

**BASIC**

*Cuisine japonaise*



**BASIC**

# *Cuisine japonaise*

**COMMENT PRÉPARER CHEZ VOUS SUSHIS,  
TAPPANYAKIS ET AUTRES SPÉCIALITÉS JAPONAISES**

Ivan Verhelle - Photographie: Kris Vlegels

**LANNOO**



# TANUKI

Pour faire tourner pendant plus que vingt-cinq ans un restaurant japonais à Bruges, il faut avoir de réelles affinités avec la philosophie orientale, parler la langue, penser pour ainsi dire japonais... et pouvoir compter sur une bonne équipe.

Aussitôt après l'école hôtelière, mon épouse Linda et moi sommes partis au Japon pour y étudier la cuisine. J'étais à l'époque déjà complètement sous le charme de cette gastronomie, notamment suite à l'essor de la nouvelle cuisine, qui avait emprunté à la cuisine orientale des ingrédients, des techniques et des présentations neufs.

À Tokyo, nous sommes immédiatement entrés au service du restaurant kaiseki Hakuunkaku, chez le chef Tanzawa Taminori. Cela nous a permis de nous immerger dans l'univers de vie japonais, car, dans ce pays, la connaissance de la langue et du mode de pensée est aussi important que le savoir-faire pour apprendre la cuisine.

Après quelques années, nous sommes revenus en Flandre pour nous y établir et ouvrir sur le Minnewater à Bruges un petit restaurant qui s'est bien vite avéré trop exigü. En 1995, nous avons déménagé pour notre emplacement actuel de l'Oude Gentweg. Tanzawa Taminori continue à sélectionner et à nous envoyer les bonnes personnes pour nous aider.

Si nos clients nous sont fidèles depuis si longtemps, c'est surtout, si pas exclusivement, grâce à la qualité et à l'authenticité de notre cuisine. Notre carte réunit des plats traditionnels, mais surprend aussi par des préparations moins connues. Manifestement, cela plaît aux « Occidentaux », mais aussi aux touristes japonais qui ont la nostalgie de leur cuisine nationale.

Vous préférez savourer votre repas à la maison ? Il est toujours possible de commander un de nos menus à emporter. Et pourquoi ne pas vous y mettre vous-même ? Avec ces fiches recettes pratiques, auxquelles nous avons joint un inventaire des ingrédients de base et des termes de la gastronomie japonaise, vous mettez toutes les chances de votre côté.

Tous les ingrédients de la cuisine japonaise sont en vente au supermarché (oriental) ou à la boutique de notre restaurant, qui vous propose non seulement un assortiment de spécialités, mais aussi de la vaisselle et des ustensiles de cuisine.

Bon amusement !

Ivan Verhelle et l'équipe du Tanuki

# Tables des matières

<b>Tanuki</b>	5
<b>Liste de courses japonaise</b>	12
<b>Sushi</b>	17
Sushi - BOUCHÉES AU RIZ JAPONAISES	18
Su-meshi - RIZ À SUSHIS	20
Tamago yaki - OMELETTE JAPONAISE	22
Sushi-ebi - SCAMPIS CUIITS À L'EAU	23
Farce pour les sushis makis	24
Hosomaki - PETITS SUSHIS	26
Futomaki - GRANDS SUSHIS	26
Nigiri - SUSHIS FORMÉS DANS LA PAUME DE LA MAIN	28
Roussette Oshi Sushi - ROUSSETTE GRILLÉE SUR DU RIZ À SUSHIS PRESSÉ	30
Hirame Usutsukuri - SASHIMI DE BARBUE « NOUVEAU STYLE », SAUCE AU YUZU	32
<b>Bouillons et soupes</b>	34
Dashi - BOUILLON DE FLOCONS DE BONITE	36
Misoshiru - SOUPE AU MISO ET AU TOFU	38
Asari no Osumashi - BOUILLON CLAIR AUX PALOURDES	40
<b>Nouilles</b>	42
Miso ramen	44
Tanuki udon - NOUILLES DE BLÉ ÉPAISSES DANS UN BOUILLON CHAUD	46
Zaru soba - NOUILLES D'ÉPEAUTRE FROIDES AU SOBA TSUYU (SAUCE POUR NOUILLES)	48
<b>Fritures</b>	50
Tempura - POISSON ET LÉGUMES FRITS DANS UNE PÂTE LÉGÈRE	52
Kakiage - TEMPURA DE LÉGUMES	54
Fry no moriawase - TRIO DE PRÉPARATIONS PANNÉES	56
Tori no Tatsuta Age - POULET FRIT MARINÉ AU GINGEMBRE	58
Agedashi Tofu - TOFU ÀTSU AGE FRIT ET SA SAUCE	60
<b>Plats grillés</b>	62
Lobster no 'Miso-yaki' - HOMARD CANADIEN GRATINÉ AU MISO ET AU PANKO KAMADO-YAKI	64
Nasu No Misoyaki - AUBERGINES GRILLÉES	66
Wagyu Sparerib no Yakimono - PLATE CÔTE DE BOEUF WAGYU GRILLÉE	68
Yaki Onigiri - BOULETTES DE RIZ GRILLÉES	70
Yakitori - PETITES BROCHETTES DE POULET GRILLÉES À LA SAUCE YAKITORI	72
Unagi no Kabayaki - ANGUILE GRILLÉE, MARINADE SUCRÉE AU SOJA	74

