

PK03

5095336

ISBN 978-2-8116-0700-5



Sens de lecture  
japonais

Des recettes belles et délicieuses pour  
affirmer votre féminité à 200%!



Je veux remplir  
ce bento des  
sentiments que je  
n'ai pu t'avouer.



Je veux t'encour-  
ager à poursuivre  
ton rêve.



Pour ne plus se  
mentir à soi-même.



Pour croire en  
notre avenir...

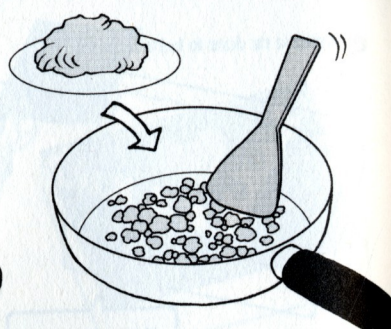
Avec les recettes de Shiori!  
Voici une savoureuse histoire d'amour!

Pika  
EDITION  
shiori

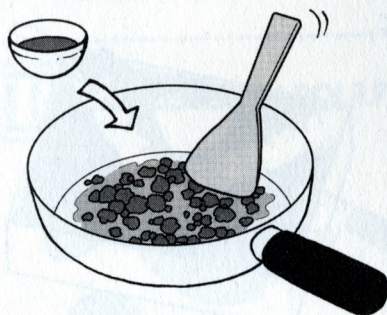




2 Dans une poêle préchauffée, versez de l'huile puis faites revenir le gingembre.



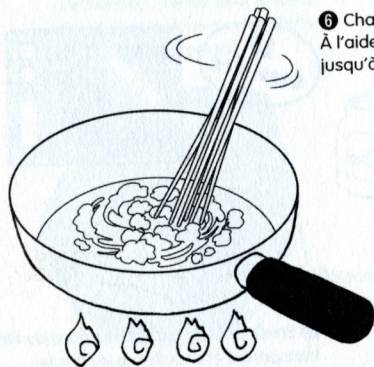
3 Dès que vous sentez l'odeur du gingembre, ajoutez le poulet haché et faites-le revenir.



4 Une fois que la viande est émiettée et cuite, ajoutez la sauce et laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit absorbée complètement.

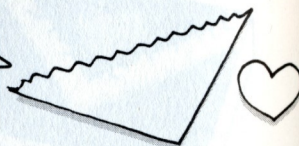


5 Ensuite, préparez le soboro d'œuf. Battez l'œuf à l'aide d'une paire de baguettes, puis ajoutez du sel et du sucre.



6 Chauffez l'huile dans la poêle, puis versez le (5). À l'aide de plusieurs baguettes, mélangez rapidement jusqu'à ce que l'œuf brouillé soit bien émietté.

Il servira pour fermer l'enveloppe.



7 Prenez du papier sulfurisé et découpez-le en triangle. Découpez également un petit cœur.

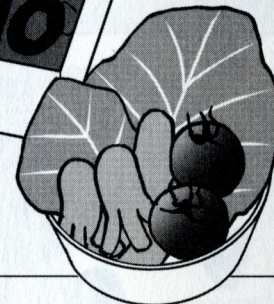
## Une lettre d'amour aux trois parfums

D'après le chapitre II Mon rêve

A



B



Pour notre avenir...

### LES INGRÉDIENTS

#### A Lettre d'amour aux trois parfums

Soboro de poulet :

- 150 g de viande de poulet hachée
- 1 morceau de gingembre
- ★ 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- ★ 2 cuillères à soupe de saké
- ★ 2,5 cuillères à soupe de sucre
- 1/2 cuillère à soupe d'huile végétale

Soboro d'œuf :

- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à café d'huile végétale

#### B Saucisses en poule

- 4 saucisses cocktail
- du sel
- 1/2 cuillère à soupe d'huile végétale
- des feuilles de laitue
- des tomates-cerises

