ml d'eau
- 1 petit pavé de saumon (env. 120 g)
- Sel fin
- 2 feuilles de shiso
- 1 feuille de nori, coupée en bandes (facultatif)

Préparation

Lavez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis faites-le cuire avec l'eau.
Salez légèrement le saumon sur les deux faces.
Faites-le griller à la poêle ou au four jusqu'à cuisson complète.
Émiettez le saumon, en retirant soigneusement la peau et les arêtes.
Émincez finement les feuilles de shiso.
Mélangez délicatement le saumon et le shiso.
Laissez le riz cuit reposer quelques minutes, puis tiédissez-le.
Humidifiez et salez légèrement vos mains.
Formez les onigiri en plaçant un peu de garniture au centre.
Enveloppez éventuellement d'une bande de nori au moment de servir.

Variante au rice cooker

Faites cuire le riz au cuiseur avec le volume d'eau standard.
Procédez ensuite à l'assemblage comme indiqué.

Notes & adaptations

Le saumon peut être remplacé par de la truite de bonne qualité.
Le shiso est essentiel à l'équilibre du plat ; à défaut, une feuille de basilic japonais ou de périlla verte fonctionne bien.
Ces onigiri se consomment idéalement le jour même.

Onigiri sakura
Boules de riz aux fleurs de cerisier salées

Symbole éphémère du hanami, cet onigiri capture l'essence du printemps japonais. La neutralité du riz met en lumière la salinité délicate et le parfum floral des fleurs de cerisier saumurées ; c'est une bouchée poétique, aussi simple à réaliser qu'élégante à partager sous les arbres en fleurs.

4 onigiri 15 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de riz japonais cru
- 240 ml d'eau
- 4 fleurs de cerisier saumurées (sakura no shiozuke)
- Sel fin
- 1 feuille de nori, coupée en bandes (facultatif)
- Graines de sésame blanc (facultatif)

Préparation

Lavez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis faites-le cuire avec l'eau.

Rincez délicatement les fleurs de cerisier sous l'eau froide pour retirer l'excès de sel.

Faites-les tremper 5 minutes dans de l'eau froide, puis égouttez-les soigneusement.

Une fois le riz cuit et légèrement tiédi, humidifiez et salez très légèrement vos mains.

Formez 4 onigiri sans trop presser.

Déposez une fleur de cerisier sur chaque onigiri, côté pétales apparent.

Parsemez éventuellement de quelques graines de sésame.

Ajoutez une bande de nori uniquement au moment de servir (optionnel).

Variante au rice cooker

Faites cuire le riz au cuiseur avec le volume d'eau standard.

Laissez reposer 10 minutes, puis procédez au façonnage.

Notes & alternatives

Les fleurs de cerisier saumurées se trouvent en épiceries japonaises, souvent au printemps.

À défaut, ce plat peut devenir un onigiri nature, décoré d'un léger sésame, mais la dimension saisonnière disparaît.

La fleur est comestible et se mange avec le riz.

Soupes de printemps (Shirumono)




Osuimono aux asari
Osuimono au tofu
Soupe miso au takenoko

Osuimono aux asari
Soupe claire aux palourdes

L'osuimono est une soupe d'accompagnement, jamais envahissante. Ici, les palourdes asari apportent une profondeur marine naturelle, presque évidente. Le bouillon reste clair, limpide, pensé pour accompagner le repas sans jamais le diriger.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 300 g de palourdes asari
- 600 ml de dashi léger
- 1 c. à café de sauce soja claire
- 1 c. à café de saké
- Oignon vert finement émincé
- Zeste de yuzu ou de citron (optionnel)

Préparation

Faites dégorger les palourdes dans de l'eau froide salée pendant 30 minutes, puis rincez-les soigneusement.
Portez le dashi à frémissement dans une casserole.
Ajoutez les palourdes, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.
Retirez immédiatement les palourdes ouvertes pour éviter une cuisson excessive.
Ajoutez la sauce soja et le saké au bouillon, mélangez doucement.
Répartissez les palourdes dans deux bols.
Versez le bouillon chaud par-dessus.
Parsemez d'oignon vert et ajoutez un peu de zeste si utilisé.
Servez aussitôt.

Notes & adaptations

Les palourdes doivent rester tendres ; une cuisson trop longue rend le bouillon amer.
En France, des palourdes grises ou japonaises d'élevage conviennent très bien.
Cette soupe se sert en petite quantité, comme respiration entre deux plats.

Osuimono au tofu

Soupe claire au tofu soyeux

Une soupe simple, presque effacée. Le tofu soyeux apporte une douceur nette, sans chercher à prendre le dessus. C'est le genre de bol que l'on boit plus qu'on ne mange, souvent en début de repas, parfois quand on n'a pas besoin de plus.

2 personnes 5 minutes

INGREDIENTS :

- 600 ml de dashi léger
- 150 g de tofu soyeux
- 1 c. à café de sauce soja claire
- 1 c. à café de saké
- Oignon vert finement émincé
- Zeste de yuzu ou de citron (optionnel)

Préparation

Portez le dashi à frémissement dans une petite casserole.
Ajoutez la sauce soja et le saké, mélangez doucement.
Coupez le tofu soyeux en cubes réguliers.
Ajoutez le tofu au bouillon et laissez chauffer sans faire bouillir.
Répartissez délicatement le tofu dans deux bols.
Versez le bouillon chaud par-dessus.
Ajoutez l'oignon vert et un peu de zeste si utilisé.
Servez immédiatement.

Notes & adaptations

Le tofu ne doit jamais bouillir, sous peine de se déliter.
Un tofu très frais fait toute la différence dans une recette aussi nue.
Cette soupe accompagne particulièrement bien les plats frits ou salés.

Soupe miso au takenoko

Soupe miso aux pousses de bambou

Au printemps, les pousses de bambou apparaissent partout, y compris dans les soupes du quotidien. Dans un miso simple, le takenoko apporte une texture ferme et une saveur végétale nette. Rien de démonstratif, juste une soupe qui ancre le repas.

2 personnes 10 minutes

INGREDIENTS :

- 600 ml de dashi
- 80 à 100 g de pousses de bambou cuites (takenoko)
- 1 à 1½ c. à soupe de miso blanc ou blond
- 1 c. à café de saké
- Oignon vert finement émincé

Préparation

Portez le dashi à frémissement dans une casserole.
Ajoutez les pousses de bambou et laissez chauffer 3 à 4 minutes.
Ajoutez le saké, mélangez doucement.
Baissez le feu et incorporez le miso à l'aide d'une petite louche, sans faire bouillir.
Mélangez jusqu'à dissolution complète.
Versez la soupe dans deux bols.
Parsemez d'oignon vert.
Servez immédiatement.

Notes & adaptations

Le miso blanc convient bien au printemps, plus doux et moins salin.
En France, les pousses de bambou sous vide ou en bocal peuvent être utilisées, bien rincées.
Cette soupe accompagne très bien les plats à base de riz et de légumes verts.

Ochazuke de printemps



Ochazuke de printemps
Riz au thé vert ou au dashi

L'ochazuke n'est pas vraiment une recette. C'est un geste.
Un bol de riz, un liquide chaud, quelques éléments salés posés sans emphase. Au printemps, on le prépare plus clair, plus végétal, presque effacé. Il apaise, termine un repas ou accompagne les jours sans appétit.

Préparation

Réchauffez le riz et répartissez-le dans des bols.
Disposez la garniture principale au centre du riz.
Ajoutez les éléments secondaires - nori, oignon, sésame.
Chauffez le thé vert ou le dashi, puis assaisonnez-le très légèrement avec la sauce soja et une pincée de sel.
Versez le liquide chaud dans les bols, juste avant de servir.
Servez immédiatement.

Notes & variations

Le thé le plus courant est le sencha ou le genmaicha, mais le bancha est très apprécié pour sa douceur.
Au printemps, on privilégie des garnitures simples - saumon, shirasu, umeboshi.
L'ochazuke se mange lentement, mais jamais tiède.

2-3 bols 15 minutes

INGREDIENTS :

- 450 à 500 g de riz japonais cuit
- 600 à 750 ml de thé vert japonais ou de dashi
- 2 à 3 c. à café de sauce soja claire (usukuchi ou classique)
- Sel fin, en très petite quantité

Garniture principale (au choix)

Version saumon (classique et très répandue)

- 120 g de saumon légèrement salé, grillé puis émietté

Version prune (la plus frugale)

- 1 umeboshi, dénoyautée et écrasée

Garnitures communes

- Oignon vert finement ciselé
- Kizami nori
- Graines de sésame grillées
- Wasabi (optionnel)


Soupe miso aux sansai
Soupe miso au tofu & nanohana
Tonjiru de printemps

Soupe miso aux sansai
Soupe miso aux légumes de montagne

Au printemps, les légumes de montagne apportent une légère amertume très appréciée. Cette soupe miso les accueille sans les masquer. Le bouillon reste clair, le goût franc. Une soupe simple, mais profondément saisonnière.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 600 ml de dashi
- 80 à 100 g de sansai préparés (mélange de légumes de montagne)
- 1 à 1½ c. à soupe de miso blanc ou blond
- 1 c. à café de saké
- Oignon vert finement émincé (optionnel)

Préparation

Portez le dashi à frémissement dans une casserole.
Ajoutez les sansai et laissez chauffer 3 à 4 minutes.
Ajoutez le saké.
Baissez le feu. Incorporez le miso à l'aide d'une louche sans faire bouillir.
Mélangez doucement jusqu'à dissolution.
Versez dans des bols et ajoutez l'oignon vert (optionnel).
Servez immédiatement.
Notes & adaptations
Les sansai sous vide ou en saumure sont adaptés hors Japon, à condition d'être bien rincés.
Cette soupe accompagne très bien un repas végétal ou un riz nature.

Soupe miso au tofu & nanohana

Soupe miso au tofu soyeux et fleurs de colza

Ici, tout repose sur l'équilibre. Le tofu soyeux apporte la douceur, la nanohana une pointe végétale et légèrement amère. Une soupe discrète, souvent servie en début de repas.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 600 ml de dashi
- 120 g de tofu soyeux
- 40 à 60 g de nanohana
- 1 à 1½ c. à soupe de miso blanc
- Oignon vert finement émincé (optionnel)

Préparation

Blanchissez la nanohana 1 minute dans de l'eau bouillante.
Égouttez et pressez légèrement.
Portez le dashi à frémissement.
Ajoutez le tofu coupé en cubes et chauffez doucement.
Ajoutez la nanohana.
Baissez le feu et incorporez le miso sans faire bouillir.
Versez dans les bols.
Ajoutez l'oignon vert (optionnel) et servez aussitôt.

Notes & adaptations

À défaut de nanohana, utilisez des jeunes pousses de brocoli ou du chou chinois très tendre.
Le tofu soyeux est essentiel ici pour conserver la douceur du plat.

Tonjiru de printemps
Soupe miso au porc et légumes de saison

Le tonjiru est une soupe du quotidien, à la fois réconfortante et pleine de saveurs simples. Dans cette version de printemps, les légumes sont coupés fins, le bouillon reste clair, et la richesse vient davantage de la superposition que de l'abondance. Une soupe rassurante, pensée comme un pont entre les saisons.