<b>Accompagnements</b>	76
Hijiki - ALGUE NOIRE	78
Maguro no Nutamiso Ae - THON ET JEUNE POIREAU À LA VINAIGRETTE DE VINAIGRE DE RIZ ET DE MISO	80
Horenso Goma Ae - ÉPINARD AU SÉSAME	82
Kinpira Gobo - RACINES DE BARDANE JAPONAISE	84
Shira-Ae - TOFU ÉCRASÉ À LA RACINE DE LOTUS ET AUX SHIITAKES	86
Ašpara Ebi salad - ASPERGES ET SCAMPIS AU KIMI-SU	88
Saba to Daikon no Miso ni - MAQUEREAU ET DAIKON AU MISO, CUISSON LENTE	90
Nama-Kaki no Oroshi-Ponzu Zoë - HÛTRES À LA SAUCE SOJA ET AU LIMON	92
Tako no Wafu Salad - SALADE DE POULPE, DRESSING AU WAFU	94
Sunomono - POULPE ET GAMBAS AU VINAIGRE DE RIZ JAPONAIS	96
<b>Teppanyakis</b>	98
Moyashi Itame - JET DE SOJA SUR LE TEPPAN	100
Shake no Teppanyaki - TEPPANYAKI DE SAUMON AVEC GROS SEL MARIN	104
Wagyu no Teppanyaki - TEPPANYAKI DE BOEUF WAGYU	108
Ika to Tako no Teppanyaki - TEPPANYAKI DE SEICHE ET DE POULPE SAUCE PIQUANTE	110
Lobster Teppanyaki - TEPPANYAKI DE QUEUE DE HOMARD, CRÈME DE SÉSAME	114
Roussette no Teppanyaki - TEPPANYAKI DE ROUSSETTE, SAUCE AU POIVRE ET AU YUZU	116
Atsu Age no Teppanyaki - TEPPANYAKI DE TOFU FRIT, SAUCE UME	118
Okonomiyaki Butatama - CRÈPE JAPONAISE FARCIE AU LARD FRAIS	120
<b>Plats uniques</b>	124
Sukiyaki - FONDUE JAPONAISE	126
Yosenabe - HOMARD ET LOTTE EN CASSEROLE	130
<b>Desserts</b>	134
Azuki Cake - CAKE AUX FÈVES D'AZUKI ROUGES	136
Shoga Sherbet - SORBET AU GINGEMBRE, SATSUMA IMO SHOCHU	138
San Shurui no Ice - TRIO DE GLACES JAPONAISES	140
Biwa no Matcha cream Tsume - NÉFLES FARCIES	142
<b>Colophon</b>	144





鉄板焼  
き

TEPPANYAKIS

# Moyashi Itame

- JET DE SOJA SUR LE TEPPAN -

## INGRÉDIENTS

*(pour 4 personnes)*

500 g de beaux jets de soja frais  
100 g de vert de poireau  
1 poivron rouge et 1 poivron jaune pointus  
50 ml d'huile d'arachide  
1 petite gousse d'ail, émincée  
10 g de gingembre frais, coupé en fine julienne  
10 ml d'huile de sésame  
poivre fraîchement moulu (j'utilise du poivre long de la presque île d'Ishigaki, très aromatisé et pas trop rêche dans la gorge)  
20 ml de sauce soja  
quelques graines de sésame grillées

## PRÉPARATION

Nettoyez et lavez les jets de soja. Essuyez-les soigneusement dans une serviette.

Coupez le poireau en rondelles de 3 mm. Lavez-les et essorez-les dans l'essoreuse à salade.

Coupez les poivrons pointus en rondelles.

Chauffez le teppan à 180 °C (à défaut, utilisez un wok ou une grande sauteuse). Versez-y un filet d'huile d'arachide.

Ajoutez l'ail et le gingembre. Colorez-les légèrement, puis mettez-les sur le côté.

Cuisez rapidement les rondelles de poivron avec quelques gouttes d'huile de sésame, puis mettez-les également sur le côté.

Cuisez rapidement le poireau, puis ajoutez-y les jets de soja.

Assaisonnez généreusement de poivre et d'huile de sésame. Incorporez l'ail et le gingembre.

Ajoutez également la sauce soja.

Disposez dans des bols ou de petits plats chauds et garnissez de rondelles de poivron.

Enfin, saupoudrez de quelques graines de sésame.

## NOTRE CONSEIL

Ne cuisez que brièvement les jets de soja et veillez à ce que l'humidité et le jus de cuisson n'y restent pas. Vous éviterez ainsi qu'ils ne deviennent mous et plats.



# Shake no Teppanyaki

- TEPPANYAKI DE SAUMON AVEC GROS SEL MARIN -

## INGRÉDIENTS

*(pour 4 personnes)*

600 à 800 g de filets de saumon frais  
(avec la peau et sans les arêtes)

5 cl d'huile d'arachide  
poivre fraîchement moulu

gros sel marin  
1 yuzu ou un limon frais

## PRÉPARATION

Chauffez le teppan à 180- 200 °C.

Coupez le saumon en huit tranches égales.

Versez un filet d'huile sur le teppan chaud. Déposez-y le saumon côté peau.

Assaisonnez d'une pincée de gros sel marin et de poivre fraîchement moulu.

Lorsque le côté peau est bien saisi, retournez le saumon délicatement à l'aide d'une palette. Faites rôtir l'autre côté.

Réduisez légèrement la température du teppan et cuisez le saumon jusqu'à ce qu'il soit à point.

Déposez-le sur une assiette chaude.

Garnissez d'un peu de gros sel et d'un quartier de yuzu ou de limon frais.

## NOTRE CONSEIL

Servez ce plat avec du riz blanc présenté à part dans un bol.