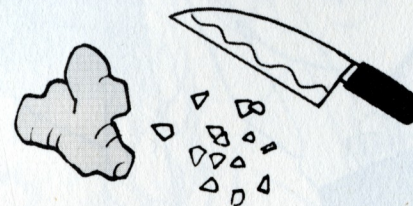
- miettes de saumon
- 1 haricot vert

- feuilles d'algues nori

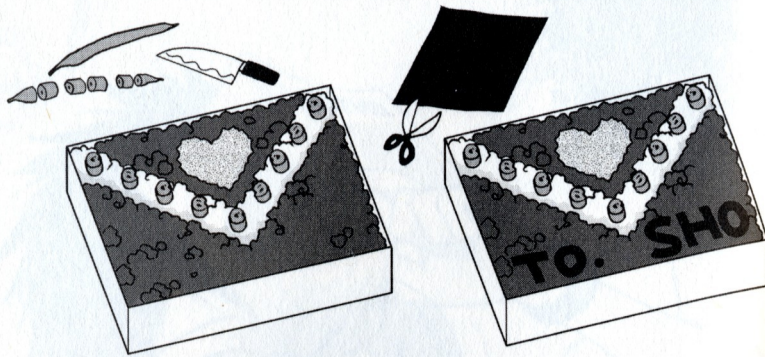
A

### LETTRE D'AMOUR AUX TROIS PARFUMS

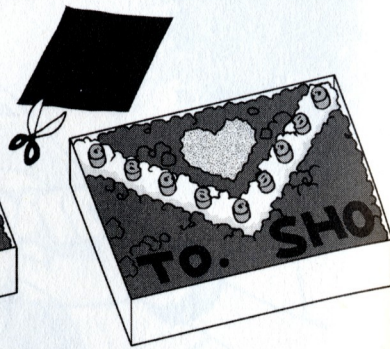
1 Préparez le soboro de poulet. Ciseillez le gingembre et préparez la sauce en mélangeant les trois ingrédients signalés par une étoile.





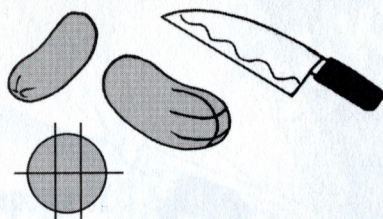


14 Découpez le haricot en rondelles, puis mettez-les sur l'œuf.



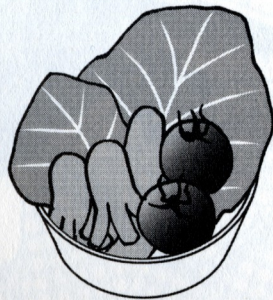
15 Découpez le nori en formant des lettres, puis déposez-les sur le poulet.

## B SAUCISSES EN POULPE



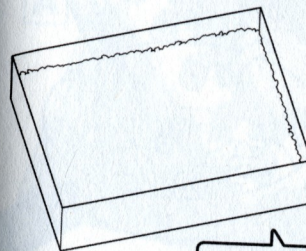
1 Faites trois incisions sur la partie inférieure des saucisses comme sur le schéma.

2 Versez de l'huile dans une poêle préchauffée, mettez le (1) et faites-les cuire jusqu'à ce que les pieds des poulpes s'écartent.

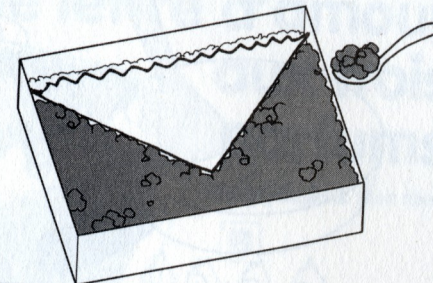


3 Accompagnez les saucisses de tomates et de feuilles de laitue.

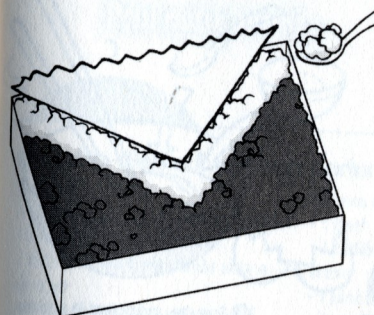
8 Mettez le riz dans la boîte à bentô.