2-3 bols 45 minutes

INGREDIENTS :

- 150 g de porc (épaule ou poitrine), coupé en fines tranches
- 40 g de daikon, en petits dés
- 40 g de carotte, en petits dés
- 30 g de poireau, émincé
- 1 petit morceau de racine de bardane ou 1 petite racine de taro (optionnel) ou un peu de panais ou de salsifis
- 1 L de dashi
- 1 c. à soupe de saké
- 2 c. à soupe de miso (blanc ou awase)
- Shichimi togarashi pour servir (optionnel)

Préparation

Portez le dashi à frémissement dans une casserole.
Ajoutez le porc et laissez cuire doucement jusqu'à ce qu'il perde sa couleur.
Incorporez le daikon, la carotte, le poireau et, si utilisé, la bardane ou le taro.
Laissez mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
Ajoutez le saké.
Hors du feu, diluez le miso dans une louche de bouillon chaud, puis reversez dans la casserole.
Réchauffez sans faire bouillir.
Servez bien chaud, avec une pincée de shichimi (optionnel).

Notes & adaptations

En France, la bardane peut être remplacée par un peu de panais ou de salsifis.
Cette soupe accepte volontiers des restes de légumes de saison, à condition de rester légère.

Petits accompagnements (Fukusai)



Nanohana no karashi-ae

Nanohana no goma-ae







Horenso no ohitashi



Sansai no ohitashi

Nanohana no karashi-ae
Nanohana à la moutarde japonaise

Au printemps, l'amertume est recherchée. La nanohana (fleurs de colza japonaises) est blanchie juste assez pour rester vive, puis liée par une sauce courte, piquante, presque sèche. Le karashi ne doit jamais dominer : il ajoute juste le peps dont la nanohana a besoin. C'est un petit plat, mais il donne le ton.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 150 à 180 g de nanohana (fleurs de colza japonaises) à défaut utilisez du brocoli-tige, du chou chinois ou des jeunes feuilles de chou kale
- 1 c. à café de moutarde japonaise karashi
- 1½ c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de mirin
- Sel fin

Préparation

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
Lavez la nanohana, puis séparez les tiges épaisses si nécessaire.
Plongez la nanohana dans l'eau bouillante pendant 40 à 60 secondes.
Égouttez immédiatement et rafraîchissez dans de l'eau froide.
Pressez délicatement pour retirer l'excès d'eau, puis coupez en tronçons de 3 à 4 cm.
Dans un petit bol, mélangez le karashi, la sauce soja et le mirin jusqu'à obtenir une sauce homogène.
Ajoutez la nanohana et mélangez doucement pour bien l'enrober.
Laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir.

Notes & adaptations

En France, la nanohana peut être remplacée par du brocoli-tige, du chou chinois ou des jeunes feuilles de chou kale, blanchis brièvement.
Le karashi se trouve en poudre ou en tube. Ajustez la quantité selon votre tolérance.
Ce plat se sert toujours à température ambiante.

Nanohana no goma-ae
Nanohana à la sauce sésame

Même base, sensation opposée. Là où le karashi-ae est tendu et direct, le goma-ae enveloppe. Le sésame apporte du gras, de la rondeur, presque une douceur qui calme l'amertume naturelle de la nanohana. C'est un classique discret, souvent posé à côté du riz sans qu'on y pense… jusqu'à ce qu'il manque.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 150 à 180 g de nanohana (ou utilisez du brocoli-tige, des épinards ou des blettes jeunes)
- 2 c. à soupe de graines de sésame blanc
- 1½ c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de sucre
- Sel fin

Préparation

Portez une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition.
Lavez la nanohana et séparez les tiges les plus épaisses si besoin.
Plongez-la dans l'eau bouillante pendant 40 à 60 secondes.
Égouttez immédiatement et rafraîchissez dans de l'eau froide.
Pressez délicatement pour retirer l'excès d'eau, puis coupez en tronçons de 3 à 4 cm.
Faites griller les graines de sésame à sec dans une petite poêle jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum noisette.
Écrasez-les au mortier jusqu'à obtenir une pâte grossière.
Ajoutez le sucre et la sauce soja, mélangez.
Incorporez la nanohana et enrobez délicatement.

Notes & adaptations

Le sésame doit rester texturé, jamais complètement lisse.
En remplacement de la nanohana, utilisez du brocoli-tige, des épinards ou des blettes jeunes.
Ce plat se prépare à l'avance et se sert à température ambiante.

Sansai no ohitashi
Légumes de montagne blanchis au dashi

L'ohitashi est une technique avant d'être une recette. Les légumes sont blanchis, égouttés, puis simplement imprégnés d'un dashi léger. Rien n'est masqué. Au printemps, les sansai apportent une amertume fine et une texture parfois presque sauvage.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 120 à 150 g de sansai assortis (warabi, kogomi, zenmai, ou mélange prêt à l'emploi)
- 120 ml de dashi
- 1 c. à café de sauce soja
- ½ c. à café de mirin
- Katsuobushi (flocons de bonite) - optionnel

Préparation

Préparez les sansai selon leur nature (dessalage, rinçage ou pré-cuisson si nécessaire).
Portez une casserole d'eau à ébullition.
Blanchissez les sansai pendant 1 à 2 minutes selon leur texture.
Égouttez et rafraîchissez brièvement dans de l'eau froide.
Pressez doucement pour retirer l'excès d'eau.
Dans un petit bol, mélangez le dashi, la sauce soja et le mirin.
Disposez les sansai dans un plat peu profond et versez l'assaisonnement.
Laissez reposer 5 à 10 minutes avant de servir.
Ajoutez quelques flocons de katsuobushi juste avant service (optionnel).

Notes & adaptations

Les sansai sous vide ou en bocal conviennent très bien, à condition d'être soigneusement rincés.
En France, un mélange d'asperges fines, de jeunes pousses d'épinards et de fougères comestibles peut donner un esprit proche.
L'ohitashi se sert frais ou à température ambiante, jamais chaud.

Horenso no ohitashi
Épinards blanchis au bouillon dashi

Voici l'un des accompagnements les plus simples de la cuisine familiale japonaise. Les épinards sont rapidement blanchis, puis assaisonnés avec un peu de dashi et de sauce soja. Rien de spectaculaire - et pourtant c'est exactement le genre de petit plat que l'on trouve sur la table du quotidien. Frais, léger, et très agréable à côté d'un bol de riz ou d'un poisson grillé.

2 personnes 10 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g d'épinards frais
- 80 ml de dashi
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 pincée de sucre (optionnel)
- 1 petite poignée de katsuobushi (optionnel)

Préparation

Portez une casserole d'eau à ébullition.
Plongez les épinards dans l'eau bouillante pendant environ 30 à 40 secondes, juste le temps de les attendrir.
Égouttez-les immédiatement puis plongez-les dans un bol d'eau froide afin de stopper la cuisson.
Pressez doucement les épinards pour retirer l'excédent d'eau.
Coupez-les en tronçons d'environ 4 à 5 cm.
Dans un petit bol, mélangez le dashi avec la sauce soja et la pincée de sucre (optionnel).
Disposez les épinards dans un petit plat puis versez l'assaisonnement dessus.
Parsemez de katsuobushi si souhaité et servez.

Notes & adaptations

Les épinards jeunes ou de printemps donnent un résultat particulièrement doux.
On peut aussi préparer ce plat avec komatsuna, très courant au Japon.
Si vous utilisez des épinards très matures, blanchissez-les quelques secondes de plus.


Shiraae
Kinpira gobo
Salade de shin-tamanegi
Potesara

Shiraae
Légumes de saison au tofu et sésame

Le shiraae est un classique discret de la cuisine familiale japonaise. Des légumes légèrement cuits sont mélangés à une sauce blanche au tofu et au sésame, douce et parfumée. La texture est délicate, presque crémeuse, et l'assaisonnement reste volontairement léger pour laisser s'exprimer les ingrédients de saison. On le sert souvent en petite portion, comme un accompagnement apaisant dans un repas japonais.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 150 g de tofu ferme ou mi-ferme
- 2 c. à soupe de graines de sésame blanc torréfiées
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 pincée de sel

Légumes

- 80 g de nanohana (ou épinards / broccolini)
- 20 g de carotte
- 40 g de champignons shimeji
- 2 c. à soupe d'eau
- 1/2 c. à café de sauce soja

PRÉPARATION

Enveloppez le tofu dans du papier absorbant et laissez-le égoutter 10 minutes afin d'éliminer l'excès d'eau.
Dans un mortier ou un petit bol, écrasez les graines de sésame jusqu'à obtenir une texture légèrement pâteuse.
Ajoutez le sucre, la sauce soja et le sel, puis mélangez.
Émiettez le tofu égoutté dans le mortier et mélangez délicatement pour obtenir une sauce blanche épaisse et légèrement granuleuse. Portez une casserole d'eau à ébullition. Blanchissez le nanohana 30 à 40 secondes, puis plongez-le dans de l'eau froide. Égouttez et coupez en tronçons. Coupez la carotte en très fines lamelles. Dans une petite casserole, ajoutez la carotte, les champignons shimeji, l'eau et la demi-cuillère de sauce soja. Faites cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laissez tiédir. Pressez légèrement le nanohana pour retirer l'excédent d'eau. Dans un bol, mélangez délicatement les légumes avec la sauce au tofu jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Servez frais ou à température ambiante.

Notes & adaptations

Si le nanohana est difficile à trouver, les épinards, le broccolini ou les pois mange-tout fonctionnent très bien.
Certaines versions incluent aussi un peu de konnyaku ou de tofu frit (abura-age) coupé très finement.
Le tofu ferme donne une texture plus traditionnelle que le tofu soyeux, souvent trop humide pour cette préparation.

Kinpira gobo
Bardane sautée à la sauce soja

Le kinpira gobō est un accompagnement très courant au Japon. De fines lamelles de racine de bardane et de carotte sont rapidement sautées puis glacées avec un mélange de sauce soja, mirin et sucre. La cuisson brève permet de conserver une texture légèrement croquante, tandis que l'assaisonnement apporte une saveur douce et légèrement caramélisée. Simple et nourrissant, ce petit plat accompagne aussi bien un bol de riz qu'un bentō.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 1 racine de gobo (bardane) d'environ 200 g
- 1 petite carotte (60–80 g)
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de graines de sésame blond

Assaisonnement

- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mirin
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de saké (optionnel)
- 1 petite pincée de piment rouge séché (togarashi)

PRÉPARATION

Lavez soigneusement la racine de bardane puis coupez-la en fines allumettes (julienne).
Plongez immédiatement les morceaux dans un bol d'eau pendant 5 minutes afin de retirer l'excès d'amertume.
Épluchez la carotte puis coupez-la également en fines allumettes.
Égouttez la bardane et séchez-la bien.
Chauffez l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen.
Ajoutez la bardane et la carotte puis faites sauter 3 à 4 minutes.
Ajoutez le saké, la sauce soja, le mirin et le sucre. Mélangez et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement évaporé.
Saupoudrez de graines de sésame et mélangez une dernière fois.

Dressage

Servez tiède ou à température ambiante dans un petit bol.

