

Au pays du soleil levant, promenade entre rizières et arbres à thé

Le Japon s'invite à table en ce début d'année, en pleine période de galette des rois. C'est si bon de rompre avec les habitudes ! Saisissez l'occasion de vous évader en composant un plat de *chazuké*.

Le principe est simple. Au coeur d'un bol, un îlot de riz trône. A ses côtés, se prélassent quelques légumes croquants et un dressage de saumon cru accompagné de champignons. Juste avant de servir, on inonde le bol d'un thé vert fraîchement infusé. On choisira un thé aux notes herbacées, boisées ou torréfiées. On parsème enfin, à notre guise, quelques algues, herbes aromatiques et sésame grillé. Quelle expérience de verser ce breuvage, encore brûlant, sur cette préparation !

C'est une recette douce et réconfortante, savoureuse et délicatement relevée. On s'y glisse comme dans un grand pull bien chaud.

C'est ça le *chazuké*. Un haïku culinaire, à la portée de tous.

Préparation : 1 heure / Cuisson : 25 minutes / Repos : 15 minutes / Pour 4 personnes

Ingrédients :

Pour le riz :

- 300 g de riz à sushi ou riz rond
- 350 ml d'eau froide
- 1 pincée de *dashi* ou 1 morceau d'algue *kombu*

Pour les légumes :

- 1 carotte
- 100 g de têtes de brocoli
- 1 cm de racine de gingembre
- ½ gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol, pépin de raisin ou huile neutre de cuisson

Pour la sauce :

Au pays du soleil levant, promenade entre rizières et arbres à thé

- 4 c. à soupe de sauce de soja
- 3 c. à soupe de *mirin*
- 4 gouttes d'huile de sésame

Pour le dressage :

- 200 g d'*edamames*
- 250 g de saumon extra-frais
- 1 radis *red meat* (à défaut un navet classique ou un navet daikon)
- 1 petite betterave de couleur (rose Chioggia ou jaune)
- 6 champignons de paris bruns
- 2 cébettes
- 4 pincées de graines de sésame
- 6 brins de coriandre fraîche
- 1 c. à soupe d'algues *nori* ou *dulse*

Pour le thé :

- 600 ml d'eau
- 4 sachets de thé vert Thé bio* High Mountain ou Thé bio* Genmaicha

Au pays du soleil levant, promenade entre rizières et arbres à thé



Préparation :

Pour le riz :

1. Rincer le riz dans plusieurs eaux jusqu'à l'obtention d'une eau claire. Laisser égoutter 30 minutes dans une passoire.
2. Verser le riz dans une casserole. Ajouter les 350 ml d'eau froide et le *dashi*. Couvrir et porter à ébullition. Baisser sur feu doux puis laisser cuire 15 minutes. Éteindre et laisser couvert encore 15 minutes.

Pour les légumes sautés :

1. À l'aide d'un économe, réaliser des tagliatelles de carotte et détacher les têtes de brocoli.
2. Râper le gingembre.
3. Écraser et hacher l'ail.
4. Dans un wok (de préférence), faire chauffer l'huile. Jeter les carottes, les têtes de brocoli, le gingembre, l'ail et faire sauter pendant 3 à 4 minutes en remuant régulièrement. Les légumes doivent rester croquants.

Pour la sauce :

1. Dans un bol, mélanger la sauce soja, le *mirin* et l'huile de sésame.

Pour la garniture :

1. Placer le saumon frais une heure au congélateur avant la découpe. Cela permettra d'obtenir de belles tranches régulières.
2. Faire bouillir une grande quantité d'eau avec du gros sel. Plonger vos *edamames* et laisser cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Les rincer à l'eau froide puis égoutter. Écosser les *edamames*.
3. Couper de fines lamelles de saumon d'environ 0,5 centimètres d'épaisseur et réserver au réfrigérateur.
4. Peler le radis *red meat* et la betterave. Couper le radis et les cébettes en fines lamelles et la betterave en fin bâtonnets. Détailler les champignons en 4.
5. Faire torrifier les graines de sésame environ 2 minutes à feu doux dans une poêle à sec.
6. Effeuille la coriandre.
7. Découper les feuilles d'algues en fines lamelles aux ciseaux.

Pour le dressage

1. Répartir le riz dans 4 bols. Disposer un peu de légumes sautés, les *edamames*, le radis *red*

Au pays du soleil levant, promenade entre rizières et arbres à thé

meat, la betterave et les champignons. Assaisonner chaque bol avec un peu de sauce. Déposer les lamelles de saumon sur le dessus et parsemer de cébettes, d'algues, de coriandre et de graines de sésames torréfiées.

Pour le thé :

1. Faire chauffer l'eau à 80°C. Dans une théière ajouter les sachets de thé vert, verser l'eau frémissante. Laisser infuser 3 minutes.
2. Verser le thé chaud dans les bols garnis et déguster le *chazuké* !

Astuce : Vous pouvez servir les edamames restant à l'apéritif, à tremper dans une délicieuse sauce soja salé.

Articles similaires



**Comment bien
préparer sa rentrée ?
Nos conseils**



**Recette
rafraîchissante: Café
glacé au caramel**



**Préparation, vertus,
bienfaits : le thé
Oolong**