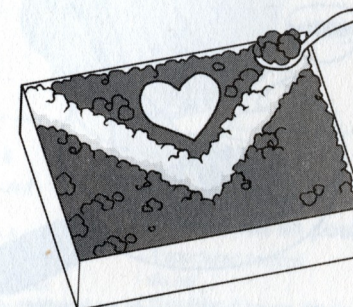
Ne la remplissez pas complètement !



9 Déposez le papier triangulaire sur le riz, puis mettez le soboro de poulet tout autour du papier.

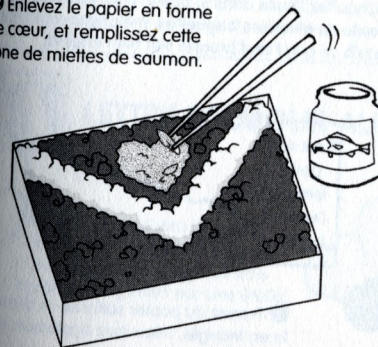


10 Faites glisser le papier légèrement vers le haut et mettez ensuite le soboro d'œuf dans l'espace créé.

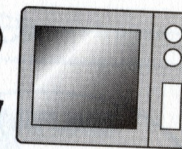


11 Retirez le papier triangulaire et mettez à la place celui en forme de cœur, puis déposez autour le reste de soboro de poulet.

12 Enlevez le papier en forme de cœur, et remplissez cette zone de miettes de saumon.



20 secondes

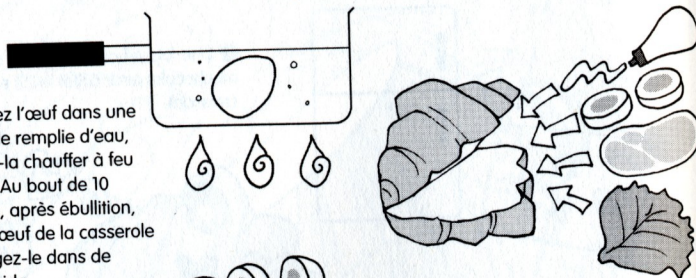


13 Enveloppez le haricot vert dans du film transparent et chauffez-le au micro-ondes, à 600 W pendant 20 secondes.



3 Mettez l'œuf dans une casserole remplie d'eau, et faites-la chauffer à feu moyen. Au bout de 10 minutes, après ébullition, sortez l'œuf de la casserole et plongez-le dans de l'eau froide.

4 Enlevez la coquille, puis coupez-le en rondelles. On en utilisera seulement la moitié.



5 Mettez dans le (2), les feuilles de laitue, le jambon, l'œuf, puis de la mayonnaise.

## B CROISSANT FOURRÉ (chocolat)

1 Coupez le croissant en deux.

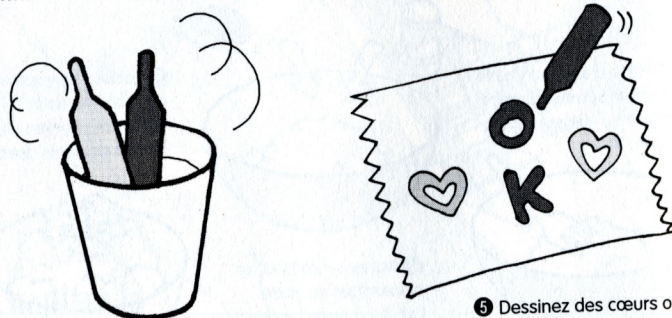
2 Tartinez le beurre.

3 Mettez les carrés de chocolat dans le (2).



4 Chauffez légèrement le stylo au chocolat au bain-marie.

5 Dessinez des cœurs ou ce que vous voulez sur du papier sulfurisé.



Je veux remplir ce bentô des sentiments que je n'ai pu t'avouer.

