

Recettes faciles d'Osechi de Madame Kubo

Osechi : plats traditionnels
du Nouvel An japonais



Pour les japonais, l'Osechi Ryori est un plat traditionnel du Nouvel An. Voici des recettes d'Osechi faciles avec les ingrédients que vous pouvez vous procurer sur Lyon.

< Maquereau mariné >

Ingrédients : 1 maquereau frais Konbu (Vareche) 10x20cm

Marinade : 300ml de vinaigre de riz, 2 c. à soupe de sucre, 1 c. à soupe de Mirin

Couper le maquereau en 3 sur la longueur et enlever les arrêtes médianes. Laisser les morceaux dans la marinade pendant au moins 2 heures. (Vous pouvez utiliser du vinaigre pour sushi pour gagner du temps). Il est pratique d'utiliser des sachets plastiques avec zip. Dans ce cas, il faut chasser l'air au maximum.



< Sushi au maquereau >

Afin d'obtenir une belle présentation de cette recette, vous pouvez utiliser des nattes à rouler (Makisu) à la place d'un moule spécial pour le sushi au maquereau. Enlever la peau du maquereau mariné en commençant par la tête. Mettre le film plastique sur la natte et étalez le riz vinaigré. Disposer le maquereau mariné sur du riz et couvrir de nouveau avec le film plastique. Poser une autre natte dessus et appuyer fort. Découper en morceaux.



< Temari Sushi (Temari = petite boule) >

Ici sur la photo, nous avons des Temari Sushis en crevette, au saumon fumé et au maquereau mariné. Etaler un ingrédient de votre choix sur un film plastique. Le couvrir avec du riz vinaigré et façonner une petite boule. C'est tellement facile que vous pouvez les réaliser avec vos enfants !

Décoration du Nouvel An avec les poireaux !





<Sweet Black Bean> Fèves noirs 2 tasses (= 300g), Sucre 300g, Sel 1 c. à café
6 heures de trempage dans trois fois leur volume d'eau. Dans une marmite, faire cuire les fèves noires à feu vif en couvrant suffisamment d'eau. Dès l'ébullition, mettre à feu doux et retirer délicatement l'écume. Ajouter de l'eau de temps en temps si nécessaire. Quand les haricots sont devenus tendres, ajouter l'assaisonnement et dès l'ébullition, retirer du feu. Laisser refroidir. Porter à ébullition la préparation et la refroidir. Répéter la cuisson 2 ou 3 fois afin que les haricots soient imbibés de bouillon. (Utilisation de la fève noire de Corée)

<Kumquat confit> Kumquat 300g, Sucre 200g, Miel 2 c. à soupe

Enlever le calice de kumquat et faire des trous en six endroits différents avec un pic de bambou (pour empêcher l'éclatement.) Verser le Kumquat et couvrir avec de l'eau dans une casserole. Porter à ébullition et faire bouillir à feu doux pendant 4-5 minutes. Jetez l'eau de cuisson. Ajouter la moitié du sucre et de l'eau pour couvrir la préparation et faire cuire à feu doux couvert pour devenir tendre. Ajouter le reste du sucre et faire bouillir encore 10 minutes. Avant d'éteindre le feu, arroser le miel.



<Marinade de Navets>

Faire des fentes à angle droit vertical/horizontal sur la surface des navets en les tenant avec des baguettes. Faire mariner soigneusement les navets dans un mélange aigre-doux. (Astuce : Mettre le couteau sur le dos des navets pour un meilleur trempage. Pour parfumer les navets, ajouter un petit piment oiseau.)

Marinade aigre-doux : Sucre 2 contre Vinaigre 1, sel

<Marinade de deux légumes (blanc & rouge)>

Emincer finement des carottes et des radis. Faire macérer les légumes dans du sel afin d'éliminer l'eau en les tordant et tremper dans la marinade. Pour un goût plus moelleux, ajouter un carré de Konbu (algue) ou un bouillon de Konbu.

Marinade aigre-doux : Sucre 2 contre Vinaigre 1, sel



<KINTON (purée de patate douce) au jus de pommes> Patate douce 350g, Jus de pomme 100% 3 c. à soupe, Sucre 3 c. à soupe, Mirin 1 c. à soupe

(Mirin : saké très doux utilisé comme assaisonnement dans la cuisine japonaise)

Enlever 2 à 3 millimètre d'épluchures des patates douces et les couper en demi-rondelles. Ecumer les dans l'eau froide. Égoutter les patates douces et les mettre dans une casserole avec le jus de pomme pour étuver. Une fois les patates bien molles, ajouter le sucre. Lorsque l'eau est presque évaporée, écraser le tout en pétrissant avec une spatule en bois. Pour donner une forme ronde à la pâte, la tordre dans un film transparent ou un torchon.

< DATEMAKI (Omelette sucré) > 1 Hanpen (pâté de poisson très moelleux), 3 œufs, Sucre 2 c. à soupe, Mirin 1 c. de soupe, sauce soja ½ c. à café, sel, huile

Mixer tous les ingrédients sauf les œufs pour obtenir une pâte très molle. Ajouter les 3 œufs, remixer légèrement afin de couper le blanc d'œuf. Réchauffer la poêle huilée, baisser le feu, verser le mélange, le couvrir (ex avec une feuille d'aluminium, qui donne l'effet de la cuisson vapeur) et faire cuire (éviter de le brûler). Poser le sur un tapis de bambou (pour maki), inciser 2-3 fois et le rouler fermement.



< KAMABOKO (variété de surimi)> Filets de poisson blanc 150g, Farine 2 c. à soupe, 2 blanc d'œuf, Mirin 1 c. à café, Sucre ½ c. à café, Sel 1/2 c. à café

Mixer le poisson blanc, ajouter tous les autres ingrédients et remixer. Verser le mélange dans un moule en aluminium carré et faire cuire à la vapeur pendant 4 minutes. [Conseil du chef : Pour le Datemaki, mettre le Hanpen semi-décongelé dans le robot. Pour le Kamaboko, mixer très rapidement le filet de poisson pour éviter une odeur désagréable.]

TATAKI de bœuf et de canard * Le Tataki consiste à saisir la viande puis à la manger avec une sauce



Voici la recette de la sauce spéciale !

1/2 oignon haché, 1 gousse d'ail râpée
100ml de sauce de soja, 1 càs de sucre, sirop de Kumquat

1. Faire revenir l'oignon et l'ail à feu doux avec l'huile de sésame
2. Ajouter les autres ingrédients et faites bouillir.
3. Laisser refroidir

..... Ingrédients disponibles dans le commerce



En haut à gauche :

Filets d'anguille fumée

En haut à droite :

Kumquats et châtaignes

En bas à gauche :

Œufs de saumon

En bas à droite :

Poutargues arden

POUTARGUES ARDEN



Ces produits créent des plats de prestige !



**FILETS
D'ANGUILLE
FUMEE**



Le blog de cuisine japonaise de Madame KUBO

La-table-japonaise.blogspot.com

Cuisine : Tomomi KUBO

Assistantes : Noriko GARTENER et Yoshimi BOUCHARLAT Conseil : Yoko Oshima