À savoir

Le kinpira est une technique de cuisson japonaise qui consiste à faire sauter puis mijoter brièvement des légumes dans un assaisonnement sucré-salé.

Potesara

Salade de pommes de terre japonaise

Incontournable des izakaya et des bentō familiaux, le potesara réinterprète la salade de pommes de terre avec une douceur typiquement nippone. Sa texture unique, presque écrasée, contraste avec le croquant du concombre et de la carotte ; l'utilisation de la mayonnaise japonaise apporte une onctuosité acidulée qui en fait un plat d'accompagnement aussi généreux que réconfortant.

4 personnes 25 minutes

INGREDIENTS :

- 400 g de pommes de terre
- 60 g de concombre
- 50 g de carotte
- 40 g d'oignon
- 2 tranches de jambon cuit
- 1 œuf

Assaisonnement

- 4 c. à soupe de mayonnaise japonaise
- 1 c. à café de vinaigre de riz
- sel
- poivre

Optionnel

- 2 c. à soupe de maïs en grains

PRÉPARATION

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux.
Rincez-les rapidement pour retirer l'excès d'amidon.
Faites-les cuire dans une casserole d'eau légèrement salée pendant environ 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Pendant ce temps, coupez le concombre en fines rondelles et l'oignon en fines lamelles. Placez-les dans un bol avec une pincée de sel et laissez dégorger 10 minutes.
Coupez la carotte en très petits dés, puis blanchissez-la 2 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez.
Faites cuire l'œuf dur pendant 10 minutes, puis écalez-le.
Égouttez les pommes de terre, puis écrasez-les grossièrement à la fourchette dans un grand bol. Ajoutez le vinaigre de riz pendant qu'elles sont encore chaudes.
Pressez le concombre dans un torchon propre pour enlever l'excès d'eau. Rincez rapidement l'oignon, puis essorez-le.
Ajoutez aux pommes de terre la carotte, le concombre, l'oignon, le jambon coupé en petits carrés et le maïs.
Incorporez la mayonnaise japonaise, salez, poivrez, puis mélangez délicatement.
Coupez l'œuf en morceaux et ajoutez-le à la salade.

Dressage

Servez bien frais dans un petit bol ou une coupelle.

À savoir

Le *potesara* est l'un des plats familiaux les plus populaires au Japon. Inspiré des salades de pommes de terre occidentales, il s'est imposé dans la cuisine quotidienne au XXe siècle.
Sa texture est volontairement plus écrasée que dans les versions européennes, ce qui permet à la mayonnaise japonaise d'enrober parfaitement les ingrédients.

Salade de shin-tamanegi
Salade d'oignons nouveaux japonais

Au printemps, les shin-tamanegi (oignons nouveaux récoltés avant maturité) sont particulièrement doux et juteux. Ils peuvent se manger crus, simplement assaisonnés, ce qui serait impensable avec un oignon classique. Dans les foyers japonais, on les tranche très finement puis on les accompagne de katsuobushi et d'un filet de sauce soja ou de ponzu. C'est un petit plat d'une grande simplicité, mais très typique de la saison.

2 personnes 10 minutes

INGREDIENTS :

- 1 gros oignon nouveau doux (ou 1 oignon blanc très frais)
- 1 petite poignée de katsuobushi (copeaux de bonite séchée)
- 1 c. à soupe de ponzu ou de sauce soja légère
- 1 c. à café d'huile de sésame (optionnel)
- Quelques graines de sésame grillées (optionnel)

Préparation

Épluchez l'oignon puis tranchez-le très finement à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
Si l'oignon est un peu piquant, plongez les tranches dans un bol d'eau froide pendant 2 à 3 minutes. Égouttez soigneusement.
Disposez l'oignon dans une petite assiette ou un bol peu profond.
Répartissez les copeaux de katsuobushi sur le dessus.
Arrosez de ponzu ou de sauce soja.
Ajoutez un filet d'huile de sésame et quelques graines de sésame (optionnel). Servez immédiatement.

Notes & adaptations

Les shin-tamanegi sont rarement disponibles en France. Un oignon blanc doux ou un oignon nouveau frais constitue un excellent remplacement.
Si vous n'avez pas de katsuobushi, la salade reste très bonne avec seulement du sésame grillé.
On peut aussi ajouter un peu de daikon râpé pour accentuer la fraîcheur.

Fukimiso



Asperges au sumiso



Fukimiso
Pâte de miso aux bourgeons de fuki

Le fukimiso est l'un des premiers goûts du printemps au Japon. Il est préparé avec les petits bourgeons du *fuki*, une plante sauvage qui apparaît dès la fin de l'hiver. Hachés puis sautés avec du miso, un peu de sucre et parfois de mirin, ils donnent une pâte aromatique à la fois salée, légèrement amère et profondément parfumée. Servi en petite quantité sur du riz chaud, du tofu ou des légumes grillés, ce condiment capture l'esprit des montagnes japonaises au début du printemps.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 80 g de fuki no tō (bourgeons de pétasite du Japon)
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 2 c. à soupe de miso
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de mirin
- 1 c. à café de saké

PRÉPARATION

Rincez rapidement les *fuki no tō* sous l'eau froide.

Portez une petite casserole d'eau à ébullition, puis blanchissez les bourgeons pendant 1 à 2 minutes pour adoucir leur amertume. Égouttez-les et pressez-les légèrement pour retirer l'excès d'eau.

Hachez grossièrement les bourgeons.

Faites chauffer l'huile dans une petite poêle à feu moyen.

Ajoutez les fuki no tō et faites-les revenir 2 à 3 minutes en remuant doucement. Leur parfum deviendra alors plus doux et moins sauvage.

Ajoutez le miso, le sucre, le mirin et le saké. Mélangez sans cesse avec une spatule en bois jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne brillante, presque comme une petite pâte.

Laissez cuire encore 2 minutes à feu doux, puis retirez du feu.

Dressage

Servez le *fukimiso* en petite quantité (c'est un condiment, pas un accompagnement à part entière).

Vous pouvez le déguster :

- sur un bol de riz chaud,
- dans un onigiri,
- sur un morceau de tofu grillé,
- ou simplement tartiné sur un peu de riz dans un petit bol.

À savoir

Le *fukimiso* est l'un des goûts les plus typiques du début du printemps japonais. Son amertume rappelle les premières plantes sauvages qui sortent de terre après l'hiver. Dans beaucoup de familles, on prépare cette pâte une seule ou 2 fois dans l'année, quand les *fuki no tō* apparaissent sur les marchés. C'est bref, presque attendu. Et peut-être que c'est justement pour ça qu'on l'apprécie autant.

Asperges au sumiso
Asperges sauce miso vinaigrée

Au printemps, les asperges apparaissent sur les marchés japonais comme européens. Dans cette préparation simple, elles sont juste blanchies puis assaisonnées d'un *sumiso*, une sauce mêlant miso, sucre et vinaigre de riz. Le contraste entre la douceur du miso et la légère acidité du vinaigre met en valeur la fraîcheur des asperges. Servies froides ou à température ambiante, elles constituent un petit accompagnement élégant et très apprécié.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 12 asperges vertes
- 1 pincée de sel
- Pour le sumiso :
- 2 c. à soupe de miso blanc (shiro miso de préférence)
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de mirin

optionnel

- 1 c. à café de graines de sésame blond légèrement toastées

PRÉPARATION

Coupez la base un peu dure des asperges puis les peler légèrement si elles sont épaisses. Portez une casserole d'eau à ébullition avec une petite pincée de sel. Plongez les asperges et faites-les cuire 2 à 3 minutes. Elles doivent rester tendres mais encore légèrement croquantes. Plongez-les immédiatement dans de l'eau froide pour fixer la couleur, puis égouttez-les bien. Coupez les asperges en tronçons d'environ 4 à 5 cm.
Dans un petit bol, mélangez le miso, le vinaigre de riz, le sucre et le mirin jusqu'à obtenir une sauce lisse et légèrement brillante. Ajoutez les asperges et mélangez délicatement pour bien les enrober de sauce.

Dressage

Disposez les asperges dans un petit bol ou une coupelle. Saupoudrez quelques graines de sésame (optionnel) et servez immédiatement, ou laissez reposer quelques minutes pour que la sauce imprègne légèrement les légumes.

À savoir

La sauce sumiso est une préparation très classique de la cuisine japonaise - un mélange simple de miso et de vinaigre, souvent adouci avec un peu de sucre. Elle accompagne volontiers les légumes de saison, les coquillages ou certaines herbes sauvages. Avec les asperges, l'équilibre fonctionne très bien : le miso apporte de la rondeur, le vinaigre une petite vivacité, et l'asperge garde ce goût vert caractéristique.

Légumes de saison



Takenoko no nimono



Aspara Bacon



Takenoko no nimono
Pousses de bambou mijotées au dashi

Quand arrivent les premières pousses de bambou, beaucoup de foyers japonais préparent un nimono simple comme celui-ci. Les morceaux de takenoko mijotent doucement dans un dashi léger parfumé de sauce soja et de mirin. La texture reste tendre, légèrement croquante, et le goût du bambou domine sans être écrasé.

2 personnes 40 minutes

INGREDIENTS :

- 250 g de pousses de bambou précuites (takenoko)
- 200 ml de dashi
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mirin
- 1 c. à café de saké
- ½ c. à café de sucre
- Quelques feuilles de kinome (jeunes feuilles de sansho) - optionnel

Préparation

Rincez les pousses de bambou si elles sont en bocal ou sous vide, puis égouttez-les.

Coupez-les en morceaux de taille bouchée ou en fines lamelles selon la forme du takenoko.

Versez le dashi dans une petite casserole et portez doucement à frémissement.

Ajoutez les pousses de bambou, la sauce soja, le mirin, le saké et le sucre.

Mélangez délicatement puis laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes environ.

Les pousses doivent devenir bien tendres tout en gardant un peu de texture.

Laissez reposer quelques minutes hors du feu afin que les saveurs se stabilisent.

Servez tiède ou à température ambiante, avec quelques feuilles de kinome si vous en avez.

Notes & adaptations

Les takenoko frais demandent une préparation longue (ébullition avec son de riz). Les pousses précuites sous vide sont parfaitement adaptées pour cette recette.

Si les feuilles de kinome sont introuvables, quelques feuilles de persil plat très finement ciselées peuvent apporter une touche végétale discrète.

Ce nimono se conserve très bien un jour au réfrigérateur, les saveurs deviennent même plus rondes.

Aspara Bacon
Asperges enrobées de bacon

Plat simple et populaire au Japon, l'Aspara Bacon associe la fraîcheur des asperges au goût salé et fumé du bacon. Très présent dans les bentō et les repas familiaux, il se prépare en quelques minutes et met particulièrement en valeur les légumes de printemps.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 6 à 8 asperges vertes
- 3 à 4 tranches fines de bacon (ou poitrine fumée)
- 1 cuillère à café d'huile neutre
- Poivre noir fraîchement moulu

Préparation

Rincez les asperges et coupez la base si elle est dure.
Si les tiges sont épaisses, vous pouvez les éplucher légèrement à l'aide d'un économe.
Coupez les tranches de bacon en deux dans la longueur.
Enroulez une demi-tranche de bacon autour de chaque asperge, en partant de la base et en remontant légèrement en spirale.