B

LES INGREDIENTS

### A B Croissants fourrés

- 2 croissants
- beurre
- 1 œuf
- 1 à 2 feuilles de laitue
- 1/2 tranche de jambon
- mayonnaise
- 4 carrés de chocolat
- stylo au chocolat

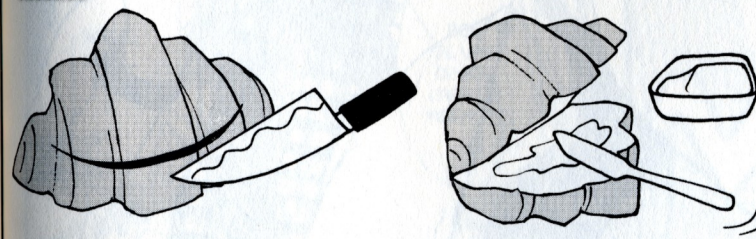
### C Salade au tarama

- 1 pomme de terre
- 1 cuillère à soupe d'œufs de cabillaud
- 1 à 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- sel
- persil ciselé

## A CROISSANT FOURRÉ (jambon, œuf)

1 Coupez le croissant en deux.

2 Tartinez le beurre.

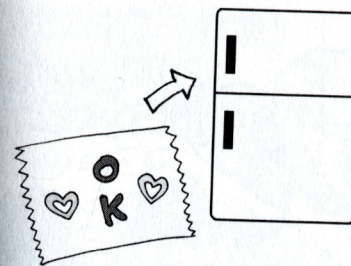


D'après le chapitre 12 Que mes sentiments parviennent jusqu'à toi

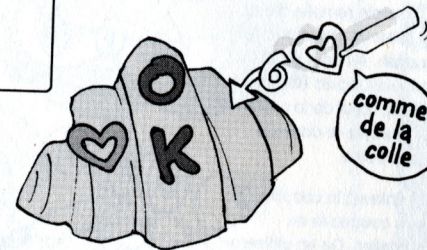
# Le croissant fourré



! Chapitre 13 !  
**Pour rester joyeuse**

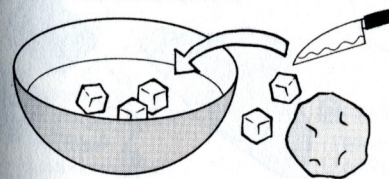


6 Mettez le (5) dans le frigidaire pendant 3 à 4 minutes.

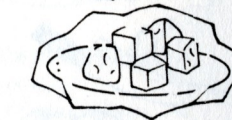
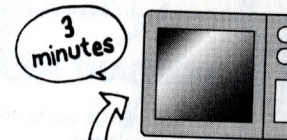


7 Une fois refroidi, utilisez le stylo au chocolat pour coller le (5) sur le croissant.

**C** **SALADE AU TARAMA**

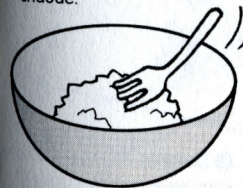


1 Épluchez la pomme de terre et découpez-la en morceaux, puis faites-les tremper dans de l'eau.

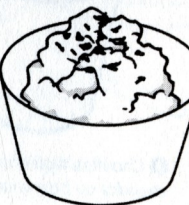


2 Égouttez-les bien, mettez-les dans un plat que vous couvrirez d'un film transparent. Réchauffez-les pendant 3 minutes au micro-onde à 600 Watts.

3 À l'aide d'une fourchette, écrasez la pomme de terre pendant qu'elle est encore chaude.

