

Les bonnes recettes de SHIORI

Un amour de bentô

vol. 1

Sauté de saucisses et de champignons shimeji* à la moutarde-mayonnaise.

recette bonus



- 1 saucisse
- quelques shimeji
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- persil ciselé
- 1 cuillère à café d'huile

- 1 Découpez les saucisses en biais, enlevez le pied des champignons.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les saucisses et les champignons, puis assaisonnez-les à la mayonnaise et à la moutarde.

* Champignon du hêtre.

photo / Takaaki Inoue

Les bonnes recettes de SHIORI

Un amour de bentô

vol. 1

SHIORI,

conseillère en cuisine plébiscitée par la télé et la presse japonaises, vous propose

QUATRE

recettes de bentô qui exauceront

vos vœux d'amour

Les mots japonais utilisés dans les recettes sont expliqués à l'intérieur de ce livret

1 BENTÔ AUX ONIGIRI

2 BENTÔ À LA SOUPE DE FARFALLE AUX LÉGUMES

3 BENTÔ AUX CREVETTES PANÉES

4 BENTÔ À L'OMURAISU



Bentô aux onigiri

[D'après le chapitre]

Mettre du cœur dans son bentô



"Parce que je veux l'encourager, même en étant loin de lui"

LES INGRÉDIENTS

A B Onigiri* (2 pièces)

- 2 bols de riz
- 1 à 2 cuillères à soupe de miettes de saumon (pour l'onigiri A)
- 1 cuillère à café de miettes de saumon (pour l'onigiri B)
- 1 feuille de nori**
- 1 tranche de jambon
- 1 tranche de gruyère
- 1 morceau de surimi

C Œuf mayonnaise au persil

- 1 œuf
- 1 cuillère à café de persil ciselé
- 1 cuillère à café de mayonnaise
- 1 tranche de jambon

D Boulettes de viandes en note de musique

- 4 boulettes de viande (vendues en barquette)
- 2 cure-dents
- 1 morceau de papier



A ONIGIRI

Bentô aux onigiri



1 Mélangez les miettes de saumon avec l'équivalent d'un bol de riz, enveloppez le mélange d'un film transparent, puis formez une boule.

En utilisant un film, vous pourrez modeler plus facilement l'onigiri, sans vous salir les mains !



JAMBON

Pour les joues : découpez deux ronds.

2 Découpez les autres ingrédients avec des ciseaux de cuisine, puis décorez.



FROMAGE

Pour la casquette : découpez deux demi-cercles en fonction de la taille de l'onigiri.

ALGUE NORI

Pour les cheveux, les yeux, le nez : reproduisez le schéma ci-contre.

SURIMI

Pour la bouche, le logo et les lignes de la casquette : découpez de fines lamelles (environ 3 mm).

B ONIGIRI

- 1 Placez les miettes de saumon au centre du riz étalé sur le film, puis formez une boule.



- 2 Découpez les ingrédients avec des ciseaux de cuisine, puis décorez.



ALGUE ET SURIMI

Découpez en fines lamelles pour former les mots et les motifs de la balle de baseball.

Voici un aperçu !



C OEUF MAYONNAISE AU PERSIL



- 1 Mettez l'œuf dans une casserole remplie d'eau et chauffez-la à feu moyen. 10 minutes après que l'eau commence à bouillir, sortez l'œuf de la casserole et faites-le refroidir dans de l'eau froide.

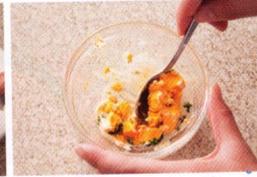
Vous pouvez remplacer le persil par du brocoli !

Veillez à ce que l'œuf soit bien cuit !

- 2 Ciselez bien le persil, faites attention à ne pas vous couper les doigts.



Bentô aux onigiri



- 3 Enlevez la coquille et coupez l'œuf en deux. Retirez le jaune d'œuf et écrasez-le avec de la mayonnaise.