Cuisson

Faites chauffer une poêle à feu moyen avec l'huile.
Déposez les asperges enrobées de bacon dans la poêle et faites-les cuire pendant environ 5 à 7 minutes en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que le bacon soit bien doré et légèrement croustillant, et que les asperges soient tendres.
Poivrez légèrement en fin de cuisson.

Dressage

Coupez éventuellement les asperges en deux pour les disposer plus facilement dans un bentō.
Servez chaud, ou laissez refroidir avant de les placer dans un bento ou une boîte repas.


Sansai tempura
Nanohana tempura
Asuparagasu tempura
Haru yasai no tempura

Sansai tempura

Tempura de légumes sauvages de montagne

Au printemps, les marchés japonais proposent de jeunes pousses sauvages appelées sansai. Leur légère amertume annonce la fin de l'hiver et l'arrivée des beaux jours. En tempura, ces légumes sont simplement enrobés d'une pâte très légère puis frits rapidement, afin de préserver leur texture et leur parfum délicat. Ce plat saisonnier est souvent servi au début d'un repas printanier.

4 personnes 25 minutes

INGREDIENTS :

- 120 à 150 g de sansai variés (tara no me, kogomi, fuki no tō, warabi, zenmai...)
- 80 g de farine
- 1 petit œuf
- 120 ml d'eau très froide
- huile de friture

Pour servir (au choix)

- sel fin
- tente-tsuyu (sauce tempura)
- radis daikon râpé (optionnel)

PRÉPARATION

Lavez délicatement les sansai et retirez les parties trop fibreuses si nécessaire.

Selon les variétés, certaines pousses peuvent être blanchies rapidement pour atténuer leur amertume.

Chauffez l'huile dans une casserole ou une friteuse à 170–180°C.

Préparez la pâte à tempura. Dans un bol, battez légèrement l'œuf avec l'eau très froide.

Ajoutez la farine et mélangez très brièvement avec des baguettes. La pâte doit rester grumeleuse - trop mélanger donnerait une texture plus lourde.

Trempez chaque légume dans la pâte puis plongez-le immédiatement dans l'huile chaude.

Faites frire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit juste dorée et croustillante.

Égouttez sur une grille ou du papier absorbant.

Dressage

Servir immédiatement, encore croustillant.

Les tempura de sansai se dégustent simplement avec une pincée de sel ou trempés dans un peu de tente-tsuyu, parfois accompagné de radis daikon râpé.

La légère amertume des légumes sauvages, associée à la pâte légère de tempura, crée un contraste typique de la cuisine printanière japonaise.

Variantes & alternatives

Les véritables sansai sont parfois difficiles à trouver hors du Japon. On peut toutefois obtenir un résultat très proche avec des légumes printaniers simples : jeunes asperges vertes, haricots plats, feuilles de shiso, tiges de brocoli/broccolini, fleurs de courgette.. L'important est de choisir des légumes tendres et peu aqueux, pour conserver la légèreté de la tempura.

Haru yasai no tempura
Tempura de légumes de printemps

Au printemps, les tempura mettent à l'honneur les légumes de saison, souvent légèrement amers et très parfumés. Leur pâte légère et croustillante révèle la fraîcheur des produits sans masquer leur goût naturel.

4 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 150 g de légumes de printemps variés (cf plus bas)
- 80 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 120 ml d'eau glacée
- huile neutre pour friture

Pour servir

- sel ou sel au matcha ou *tentsuyu* (sauce tempura)

Légumes possibles

- asperges
- pousses de *nanohana*
- jeunes carottes
- tranches fines de *takenoko* (pousse de bambou)
- feuilles de shiso
- oignons nouveaux
- Ingrédients (2–3 portions)

PRÉPARATION

Lavez et préparez les légumes. Coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée et séchez-les soigneusement.
Chauffez l'huile à 170–180 °C.
Dans un bol, mélangez rapidement le jaune d'œuf et l'eau glacée.
Ajoutez la farine et remuez très brièvement : la pâte doit rester légèrement grumeleuse.
Trempez les légumes dans la pâte, puis plongez-les immédiatement dans l'huile chaude.
Faites frire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit légère et croustillante.
Égouttez sur une grille ou du papier absorbant.
Servez immédiatement avec un peu de sel ou de tentsuyu.

Conseil

Pour une tempura légère, la pâte doit rester froide et peu mélangée : c'est ce qui lui confère sa texture aérienne.

Nanohana tempura
Tempura de jeunes pousses de colza

Les nanohana, jeunes pousses de colza, sont l'un des légumes les plus emblématiques du printemps japonais. Leur légère amertume et leurs petites fleurs jaunes annoncent la fin de l'hiver. En tempura, leur texture tendre et leur parfum végétal deviennent particulièrement délicats.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 120 g de nanohana
- 80 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 120 ml d'eau très froide
- huile végétale pour friture
- Sel fin ou tente-tsuyu pour servir

PRÉPARATION

Rincez les nanohana puis séchez-les soigneusement.
Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf avec l'eau très froide.
Ajoutez la farine et mélangez brièvement avec des baguettes.
La pâte doit rester légèrement grumeleuse.
Faites chauffer l'huile à 170°C.
Trempez les nanohana dans la pâte puis plongez-les dans l'huile chaude.
Faites frire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne légère et croustillante.
Égouttez sur du papier absorbant et servez immédiatement avec un peu de sel ou une sauce tempura.

Variantes & alternatives

Les nanohana sont rares hors du Japon. On peut les remplacer par :

- broccolini
- jeunes pousses de brocoli
- feuilles de colza ou de moutarde
- sommités de brocoli

Ces légumes offrent une amertume et une texture très proches.

Asuparagasu tempura
Tempura d'asperges

Au printemps, les asperges vertes apparaissent sur les marchés japonais comme européens. Leur douceur et leur texture croquante se prêtent très bien à la tempura, où elles restent juteuses sous une fine couche croustillante.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 8 à 10 asperges vertes
- 80 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 120 ml d'eau très froide
- huile végétale pour friture
- Sel fin ou tente-tsuyu pour servir

PRÉPARATION

Lavez les asperges et coupez la base fibreuse. Si elles sont épaisses, épluchez légèrement la base.
Préparez la pâte à tempura en mélangeant rapidement le jaune d'œuf, l'eau très froide et la farine.
Faites chauffer l'huile à 170°C.
Trempez les asperges dans la pâte puis plongez-les dans l'huile chaude.
Faites frire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la pâte devienne croustillante.
Égouttez sur du papier absorbant et servez immédiatement.

Astuce

Les asperges peuvent être frites entières ou coupées en deux pour faciliter le dressage.

Poissons & fruits de mer



Sakura-tai
(Version sashimi)



Katsuo no tataki





Shioyaki (Shiozake ici)

Sakura-tai
Daurade de printemps

Au Japon, la daurade (tai) pêchée au printemps est appelée sakura-tai, littéralement « daurade cerisier ». Sa chair devient légèrement rosée et plus grasse à cette saison, ce qui la rend particulièrement appréciée. Elle est souvent servie très simplement - en sashimi ou légèrement grillée - afin de mettre en valeur sa saveur naturelle.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 1 filet de daurade très frais (250 à 300 g)
- sel fin

Optionnel

- un petit morceau de radis daikon râpé
- quelques feuilles de shiso
- un peu de wasabi

PRÉPARATION

Séchez délicatement le filet de daurade avec du papier absorbant.

Salez très légèrement la surface du poisson et laissez reposer 5 minutes. Cette étape aide à raffermir la chair.

Deux préparations sont possibles :

Version sashimi

Retirez la peau si nécessaire puis coupez la daurade en fines tranches régulières à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Disposez les tranches sur une assiette. Servez avec un peu de wasabi et éventuellement du daikon râpé.

Version grillée

Coupez le filet en portions individuelles puis salez légèrement chaque morceau.

Faites griller sous le gril du four ou dans une poêle côté peau en premier pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau devienne légèrement croustillante.

Retournez brièvement si nécessaire puis servez immédiatement.

Variantes & alternatives

La daurade royale que l'on trouve chez les poissonniers français fonctionne parfaitement pour cette recette.

On peut également utiliser du bar (loup de mer), du maigre, ou du pagre.

L'essentiel est de choisir un poisson très frais, à chair blanche et délicate, afin de conserver l'esprit simple et saisonnier du plat.

Katsuo no tataki
Bonite saisie, servie mi-crue

Au Japon, le katsuo no tataki est un grand classique du début de saison du bonite. Le poisson est brièvement saisi à feu vif afin de parfumer la surface tout en conservant l'intérieur presque cru. Tranché épais et servi avec des aromates frais (gingembre, ail, ciboule ou shiso) il offre un contraste très apprécié entre la chaleur du grillé et la fraîcheur des garnitures.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 300 g de bonite fraîche (katsuo) en pavé
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 2 oignons nouveaux
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de ponzu (facultatif mais traditionnel)
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 filet d'huile neutre

PRÉPARATION

Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Émincez les oignons nouveaux en fines rondelles.

Chauffez une poêle ou un grill très chaud avec un léger filet d'huile.

Saisissez le pavé de bonite **30 à 40 secondes** sur chaque face : l'extérieur doit être grillé tandis que l'intérieur reste cru.

Refroidissez immédiatement le poisson dans de l'eau glacée, puis épongez-le soigneusement.

Coupez en tranches épaisses d'environ 1cm.

Service

Disposez les tranches dans un plat.

Parsemez de gingembre râpé, d'ail finement haché et d'oignons nouveaux.

Arrosez d'un mélange de sauce soja, ponzu et vinaigre de riz.

Ce plat est souvent servi légèrement frais, presque comme un sashimi parfumé au Japon.

Shioyaki
Poisson grillé au sel

Le shioyaki est l'une des préparations les plus simples de la cuisine japonaise. Le poisson est simplement salé puis grillé jusqu'à ce que la peau devienne croustillante et la chair juteuse. Cette méthode met en valeur la qualité du poisson et apparaît très souvent dans les repas traditionnels, notamment au petit-déjeuner. Cette technique s'applique à de nombreux poissons, mais elle est particulièrement populaire avec le saumon salé, appelé *shiozake*, souvent servi dans les bentos et les petits déjeuners japonais.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 2 filets de poisson à chair ferme (150 à 180 g chacun)
- 1 c. à café de sel
- radis daikon râpé
- quelques gouttes de sauce soja

PRÉPARATION

Séchez les filets de poisson avec du papier absorbant.
Salez légèrement les deux faces puis laissez reposer 5 à 10 minutes. Cette étape permet de raffermir la chair.
Préchauffez le gril du four ou une poêle à feu moyen.
Déposez le poisson côté peau vers le bas et faites griller 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que la peau devienne dorée et légèrement croustillante.
Retournez brièvement si nécessaire puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
Servez immédiatement.

Variantes & alternatives

De nombreux poissons conviennent très bien au shioyaki :

- maquereau
- dorade
- bar
- truite
- saumon (*Shiozake*)

Au Japon, on utilise souvent du saba (maquereau) ou du sanma, mais la technique fonctionne avec la plupart des poissons à chair ferme.