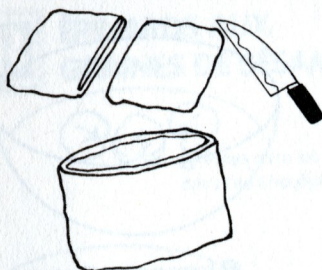


4 Assaisonnez le (3) en ajoutant les œufs de cabillaud, la mayonnaise et le sel.

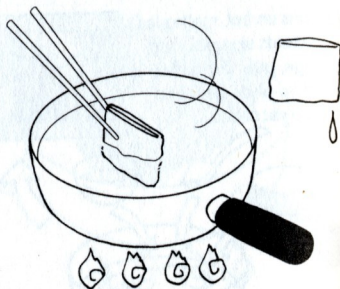


5 Laissez-le refroidir avant de le mettre dans un bol. Enfin, saupoudrez d'une pincée de persil ciselé.



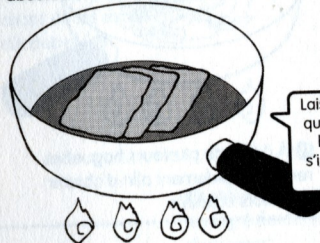


2 Découpez en deux les abura-age pour former des poches.



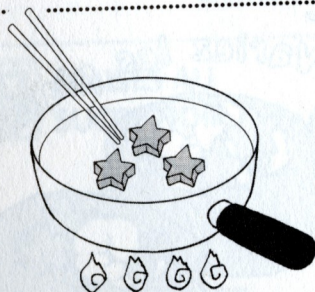
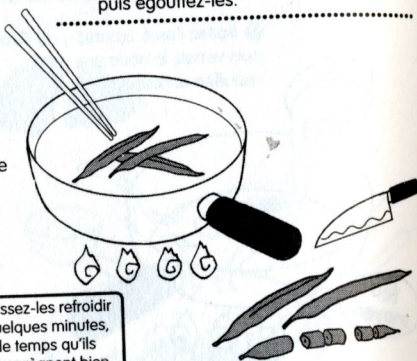
3 Faites-les cuire rapidement au bain-marie pour les dégraisser puis égouttez-les.

4 Dans une casserole, versez les ingrédients marqués d'une étoile. Dès que la sauce commence à bouillir, mettez le (3), puis continuez à chauffer à feu doux jusqu'à ce que les abura-age absorbent toute la sauce.

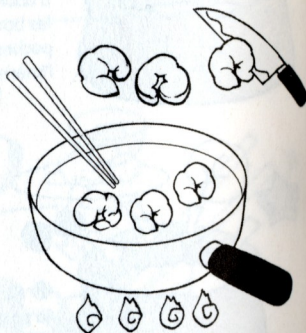
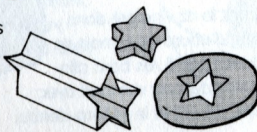


Laissez-les refroidir quelques minutes, le temps qu'ils s'imprègnent bien de la sauce.

5 Faites cuire les haricots au bain-marie, puis découpez-les.

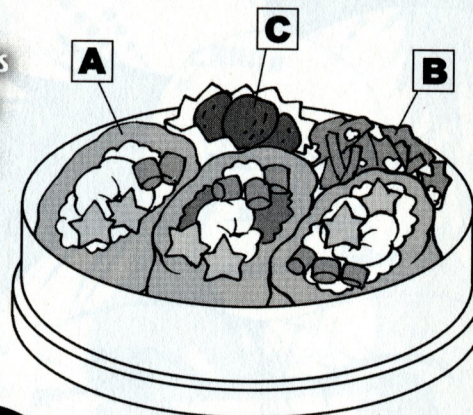


6 Découpez les carottes à l'aide d'un emporte-pièce en forme d'étoile, puis faites-les cuire au bain-marie.



7 Faites cuire les crevettes dans l'eau bouillante pendant 2 minutes, puis coupez-les en deux.

Pour ne plus se mentir à soi-même.