Coupez le fond de l'œuf pour qu'il soit stable.



- 4 Remettez le jaune d'œuf assaisonné dans le blanc d'œuf.



- 5 Découpez le jambon en forme d'étoile à l'aide d'un emporte-pièce, puis déposez-le sur le jaune d'œuf.

D BOULETTES DE VIANDE EN NOTE DE MUSIQUE



- 1 Écrivez un message ou faites un dessin sur les morceaux de papier, puis collez-les sur les cure-dents pour fabriquer des petits drapeaux.

- 2 Embrochez deux boulettes de viande par cure-dent.

Pour la préparation des boulettes de viande, suivez les instructions du fabricant !



Bentô à la soupe de farfalle aux légumes

D'après le chapitre 2

Reconnais mes sentiments !



"Je veux préparer une soupe bien chaude
à mon senpai qui se donne à fond!"

LES INGRÉDIENTS

A La soupe de farfalle aux légumes B Sandwich au thon mayonnaise

- 1 morceau de carotte (2 cm)
- 1 morceau de brocoli
- 1 pomme de terre
- 1 saucisse
- 15 g de farfalle
- 150 ml de jus de tomate
- 1 bouillon cube
- 1 cuillère à soupe de lait
- 1 pincée de sucre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel et poivre

- 1 pain au lait
- 1 cuillère à soupe de thon (en conserve)
- 1 cuillère à café de mayonnaise
- 1 tranche de jambon
- 1 feuille de laitue
- beurre / mayonnaise



Les farfalle sont des pâtes en forme de papillon. Si vous n'en avez pas, vous pouvez les remplacer par des macaronis.

A LA SOUPE DE FARFALLE AUX LÉGUMES

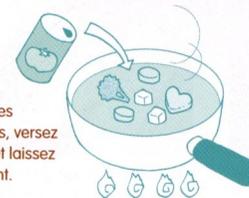


1 Coupez en deux le brocoli, puis coupez la saucisse en tranches de 1 cm d'épaisseur. Épluchez la pomme de terre et découpez-la en dés, puis plongez-les dans l'eau bouillante. Coupez la carotte en rondelles puis faites des découpes en forme de cœur à l'aide d'un emporte-pièce.

Environ 5 minutes dans l'eau !



2 Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle puis faites revenir les tranches de saucisse. Une fois qu'elles ont pris de la couleur, ajoutez les légumes découpés et faites-les revenir rapidement.



3 Une fois que les légumes sont cuits, versez le jus de tomate et laissez mijoter un moment.

En ajoutant d'autres légumes, tels que des champignons, des racines de lotus ou des oignons, vous obtiendrez une soupe savoureuse et nutritive !



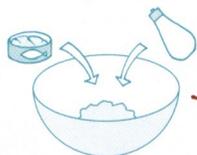
4 Dès que ça bout, ajoutez le bouillon cube et les farfalle et laissez mijoter à feu moyen pendant 12 à 13 minutes.

5 Pour finir, ajoutez le lait et le sucre. Salez et poivrez selon votre goût.

B SANDWICH AU THON MAYONNAISE

Bentô à la soupe de farfalle aux légumes

1 Mélangez le thon avec de la mayonnaise.



2 Coupez le pain au lait en deux et tartinez-le de beurre.



3 Découpez le jambon avec les emporte-pièces en forme de lettres.



4 Insérez la feuille de laitue et la préparation au thon dans le pain au lait.



5 Sur l'envers des lettres de jambon, mettez de la mayonnaise ne déborde pas. Pour plus de facilité, utilisez un cure-dent !

Veillez à ce que la mayonnaise ne déborde pas. Pour plus de facilité, utilisez un cure-dent !



Bentô aux crevettes panées

D'après le chapitre 8

Comment devenir une fille mignonne ?



"Je vais remplir le bentô de ses plats

préférés et de mes sentiments !"