Tai no nitsuke



Tai no nitsuke
Dorade mijotée dans une sauce sucrée

Le tai no nitsuke est une préparation familiale typique de la cuisine japonaise du quotidien. Les morceaux de dorade mijotent doucement dans un mélange de sauce soja, mirin, saké et sucre, qui réduit pour former une sauce brillante et parfumée. Le poisson reste tendre et s'imprègne d'une saveur profonde et légèrement sucrée.

2 personnes 25 minutes

INGREDIENTS :

- 2 filets ou 2 petites dorades (tai)
- 200 ml d'eau
- 60 ml de saké
- 2 c. à soupe de sucre
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 morceau de gingembre (3 cm)

PRÉPARATION

Épluchez le gingembre et coupez-le en fines lamelles.
Dans une casserole ou une petite sauteuse, mélangez l'eau, le saké et le sucre. Portez à ébullition.
Ajoutez les morceaux de dorade et le gingembre.
Versez la sauce soja, puis couvrez avec un otoshibuta (ou un petit couvercle posé directement sur le poisson).
Laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen.

Service

Disposez le poisson dans une assiette creuse et nappez avec un peu de sauce de cuisson.
Ce plat très classique de la cuisine familiale japonaise accompagne parfaitement un simple bol de riz blanc chaud.

Asari no sakamushi





Ebi Fry (Ebi Furai)

Asari no sakamushi
Palourdes vapeur au saké

Les asari, petites palourdes japonaises, sont particulièrement appréciées au printemps. Leur saveur naturellement iodée se prête bien à une préparation très simple : une cuisson rapide à la vapeur de saké. Le résultat est un plat léger et parfumé, souvent servi en début de repas ou comme petit accompagnement.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 300 g de palourdes fraîches
- 60 ml de saké
- 1 petit morceau de gingembre (environ 5 g)
- 1 oignon vert
- (optionnel)
- 1 c. à café de sauce soja claire (usukuchi)

PRÉPARATION

Rincez soigneusement les palourdes sous l'eau froide afin d'éliminer le sable.

Émincez finement le gingembre et coupez l'oignon vert en fines rondelles.

Placez les palourdes dans une petite casserole ou une poêle profonde.

Ajoutez le saké et le gingembre.

Couvrez puis faites chauffer à feu moyen pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent.

Secouez légèrement la casserole une ou deux fois pendant la cuisson afin de répartir la chaleur.

Ajoutez l'oignon vert et, si souhaité, une petite touche de sauce soja.

Servez immédiatement avec le jus de cuisson.

Variantes & alternatives

Les palourdes japonaises asari peuvent être remplacées par plusieurs coquillages faciles à trouver en France :

- palourdes européennes
- coques
- praires

L'important est de choisir des coquillages bien frais et vivants, afin de conserver la simplicité et la pureté de ce plat de saison.

Ebi Fry (Ebi Furai)
Crevettes panées croustillantes

L'ebi fry est l'une des fritures les plus populaires de la cuisine japonaise. Les crevettes sont enrobées de chapelure panko, puis frites jusqu'à devenir légères et croustillantes. On les sert souvent avec du chou finement émincé et un filet de citron. Dans les bentō, elles apportent une touche festive et une belle couleur dorée.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 10 à 12 crevettes crues décortiquées (queue intacte)
- 60 g de farine
- 1 œuf
- 80 g de chapelure panko
- huile neutre pour friture

Pour servir (facultatif)

- chou blanc finement émincé
- quartiers de citron
- sauce tonkatsu ou sauce tartare

PRÉPARATION

Préparer les crevettes

Retirez le boyau dorsal si nécessaire.

Faites quelques petites entailles sur le ventre de la crevette afin d'éviter qu'elle ne se recourbe à la cuisson.

Pressez délicatement la crevette pour l'allonger légèrement.

Paner

Préparez trois bols :

- farine
- œuf battu
- chapelure panko

Enrobez les crevettes dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans la chapelure panko en pressant légèrement pour bien la faire adhérer.

Cuisson

Chauffez l'huile à 170–180 °C.

Plongez les crevettes dans l'huile et frire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Égouttez sur une grille ou du papier absorbant.

Dressage

Servez immédiatement avec du chou émincé, un quartier de citron et un peu de sauce *tonkatsu* ou de sauce tartare.

Astuce bentō

Une fois refroidies, les ebi fry peuvent être coupées en deux pour être placées plus facilement dans un bentō.

Viandes & œufs




Karaage
Tori Shōga-yaki
Dashimaki Tamago
hābu Tamagoyaki

Karaage
Poulet frit japonais

Le karaage est l'un des plats de poulet les plus populaires au Japon. Les morceaux de poulet sont d'abord marinés dans un mélange de sauce soja, saké et aromates, puis enrobés d'une fine couche de farine et de fécule avant d'être frits. Cette double cuisson donne un extérieur croustillant et une chair particulièrement juteuse. Servi dans les bentō, dans les izakaya ou lors des pique-niques de hanami, le karaage fait partie des grands classiques de la cuisine familiale japonaise.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 600 g de cuisses de poulet désossées

Pour la marinade :

- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de sauce soja claire
- 1 c. à soupe de saké
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel

Pour la friture :

- ½ L d'huile de cuisson
- 3 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe de Maïzena ou de fécule de pomme de terre

Pour servir (optionnel) :

- citron en quartiers
- mayonnaise japonaise
- shichimi togarashi

PRÉPARATION

Préparez le poulet : désossez les cuisses de poulet, retirez la peau si vous le souhaitez (je préfère la conserver), puis coupez la viande en morceaux de la taille d'une bouchée.
Faites mariner : placez les morceaux de poulet dans un sac de congélation ou un bol. Ajoutez l'huile de sésame, la sauce soja, le saké, l'ail, le gingembre et le sel. Mélangez bien pour enrober les morceaux puis laissez mariner 30 minutes au réfrigérateur.
Préparez l'enrobage : égouttez légèrement le poulet. Enrobez les morceaux de farine puis de Maïzena ou de fécule de pomme de terre. Secouez pour retirer l'excédent.

Cuisson

- Première friture : faites chauffer l'huile à 160–170 °C. Plongez quelques morceaux de poulet dans l'huile sans surcharger la casserole. Faites frire environ 1 minute 30, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée. Retirez les morceaux et laissez-les reposer sur une grille ou du papier absorbant.
- Seconde friture : juste avant de servir, portez l'huile à 180 °C puis replongez les morceaux pendant 45 secondes, jusqu'à obtenir une belle couleur dorée et une texture croustillante.

Service

Servez le *karaage* bien chaud, accompagné de quartiers de citron, d'un peu de mayonnaise japonaise et éventuellement d'une pincée de *shichimi togarashi*.

Saumurage au sel (shio-jime)

Certains cuisiniers salent légèrement le poulet et le laissent reposer une dizaine de minutes avant la marinade. Cette étape facultative raffermit la chair et concentre légèrement le goût.

Tori Shōga-yaki
Poulet sauté au gingembre

Inspiré du célèbre shōga-yaki de porc, ce poulet au gingembre est une fantastique version du plat. Les morceaux de poulet sont rapidement sautés puis nappés d'une sauce mêlant sauce soja, mirin et gingembre frais râpé. Le résultat est parfumé, légèrement caramélisé et particulièrement apprécié avec un bol de riz blanc.

2 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

- 2 cuisses de poulet désossées (ou 2 filets)
- 1 morceau de gingembre frais (3 cm)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de saké
- 1 c. à soupe de mirin
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe d'huile

PRÉPARATION

Râpez finement le gingembre.

Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, le saké, le mirin, le sucre et le gingembre.

Coupez le poulet en morceaux de taille bouchée.

Chauffez l'huile dans une poêle et faites dorer le poulet 4 à 5 minutes.

Versez la sauce et laissez cuire encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien enrobé et légèrement caramélisé.

Service

Servez immédiatement avec du riz vapeur et, si vous le souhaitez, un peu de chou finement émincé, comme dans les petits restaurants japonais.

Tamagoyaki
Omelette japonaise roulée

Le tamagoyaki est une omelette japonaise légèrement sucrée, cuite en fines couches puis roulée sur elle-même. On la retrouve aussi bien dans les bentō que dans les repas du quotidien. Sa texture tendre et son goût doux en font un accompagnement simple et très apprécié.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 3 œufs
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à soupe d'eau ou de dashi
- huile végétale ((pour la cuisson)

PRÉPARATION

Dans un bol, battez les œufs avec le sucre, la sauce soja et l'eau ou le dashi.
Chauffez une petite poêle légèrement huilée à feu moyen.
Versez une fine couche d'œuf battu dans la poêle. Lorsque l'omelette commence à prendre, roulez-la délicatement vers un côté de la poêle.
Ramenez le rouleau d'omelette vers le côté de la poêle où vous avez commencé.
Huilez légèrement la surface libre, puis versez une nouvelle couche d'œuf. Soulevez le rouleau pour laisser l'œuf couler en dessous.
Lorsque la couche est cuite, roulez à nouveau l'omelette.
Répétez l'opération jusqu'à épuisement du mélange.
Formez un rouleau compact, puis coupez en tranches épaisses avant de servir.

Astuce

Pour obtenir une forme bien régulière, pressez légèrement l'omelette encore chaude dans une natte de bambou.

Dashimaki Tamago
Omelette japonaise roulée

Le dashimaki tamago est une version plus délicate du tamagoyaki, enrichie en bouillon dashi. L'omelette devient alors plus tendre et légèrement juteuse, avec un parfum subtil d'algue et de bonite. On la retrouve souvent dans les restaurants traditionnels ou les bentō soignés.

2 personnes 10 minutes

INGREDIENTS :

- 3 gros œufs
- 3 c. à soupe de dashi
- 2 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de mirin
- 2 c. à soupe d'huile neutre pour graisser la poêle

PRÉPARATION

Dans un bol, fouettez les œufs sans créer de mousse. À part, mélangez le dashi, le sucre, la sauce soja, le mirin et le sel. Incorporez doucement ce mélange aux œufs, en remuant avec des baguettes au fond du bol pour éviter les bulles.

La cuisson

Chauffez et huilez légèrement une poêle rectangulaire à feu moyen.

Versez une fine couche d'appareil. Note : la 1ère couche semble toujours imparfaite, c'est normal ; la forme s'ajustera au fur et à mesure.

Lorsque le dessous est cuit mais que le dessus est encore légèrement humide, commencez à rouler l'omelette délicatement d'un côté à l'autre de la poêle à l'aide de baguettes ou d'une spatule.

Ramenez le rouleau d'omelette vers le côté de la poêle où vous avez commencé. Huiler à nouveau la surface libre et verser une autre fine couche de préparation.

Soulevez légèrement le rouleau pour que l'œuf coule dessous. Répétez l'opération jusqu'à épuisement.

Le dressage

Sortez l'omelette et déposez-la sur un tapis en bambou (makisu). Roulez-la délicatement pour égaliser la forme rectangulaire sans écraser (l'omelette chaude est fragile). Laissez reposer quelques minutes avant de trancher.

Hābu Tamagoyaki
Tamagoyaki aux herbes

Cette variation printanière du tamagoyaki incorpore quelques herbes fraîches dans l'omelette. Elles apportent une touche végétale légère qui accompagne bien les repas simples ou les bentō de saison.