LES INGRÉDIENTS

A Les crevettes panées

- 4 crevettes
- 1 pincée de sel et de poivre
- farine de blé, œuf battu, chapelure, huile végétale

C Brocolis au sésame

- 4 à 5 têtes de brocolis
- ½ cuillère à soupe de graines de sésame noires moulues
- 1 cuillère à café de sucre
- mentsuyu (sauce pour soba et udon)

E Omelette japonaise aux chirimen-jako

- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de chirimen-jako*
- ½ cuillère à café de sauce de soja
- 1 pincée de sel
- ½ cuillère à café de bouillon en poudre
- 2 cuillères à soupe d'eau bouillante
- 1 à 2 cuillères d'huile végétale

D Onigiri

- 2 bols de riz
- 2 cuillères à soupe de furikake**

E Gelée de fruits à l'aumônière (6 pièces)

- 120 g de fruits au sirop
- 50 ml de sirop
- 150 ml d'eau

- 3 g d'agar-agar en poudre
- 2 cuillères à soupe de sucre

* Larves de poisson séchées. ** Condiment pour le riz.

A CREVETTES PANÉES

Soyez toujours accompagné par un adulte lorsque vous faites de la friture !



1 Retirez la tête et la carapace des crevettes.

Il est plus facile de mettre des crevettes arrondies dans la boîte à bentô, mais si vous souhaitez qu'elles soient droites, faites de légères incisions dans la partie ventrale !



2 Coupez le bout de la queue et faites sortir l'eau à l'aide d'un couteau.

Attention : bien égoutter la crevette avant de la mettre dans l'huile !



3 Enlevez le boyau à l'aide d'un cure-dent, égouttez les crevettes, puis salez et poivrez légèrement.



4 Roulez les crevettes dans la farine, l'œuf battu, puis la chapelure.

5 Faites frire dans de l'huile à 170°, jusqu'à ce que la panure soit bien dorée.



B OMELETTE JAPONAISE AUX CHIRIMEN-JAKO

Bentô aux crevettes panées



1 Dans un bol, mettez les œufs, le chirimén-jako, la sauce de soja, le sel, et le bouillon en poudre que vous aurez dilué dans l'eau, puis mélangez.



2 Huilez et chauffez la poêle à omelette, puis versez d'abord 1/3 de la préparation du (1). Une fois que l'omelette est mi-cuite, placez-la au bord de la poêle.



3 Huilez à nouveau la partie inférieure de la poêle, puis versez la moitié du reste de la préparation du (1). En partant de la partie supérieure de la poêle, enroulez l'omelette réalisée en (2) vers vous. Procédez de la même manière avec le reste du (1).



Pour que ça colle bien, versez à nouveau la préparation de l'œuf jusqu'au fond de la poêle en levant légèrement l'omelette réalisée en (2) !

4 Une fois que vous avez terminé d'enrouler l'omelette, enveloppez-la avec du papier absorbant en essayant de lui donner une belle forme. Laissez-la pendant environ 5 minutes avant de la découper en tranches.



Même si vous trouvez que votre omelette est difforme, vous pourrez toujours vous rattraper à l'étape suivante !

C BROCOLIS AU SÉSAME



1 Coupez en deux chaque tête de brocoli, rincez-les rapidement avec de l'eau, puis couvrez-les d'un film transparent.



2 Cuissez les brocolis au micro-ondes (600 w) pendant 20 secondes, avant de les assaisonner avec les graines de sésame et le sucre.



D ONIGIRI

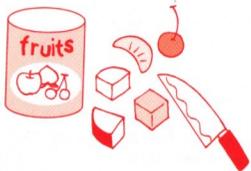
Bentô aux crevettes panées

1 Mélangez le furikake de votre choix avec le riz, puis formez une boule.



E GELÉE DE FRUITS À L'AUMÔNIÈRE

1 Égouttez les fruits au sirop sur du papier absorbant avant de les découper en morceaux. Versez environ 50 ml de sirop dans un bol et laissez-le de côté.