2 personnes 10 minutes

INGREDIENTS :

- 3 œufs
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à soupe d'eau ou de dashi
- 1 c. à soupe d'herbes finement ciselées (persil, mitsuba ou ciboulette)
- huile végétale

PRÉPARATION

Battez les œufs dans un bol avec le sucre, la sauce soja et l'eau ou le dashi.
Ajoutez les herbes ciselées et mélangez.
Suivez le même processus que pour les recettes précédentes :
Chauffez une petite poêle légèrement huilée à feu moyen.
Versez une fine couche d'œuf dans la poêle. Lorsque l'omelette commence à prendre, roulez-la vers un côté.
Ramenez le rouleau d'omelette vers le côté de la poêle où vous avez commencé.
Ajoutez progressivement le reste du mélange en répétant l'opération jusqu'à former un rouleau.
Coupez en tranches épaisses et servez tiède.


Chawanmushi

Chawanmushi
Flan salé japonais aux œufs

Le chawanmushi est un flan salé très délicat préparé à base d'œufs et de bouillon dashi. La cuisson douce à la vapeur donne une texture soyeuse presque crémeuse. On y ajoute souvent quelques garnitures comme des champignons, du poulet ou des crevettes.

2 personnes 25 minutes

INGREDIENTS :

- 2 œufs
- 240 ml de dashi
- 1/2 c. à café de sauce soja
- 1/2 c. à café de mirin
- Garniture
- 40 g de poulet en petits morceaux
- 2 champignons shiitake
- 4 petites crevettes (optionnel)
- quelques feuilles de mitsuba ou d'oignon vert

PRÉPARATION

Battez les œufs dans un bol sans trop incorporer d'air.
Ajoutez le dashi, la sauce soja et le mirin puis mélangez délicatement.
Filtrez le mélange à travers une passoire fine pour obtenir une texture lisse.
Répartissez les morceaux de poulet et les champignons dans deux petits bols ou tasses résistantes à la chaleur.
Versez doucement le mélange d'œufs par-dessus.
Cuisez à la vapeur 12 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le flan soit pris mais encore tremblotant.
Ajoutez les crevettes et les herbes sur le dessus juste avant de servir.

Tsukemono




Kyūri no asazuke
Nanohana no asazuke
Sakura tsukemono
Takenoko tsukemono

Tsukemono
Les pickles japonais

Kyūri no asazuke (Concombres marinés rapidement)

Ces pickles rapides font partie des tsukemono les plus simples à préparer à la maison. Frais, croquants et légèrement salés, ils accompagnent parfaitement un bol de riz, un bentō ou un repas composé de plusieurs petits plats.

PRÉPARATION

Lavez les concombres puis coupez-les en rondelles épaisses ou en bâtonnets. Placez-les dans un bol et saupoudrez-les de sel et de sucre. Mélangez légèrement avec les mains afin de bien répartir l'assaisonnement. Ajoutez le vinaigre de riz et, si vous le souhaitez, un petit morceau de kombu. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant environ 1 heure. Égouttez légèrement avant de servir. Les concombres doivent rester croquants et délicatement parfumés.

2 personnes 10 minutes

INGREDIENTS :

- 2 concombres japonais (ou petits concombres fermes)
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 petit morceau de kombu (facultatif)

Nanohana no asazuke (Jeunes pousses de colza marinées)

Les nanohana, avec leur légère amertume, sont un légume emblématique du printemps au Japon. Marinées rapidement, elles deviennent un tsukemono délicat qui accompagne merveilleusement le riz.

PRÉPARATION

Faites blanchir les nanohana dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 30 secondes à 1 minute. Égouttez-les puis plongez-les immédiatement dans de l'eau froide afin de préserver leur couleur verte. Pressez-les délicatement pour retirer l'excédent d'eau puis coupez-les en morceaux de 4 à 5 cm. Placez-les dans un bol et ajoutez le sel, le sucre, le vinaigre de riz et la sauce soja. Mélangez doucement. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 1 heure avant de servir.

2 personnes 10 minutes

INGREDIENTS :

- 1 petite botte de nanohana
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à café de sauce soja

Tsukemono
Les pickles japonais

Takenoko tsukemono (Pousses de bambou marinées)

Au printemps, les pousses de bambou fraîches apparaissent sur les marchés japonais. Leur texture croquante et leur saveur douce se prêtent parfaitement aux tsukemono rapides.

PRÉPARATION

Coupez les pousses de bambou en fines tranches ou en petits morceaux. Râpez finement le gingembre. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à dissolution. Ajoutez les pousses de bambou et le gingembre râpé puis mélangez bien afin de les enrober de marinade. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant environ 30 minutes. Servez bien frais, en accompagnement d'un repas ou dans un bentō.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de pousses de bambou cuites (takenoko)
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à café de sel
- 1 petit morceau de gingembre frais

Sakura tsukemono (Fleurs de cerisier marinées)

Les fleurs de cerisier salées sont souvent utilisées au Japon pour parfumer le thé ou décorer certains plats printaniers. Leur saveur délicatement salée et florale évoque immédiatement la saison des hanami.

PRÉPARATION

Rincez délicatement les fleurs de sakura sous un filet d'eau froide afin d'éliminer l'excédent de sel. Pressez-les légèrement entre vos doigts. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre, le sel et éventuellement le konbu-cha. Ajoutez les fleurs de sakura et mélangez délicatement. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 12 heures. Utilisez ces fleurs pour décorer un bentō, parfumer un bol de riz ou accompagner un repas printanier.

2 personnes 5 minutes

INGREDIENTS :

- Attention : 12h de repos.
- 10 à 12 fleurs de sakura salées
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1/2 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de konbu-cha (facultatif)


Gari shōga
Daikon no asazuke

Tsukemono
Les pickles japonais

Daikon no asazuke (Pickles de radis daikon mariné)

Croustillant et rafraîchissant, ce tsukemono simple est très courant dans les repas japonais. Sa légère acidité et sa texture croquante accompagnent parfaitement un bol de riz, un bentō ou des plats frits comme le tempura ou le karaage.

PRÉPARATION

Épluchez le radis daikon puis coupez-le en fines demi-rondelles ou en bâtonnets. Placez-le dans un bol et ajoutez le sel et le sucre. Mélangez doucement avec les mains afin de bien répartir l'assaisonnement. Ajoutez le vinaigre de riz et, si vous le souhaitez, quelques très fines lamelles de zeste de yuzu ou de citron pour parfumer délicatement la marinade. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant environ 1 heure. Égouttez légèrement avant de servir. Le radis doit rester croquant et légèrement acidulé.

2 personnes 10 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de radis daikon
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 petit morceau de zeste de yuzu ou de citron (facultatif)

Gari shōga (Gingembre mariné pour sushi)

Le gari est le gingembre mariné servi avec les sushi. Son goût frais et légèrement sucré permet de nettoyer le palais entre deux bouchées.

PRÉPARATION

Épluchez le gingembre à l'aide d'une petite cuillère puis tranchez-le en lamelles très fines. Faites bouillir une petite casserole d'eau et blanchissez le gingembre pendant environ 1 minute. Égouttez-le soigneusement. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à dissolution. Ajoutez le gingembre encore chaud dans la marinade et mélangez. Placez le tout dans un bocal propre et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 12 heures avant de consommer.

2 personnes 15 minutes

INGREDIENTS :

- 150 g de gingembre frais très jeune
- 100 ml de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à café de sel

Bento de printemps



Les bentō du printemps

Les bentō du printemps

Le bentō incarne l'esthétique du quotidien au Japon.

Dans cet espace restreint, la contrainte devient une forme d'art : on y sculpte des portions harmonieuses pour transformer un repas nomade en un moment de gratitude et de saisonnalité.

Cette attention portée à la composition transforme la boîte en un véritable microcosme de saveurs.

Les textures se répondent, les saveurs s'équilibrent et les couleurs participent pleinement au plaisir du repas, faisant de chaque déjeuner une expérience sensorielle complète.

Au printemps, ces préparations prennent souvent la forme d'un jubako, une boîte à plusieurs étages utilisée pour les pique-niques de hanami.

On y dispose différentes bouchées faciles à attraper avec des baguettes : onigiri, légumes de saison, omelettes roulées ou petits plats frits.

Sous les cerisiers en fleurs, chacun picore ce qui lui plaît dans cette boîte partagée.

Le repas devient alors un moment simple et convivial, où les saveurs du printemps accompagnent la contemplation des sakura.

Les bentō présentés dans ce chapitre s'inspirent de cette tradition et utilisent les recettes de ce livre pour composer des repas équilibrés, parfaits pour vos sorties printanières.

L'équilibre du bentō

Dans de nombreux bentō japonais, la composition du repas repose sur une proportion simple qui permet d'obtenir un ensemble nourrissant et harmonieux :

- 40 % de riz ou de féculents
- 30 % de protéines (poisson, viande ou œufs)
- 20 % de légumes
- 10 % de condiments ou de fruits

Cette répartition assure un bon équilibre des saveurs et des textures. Le riz constitue la base du repas, tandis que les protéines apportent du caractère. Les légumes introduisent fraîcheur et légèreté, et les tsukemono ou petits condiments réveillent le palais. Ce principe permet de composer facilement un bentō à partir de différents petits plats.

Les cinq couleurs du bentō

La cuisine japonaise accorde également une grande importance à l'équilibre des couleurs, un concept appelé *Goshiki*. Un bentō harmonieux rassemble souvent cinq teintes principales :

- Blanc - riz, tofu ou poisson
- Jaune - tamagoyaki ou œufs
- Rouge ou Rose/saumon, gari ou umeboshi
- Vert - légumes de saison
- Brun ou Noir - fritures, algues ou plats grillés

Cette diversité donne au bentō un aspect vivant et appétissant. Au-delà du plaisir visuel, cette palette de couleurs garantit naturellement un apport varié et complet en nutriments.

L’esprit mottainai

L’esprit mottainai

Dans de nombreux foyers japonais, le bentō du lendemain est souvent préparé à partir des restes du repas de la veille. Cette pratique s’inscrit dans l’esprit du mottainai, une notion qui exprime le respect des aliments et le refus du gaspillage.

Les plats cuisinés la veille se prêtent particulièrement bien à cet usage. Le karaage ou l’ebi fry, par exemple, bien que perdant un peu de leur croustillant initial, développent des saveurs plus denses et restent délicieux une fois refroidis. Les riz de saison comme le takenoko gohan ou le mame gohan peuvent être façonnés en onigiri, faciles à transporter et à déguster. Le bentō devient ainsi une manière savoureuse de prolonger un repas tout en valorisant chaque ingrédient.

Composer un bentō

Remplir un bentō demande peu d’ingrédients, mais un peu d’attention. Commencez par disposer le riz, qui constitue la base. Ajoutez ensuite les plats principaux (poisson, viande ou omelette), puis les légumes pour le contraste.

Les tsukemono servent à combler les derniers vides.

C’est ici qu’intervient l’art du ***tsumekata*** : cette méthode de remplissage consiste à ajuster chaque élément avec précision pour que rien ne bouge pendant le transport. La saveur acidulée des tsukemono équilibre l'ensemble tout en stabilisant physiquement la composition.