Il faut bien faire mijoter l'agar-agar pour qu'il se solidifie !

2 Mettez de l'eau et de la poudre d'agar-agar dans une casserole et faites bouillir pendant 3 minutes environ tout en remuant.



3 Arrêtez le feu, ajoutez le sucre, puis après avoir bien mélangé, versez le sirop de fruits que vous avez laissé de côté.



4 Placez un film transparent dans un petit bol et versez-y la préparation. Refermez bien le film avec un élastique pour lui donner une forme d'aumônière. Laissez refroidir au frigidaire.

12

Bentô à l'omuraisu

D'après le chapitre 4 Avant qu'on soit loin l'un de l'autre



“La cuisine peut exprimer les sentiments”

LES INGRÉDIENTS

A Omuraisu*

- 1/6 d'oignon
- 60 g de volaille
- 1 poivron
- 1 à 2 cuillères de ketchup
- sel et poivre
- 1 bol de riz cuit
- 1 œuf
- 1/2 cuillère à café de féculé de pomme de terre
- 1 tranche de jambon
- 2 cuillères à café d'huile végétale

B Salade de pomme de terre

- 1 pomme de terre
- 1 cuillère à soupe de thon (en boîte de conserve)
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 1/2 cuillère de moutarde
- sel et poivre

C Accompagnements

- poulet frit (surgelé : se reporter aux indications de préparation)
- tomates cerises
- fruits de saison

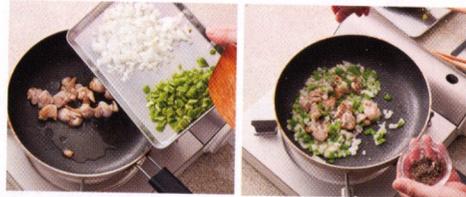
* Omelette fourrée aux riz et légumes sautés au ketchup.

13

A OMURAIU



1 Découpez l'oignon, le poivron et la volaille en petits morceaux.



2 Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir la volaille. Une fois qu'elle a pris de la couleur, ajoutez l'oignon et le poivron, puis salez et poivrez.



3 Une fois que c'est cuit, ajoutez le riz et faites revenir rapidement à l'aide d'une spatule, puis assaisonnez au ketchup.

4 Battez l'œuf dans un bol, puis ajoutez de la féculé de pomme de terre diluée dans l'eau.



Il est préférable d'utiliser du riz chaud pour que le ketchup se mélange bien avec l'ensemble.



5 Huilez la poêle en vous aidant d'un papier absorbant et versez-y le contenu du (4).



6 Étalez sur toute la surface de la poêle et dès que les bords commencent à se décoller, retournez l'omelette.

Bentô à l'omuraisu



7 Étalez un film transparent sur une planche à découper, puis déposez-y l'omelette et le riz assaisonné.



8 En vous aidant du film, enveloppez le riz avec l'omelette. Prenez les extrémités du film, retournez l'omelette au dessus de la boîte à bentô et enlevez le film.



9 Créez une petite fenêtre en découpant la surface de l'omelette. Déposez à l'intérieur le jambon en forme de cœur que vous aurez découpé à l'aide d'un emporte-pièce.



10 Refermez la fenêtre et dessinez un ruban avec du ketchup.



B SALADE DE POMME DE TERRE

1 Épluchez la pomme de terre, découpez-la en petits morceaux et plongez-les dans l'eau froide pendant 5 minutes.



Écrasez les morceaux de pomme de terre avant qu'ils ne refroidissent !

2 Après avoir égoutté les pommes de terre, enveloppez-les dans un film transparent, puis mettez-les aux micro-ondes (600 w). Écrasez-les à l'aide d'une fourchette pendant qu'elles sont encore chaudes, ajoutez le thon, la mayonnaise, la moutarde, puis le sel et le poivre.