Pour séparer les préparations, utilisez des feuilles de shiso, de laitue ou de petits godets. Ces séparations naturelles évitent que les saveurs se mélangent et embellissent la présentation.

Transporter un bentō

Avant de fermer votre boîte, laissez les préparations refroidir complètement. Cela évite la condensation qui pourrait ramollir le riz ou les fritures. Les aliments plus humides gagneront à être isolés dans des compartiments ou par des feuilles végétales pour préserver les textures.

Pour un pique-nique de hanami, le bentō est traditionnellement enveloppé dans un furoshiki, un carré de tissu dont le nœud élégant sert de poignée de transport. Une fois votre bentō ainsi paré, il ne vous reste plus qu'à trouver votre coin de paradis éphémère sous la neige rose des cerisiers.

Jubako de hanami I
Version familiale

Le hanami est avant tout un moment de retrouvailles où les générations se mélangent sous les cerisiers. Cette version familiale du jubako est conçue comme un coffre aux trésors : elle offre une grande variété de bouchées pour satisfaire tous les appétits. On y retrouve les classiques indémodables comme le karaage et le tamagoyaki, présentés de manière généreuse. L'idée est de créer un assortiment visuel dynamique et coloré, où chacun peut piocher selon ses envies, rendant le repas aussi joyeux que le paysage qui vous entoure.

PRÉPARATION

Premier étage - Riz et bouchées (≈ 40 %)

- Commencez par préparer 300 à 400 g de riz japonais cuit selon la méthode traditionnelle.
- Façonnez-le sous différentes formes pour varier les textures : réalisez 4 onigiri (au saumon, à l'umeboshi ou au sakura) et 2 à 4 inari sushi. Vous pouvez également ajouter quelques temari sushi pour une présentation plus festive. Les formes triangulaires et rondes permettent de stabiliser l'ensemble dans la boîte.

Deuxième étage - Protéines (≈ 30 %) :

- Disposez plusieurs petites bouchées pour varier les saveurs. Alternez entre 6 à 8 morceaux de karaage croustillants, 4 à 6 tranches de tamagoyaki et 4 brochettes d'aspara bacon ou de yakitori.
- Jouez sur l'alternance des couleurs dorées et jaunes pour créer un ensemble appétissant.

Compartiments latéraux - Légumes (≈ 20 %) :

- Ajoutez des légumes de saison pour apporter fraîcheur et contraste. Incorporez 100 à 150 g d'asperges au sumiso, des tempura de légumes de printemps ou une salade d'épinards au sésame. Le vert vif des légumes équilibre visuellement la composition du bentō.

Petits espaces — Condiments (≈ 10 %) :

- Comblez les espaces restants avec de petites touches acidulées : kyūri no asazuke (concombre mariné), gari shoga ou sakura tsukemono. Ces pickles permettent de réveiller le palais entre deux bouchées plus riches.

4 personnes 30 minutes

INGREDIENTS :

À préparer à l'avance

- 300 à 400 g de riz japonais cuit
- 4 onigiri (saumon, umeboshi ou sakura)
- 2 à 4 inari sushi
- 6 à 8 morceaux de karaage
- 4 à 6 tranches de tamagoyaki
- 4 brochettes d'aspara bacon ou yakitori
- 100 à 150 g d'asperges au sumiso
- tempura de légumes de printemps
- ou salade d'épinards au sésame
- kyūri no asazuke (concombre mariné)
- gari shoga
- sakura tsukemono

Conseil de présentation

Essayez d'alterner les couleurs et les formes : blanc du riz, jaune du tamagoyaki, vert des légumes, brun doré des fritures, touches roses ou rouges des tsukemono. Un bentō réussi doit être aussi agréable à regarder qu'à manger.

Jubako de hanami I

Version familiale



Jubako de hanami II
Version classique

Fidèle à la tradition des pique-niques printaniers, cette version classique respecte l'équilibre fondamental du bento japonais. Elle repose sur une harmonie rigoureuse entre le riz, les protéines et les légumes de saison. Chaque élément est choisi pour sa capacité à être dégusté à température ambiante tout en conservant ses qualités gustatives. C'est le jubako par excellence pour ceux qui souhaitent retrouver les saveurs authentiques d'un printemps à Kyoto ou Tokyo, où la simplicité des ingrédients souligne la finesse de la préparation.

PRÉPARATION

Étage 1 - Riz et bouchées (≈ 40 %)

- Préparez environ 350 g de riz japonais cuit. Façonnez-le sous différentes formes en réalisant 4 onigiri (saumon ou umeboshi) et 2 à 4 inari sushi. Veillez à bien les serrer dans le compartiment afin qu'ils restent parfaitement en place lors du transport.

Étage 2 - Protéines (≈ 30 %) :

- Répartissez harmonieusement 6 morceaux de karaage, 6 tranches de tamagoyaki et 4 brochettes d'aspara bacon. En variant les formes et les couleurs, vous créerez un visuel riche et gourmand.

Légumes (≈ 20 %) :

- Disposez 120 g de tempura de légumes de printemps et 100 g d'asperges au sésame. Ces préparations apportent une texture croquante et une fraîcheur bienvenue pour contraster avec les frites.

Condiments (≈ 10 %) :

- Finalisez votre boîte en ajoutant du kyūri no asazuke, du gari shoga et du sakura tsukemono. Ces touches d'acidité sont essentielles pour équilibrer les saveurs du repas.

4 personnes 30 minutes

INGREDIENTS :

À préparer à l'avance

Riz et bouchées (≈ 40 %)

350 g de riz japonais cuit pour :

- 4 onigiri (saumon ou umeboshi)
- 2 à 4 inari sushi

Protéines (≈ 30 %)

- 6 morceaux de karaage
- 6 tranches de tamagoyaki
- 4 brochettes d'aspara bacon

Légumes (≈ 20 %)

- 120 g de tempura de légumes de printemps
- 100 g d'asperges au sésame

Condiments (≈ 10 %)

- kyūri no asazuke
- gari shoga
- sakura tsukemono

Jubako de hanami II Version classique







Jubako de hanami III
Version élégante

Cette version est une ode à la beauté éphémère des fleurs de cerisier. Plus raffinée, elle met l'accent sur l'esthétique des temari sushi, ces petites boules de riz délicates qui rappellent les ornements traditionnels. Les textures sont plus travaillées et les couleurs plus douces, privilégiant le rose, le vert tendre et le doré. Idéal pour un pique-nique romantique ou une réception soignée, ce jubako transforme le repas de plein air en une expérience gastronomique élégante, où chaque bouchée est pensée comme une petite œuvre d'art.

4 personnes 30 minutes

INGREDIENTS :

À préparer à l'avance

Riz (≈ 40 %)

- 350 g de riz japonais pour :
- 6 temari sushi
- 2 onigiri

Protéines (≈ 30 %)

- 6 ebi fry
- 6 tranches de tamagoyaki
- 4 brochettes de yakitori

Légumes (≈ 20 %)

- 120 g de tempura de légumes
- 100 g de nanohana no asazuke

Condiments (≈ 10 %)

- takenoko tsukemono
- gari shoga

PRÉPARATION

Étage 1 - Riz et bouchées (≈ 40 %)

- À partir de 350 g de riz japonais préparé, façonnez 6 temari sushi et 2 onigiri. Les formes délicates et rondes des temari rappellent les fleurs de printemps et apportent une touche de sophistication à votre boîte.

Étage 2 - Protéines (≈ 30 %) :

- Disposez soigneusement 6 ebi fry, 6 tranches de tamagoyaki et 4 brochettes de yakitori. Pour structurer visuellement l'étage, placez les fritures d'un côté et les tranches d'omelette roulée de l'autre.

Légumes (≈ 20 %) :

- Intégrez 120 g de tempura de légumes et 100 g de nanohana no asazuke. La dominance des légumes verts souligne le thème printanier et illumine le bentō.

Condiments (≈ 10 %) :

- Complétez la présentation avec du takenoko tsukemono et une touche de gari shoga pour parfaire l'équilibre gustatif.

Jubako de hanami III

Version élégante



Jubako pique-nique
Version simple

Parfois, le printemps nous surprend par une après-midi radieuse qui appelle à sortir immédiatement. Cette version "simple" est pensée pour les moments spontanés, sans sacrifier le plaisir. Elle se concentre sur les essentiels : des onigiri robustes pour caler l'estomac, des protéines rapides à préparer et quelques pickles pour la fraîcheur. C'est la recette idéale pour un pique-nique improvisé au parc après le travail ou une sortie en famille de dernière minute, prouvant que l'esprit du hanami ne nécessite pas toujours des heures en cuisine.

4 personnes 20 minutes

INGREDIENTS :

À préparer à l'avance

Riz (≈ 40 %)

300 g de riz japonais pour :

- 4 onigiri
- 2 inari sushi

Protéines (≈ 30 %)

- 6 karaage
- 4 tranches de tamagoyaki

Légumes (≈ 20 %)

- 120 g de tempura de légumes
- 100 g d'épinards au sésame

Condiments (≈ 10 %)

- kyūri no asazuke
- sakura tsukemono

PRÉPARATION

Étage 1 - Riz (≈ 40 %)

- Avec 300 g de riz japonais cuit, façonnez simplement 4 onigiri et 2 inari sushi pour constituer une base rassasiante et pratique à manger avec les doigts.

Étage 2 - Protéines (≈ 30 %) :

- Installez 6 morceaux de karaage et 4 tranches de tamagoyaki. Ce duo classique assure un succès immédiat auprès des petits comme des grands.

Légumes (≈ 20 %) :

- Ajoutez 120 g de tempura de légumes et 100 g d'épinards au sésame pour la touche végétale.

Condiments (≈ 10 %) :

- Garnissez les derniers recoins avec du kyūri no asazuke et du sakura tsukemono pour une finition colorée et acidulée.

Jubako pique-nique

Version simple



Douceurs de printemps (wagashi)



Hanami dango



Sakura mochi







Botamochi



Hanami dango
Brochettes de mochi tricolores

Les hanami dango sont probablement les wagashi les plus reconnaissables du printemps.
Ces petites boulettes de riz gluant sont traditionnellement présentées en trois couleurs : rose, blanc et vert. Elles sont souvent dégustées lors des pique-niques sous les cerisiers en fleurs.

6 brochettes 25 minutes

INGREDIENTS :

- 150 g de farine de riz gluant (shiratamako ou mochiko)
- 120 ml d'eau
- 2 c. à soupe de sucre
- Colorant rose
- Colorant ou poudre de matcha
- Brochettes en bois

PRÉPARATION

Mélangez la farine de riz, l'eau et le sucre jusqu'à obtenir une pâte souple.
Divisez la pâte en trois portions égales.
Colorez la première en rose, laissez la seconde blanche et ajoutez du matcha dans la troisième pour obtenir une couleur verte.
Formez de petites boulettes.
Faites-les cuire 3 à 4 minutes dans l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface.
Refroidissez-les dans l'eau froide, puis égouttez.
Enfilez trois boulettes sur chaque brochette : rose, blanc, vert.

Variantes & alternatives en France

Le vert peut être obtenu avec du matcha, mais aussi avec un peu de poudre de pistache.
Certains ajoutent une sauce mitarashi (sucrée-salée au soja) pour napper les dango.

Sakura mochi
Mochi au riz et feuille de cerisier

Le sakura mochi est l'une des douceurs les plus emblématiques du printemps au Japon. Il se compose d'une fine crêpe de riz légèrement rosée enveloppant une boule d'anko (pâte de haricot rouge sucrée), le tout entouré d'une feuille de cerisier salée. Le contraste entre le mochi doux et la feuille légèrement salée donne une saveur très caractéristique, intimement liée à la saison des cerisiers.

6 mochi 30 minutes

INGREDIENTS :

- 120 g de farine de riz gluant (shiratamako ou mochiko)
- 200 ml d'eau
- 2 c. à soupe de sucre
- Quelques gouttes de colorant rose (optionnel)
- 150 g d'anko (pâte de haricot rouge)
- 6 feuilles de sakura salées (sakura no ha)

PRÉPARATION

Rincez les feuilles de sakura à l'eau claire pour retirer l'excès de sel, puis laissez-les tremper 10 minutes dans de l'eau froide.
Égouttez et réservez.
Dans un bol, mélangez la farine de riz, l'eau et le sucre jusqu'à obtenir une pâte fluide.
Ajoutez une très légère touche de colorant rose pour rappeler la couleur des fleurs de cerisier.
Versez une petite louche de pâte dans une poêle légèrement huilée et cuisez-la comme une crêpe très fine.
Formez 6 petites boules d'anko.
Déposez une boule d'anko au centre de chaque crêpe, puis repliez-la autour de la garniture.
Enveloppez délicatement chaque mochi avec une feuille de sakura.

Variantes & alternatives en France

Les feuilles de sakura se trouvent assez facilement dans les épiceries japonaises (en boutique ou en ligne), mais elles peuvent parfois être difficiles à dénicher. Le mochi peut tout à fait être dégusté sans la feuille.
Vous pouvez également remplacer l'anko par une pâte de haricot blanc (shiro-an) pour une saveur plus douce.

Botamochi
Boulettes de riz au haricot rouge

Les ohagi sont des boulettes de riz gluant recouvertes d'anko.
Cette douceur est traditionnellement préparée lors des périodes d'équilibre des saisons (Ohigan), notamment au printemps. Au printemps, on ne dit pas *Ohagi* mais *Botamochi* (en hommage à la pivoine, la fleur de saison).

6 botamochi 60 minutes

INGREDIENTS :

- 200 g de riz gluant
- 100 g de riz blanc
- 300 g de pâte de haricots rouges sucrée Tsubu-an
- 50 g de Kinako (poudre de soja torréfié)
- 30 g de graines de sésame noir grillées moulues
- Aonori algue verte
- Eau
- Sucre
- Sel

PRÉPARATION

Préparation du riz

- Lavage et trempage : Lavez les deux riz séparément. Laissez tremper le riz gluant 30 minutes.
- Cuisson : Égouttez et placez-les dans le cuiseur. Ajoutez l'eau (environ 1 volume d'eau pour 1 volume de riz total). Lancez la cuisson.
- Le "*Hanguroloshi*" : Transférez le riz chaud dans un bol. Écrasez-le au pilon jusqu'à ce que les grains soient à moitié réduits en pâte (texture collante mais avec encore quelques morceaux de grains visibles). Laissez tiédir.

Façonnage (2 variantes printanières)

Mouillez vos mains avec de l'eau légèrement salée pour manipuler le riz sans coller.

1. Botamochi à l'Anko (Extérieur rouge)

Formez une boule de riz de 40 g. Étalez 60 g d'anko sur un morceau de film étirable. Posez la boule de riz au centre, puis refermez le film pour enrober hermétiquement le riz avec la pâte de haricot.

2. Botamochi au Kinako (Extérieur poudre d'or)

Mélangez 50 g de kinako (poudre de soja grillé) avec 2 c. à soupe de sucre et une pincée de sel. Formez une boule de riz de 60 g fourrée d'un petit cœur d'anko (30 g).Roulez généreusement la boule dans le mélange au kinako.

Service

Dégustez les Botamochi le jour même à température ambiante. Évitez le réfrigérateur trop longtemps, car le riz gluant finit par durcir.


Ichigo daifuku
Matcha kanten aux fruits
Sakura kanten

Ichigo daifuku

Mochi fourré à la fraise

Le ichigo daifuku est une version moderne, mais très populaire du daifuku.
Une fraise entière est enveloppée d'anko puis recouverte d'une fine couche de mochi. Le résultat est à la fois doux, fruité et légèrement acidulé.

6 daifuku 35 minutes

INGREDIENTS :

- 150 g de farine de riz gluant
- 180 ml d'eau
- 2 c. à soupe de sucre
- 150 g d'anko
- 6 fraises
- Fécule de maïs (pour manipuler la pâte)

PRÉPARATION

Lavez et équeutez les fraises.
Divisez l'anko en 6 portions et enveloppez chaque fraise avec la pâte de haricot rouge.
Dans un bol, mélangez la farine de riz, l'eau et le sucre.
Faites cuire la pâte au micro-ondes ou à la vapeur jusqu'à obtenir une texture épaisse et élastique (voir ci-dessous).

Cuisson de la pâte :

Au micro-ondes : Couvrez le bol d'un film étirable. Chauffez 2 minutes à 600W. Mélangez énergiquement, puis chauffez à nouveau par tranches de 30 secondes jusqu'à ce que la pâte devienne translucide et très collante.
À la vapeur : Placez le bol dans un cuit-vapeur pendant 15 à 20 minutes. La pâte est prête lorsqu'elle ne présente plus de zones blanches opaques.
Saupoudrez un plan de travail de fécule de maïs, puis déposez-y la pâte encore chaude.
Divisez-la en 6 portions et aplatissez chaque morceau.
Placez la fraise entourée d'anko au centre, puis refermez le mochi autour.

Variantes & alternatives

Vous pouvez remplacer l'anko par du shiro-an (pâte de haricot blanc), plus léger et très utilisé pour cette recette.
Les fraises de printemps françaises conviennent parfaitement à cette douceur.

Sakura kanten
Gelée de sakura

La gelée de sakura est une douceur printanière très délicate, souvent servie dans de petits verres transparents. Une fleur de cerisier salée est enfermée dans une gelée claire à base d'agar-agar, créant un dessert aussi esthétique que léger. La saveur est subtile, légèrement florale et peu sucrée, parfaite pour accompagner un thé vert.

4 portions 1h20

INGREDIENTS :

- 500 ml d'eau
- 1,5 g d'agar-agar
- 2 à 3 c. à soupe de sucre
- 4 fleurs de sakura salées (sakura no hana)

PRÉPARATION

Rincez les fleurs de sakura à l'eau claire pour retirer l'excès de sel, puis laissez-les tremper 5 à 10 minutes.
Portez l'eau à ébullition dans une petite casserole.
Ajoutez l'agar-agar et mélangez bien jusqu'à dissolution complète.
Incorporez le sucre et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous.
Déposez une fleur de sakura dans chaque petit verre ou moule.
Versez délicatement la gelée chaude par-dessus.
Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.

Variantes & alternatives en France

Si les fleurs de sakura sont difficiles à trouver (disponibles dans certaines épiceries asiatiques, en boutique ou en ligne), vous pouvez réaliser la gelée nature ou y ajouter quelques fruits rouges.
Un léger parfum de sirop de sakura peut également être ajouté à la préparation.

Matcha kanten aux fruits
Gelée de matcha aux fruits frais

Le matcha kanten est une gelée au thé vert matcha, très populaire dans les salons de thé japonais.
Sa légère amertume s'équilibre parfaitement avec la douceur de fruits frais ou d'un peu de sirop sucré.

4 portions 1h20

INGREDIENTS :

- 500 ml d'eau
- 1,5 g d'agar-agar
- 1 à 2 CC de matcha
- 2 c. à soupe de sucre

Fruits au choix :

- fraises
- kiwi
- agrumes
- mangue

PRÉPARATION

Portez l'eau à ébullition dans une casserole.
Ajoutez l'agar-agar et mélangez jusqu'à dissolution complète.
Dans un petit bol, diluez le matcha avec un peu d'eau chaude pour éviter les grumeaux.
Incorporez le matcha et le sucre dans la casserole, puis mélangez bien.
Versez la préparation dans un moule peu profond.
Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant environ 1heure.
Coupez la gelée en cubes et servez-la avec des morceaux de fruits frais.

Variantes & alternatives

Vous pouvez accompagner le kanten d'un filet de sirop de sucre noir (kuromitsu).
Les fruits peuvent varier selon la saison : fraises de printemps, pêches, agrumes ou melon.

Sakura-yu

Infusion de fleur de cerisier



Sakura-yu
Infusion de fleur de cerisier

Le sakura-yu n'est pas un thé à proprement parler, mais une infusion réalisée avec une fleur de cerisier salée conservée. Lorsque la fleur se déploie dans l'eau chaude, la boisson devient légèrement rosée et délicatement parfumée. Elle est souvent servie lors d'occasions festives au Japon, notamment les mariages ou certaines célébrations du printemps.

1 tasse 5 min

INGREDIENTS :

- 1 fleur de sakura salée
- 200 ml d'eau chaude

PRÉPARATION

Rincez légèrement la fleur de sakura pour retirer l'excès de sel.
Placez-la dans une tasse.
Versez l'eau chaude et laisse la fleur s'ouvrir doucement dans l'infusion.
Dégustez immédiatement.

Variantes & alternatives en France

On peut ajouter une petite touche de sucre si l'on préfère une boisson plus douce.
Une infusion de fleurs de cerisier séchées non salées peut aussi être utilisée (plus difficile à trouver)

Merci

Le printemps dans votre cuisine

Arriver au bout de ce livre, c'est un peu comme voir les derniers pétales de *sakura* tomber : c'est la fin d'un moment, mais le début d'un autre cycle.

J'ai sélectionné ces 58 recettes pour vous faire découvrir le vrai goût de *Haru*, le printemps japonais.

C'est une saison que j'aime particulièrement pour son énergie : on y retrouve la douceur des *dango* mais aussi ce petit côté brut et amer des légumes de montagne.

J'espère que vous avez pris autant de plaisir à cuisiner ces plats que j'en ai eu à les rassembler pour vous. Un déjeuner rapide, un bento partagé sous les arbres, l'essentiel est de profiter de ce que la nature nous offre à cet instant précis.

La collection des quatre saisons

Ce livre s'inscrit dans une exploration de la cuisine japonaise au fil des saisons.

Il compose, avec les volumes ***Natsu*** (Été), ***Aki*** (Automne) et ***Fuyu*** (Hiver), une collection complète pour vous accompagner tout au long de l'année.

Merci infiniment de faire vivre ces recettes dans vos cuisines.

À très bientôt sur Ohmonbento.com ou sur Instagram (@ohmonbento).

Affectueusement,

Jeff



***HARU* - Le printemps japonais -**
58 recettes traditionnelles de saison

Auteur : *Ohmonbento (Jeff)*

Format : Livre broché

Nombre de pages : 112

Nombre de recettes : 58

Langue : Français

Date de publication : mars 2026

© 2026 Ohmonbento.com

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

ISBN : 9798253108796

Dépôt légal : mars 2026

Édition numérique et papier