### LES INGRÉDIENTS

#### A Les inari

- 2 poches d'abura-age
- ★ 100 ml de bouillon
- ★ 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- ★ 2,5 cuillères à soupe de sucre
- ★ 1 cuillère à soupe de saké
- 1 à 2 cuillères à café de vinaigre pour sushi
- 3 crevettes décortiquées
- ♦ 2 cuillères à soupe de vinaigre

- ♦ 1,5 cuillère à soupe de sucre
- ♦ 1/3 de cuillère à café de sel
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/2 cuillère à café d'huile végétale
- 1 boîte de sakura-denbu (miettes de poisson cuites et assaisonnées)
- 3 haricots verts
- 2 rondelles de carotte d'environ 5 mm d'épaisseur

#### B Épinards aux graines de sésame.

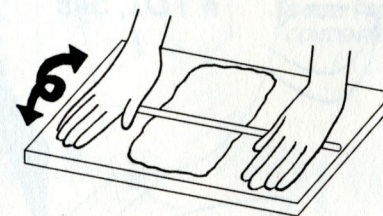
- 1/4 de botte d'épinards
- ♥ 1 cuillère à soupe de graines de sésame blanc pilées
- ♥ 2 cuillères à café de mentsuyu
- ♥ 1 cuillère à café de sucre

#### C Fraises au sucre noir

- 3 fraises
- 1/2 cuillère à café de sucre noir en poudre

### A LES INARI

1 Posez les abura-age sur une planche à découper, puis à l'aide d'une baguette, aplatissez deux ou trois fois la surface comme sur le schéma.



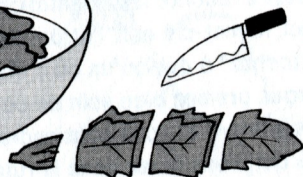
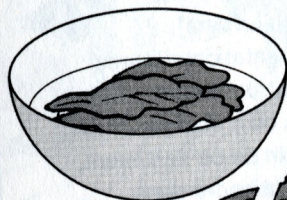
D'après le chapitre 18 Pour rester joyeuse

# Bentô aux inari



## B ÉPINARDS AUX GRAINES DE SÉSAME

1 Faites cuire les épinards dans l'eau bouillante.



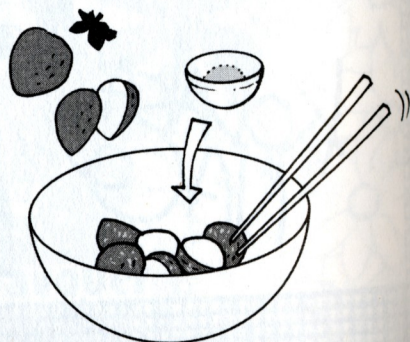
2 Trempez-les dans l'eau froide, laissez-les quelques minutes avant de les essorer, puis découpez-les.



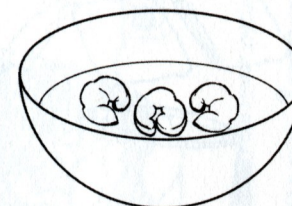
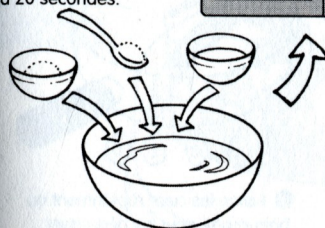
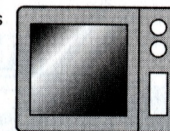
3 Mélangez le (2) avec les ingrédients marqués d'un cœur.

## C FRAISES AU SUCRE NOIR

1 Équeutez les fraises, coupez-les en deux, puis mélangez-les avec le sucre noir.

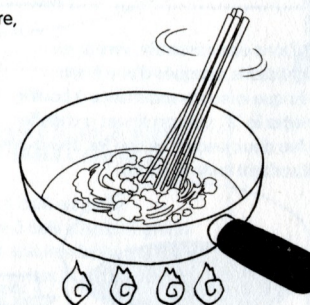


8 Dans un bol, mettez les ingrédients signalés d'un losange, puis réchauffez au micro-onde pendant 10 à 20 secondes.



9 Faites mariner 15 minutes le (7) dans le (8) pendant que c'est encore chaud.

10 Battez l'œuf, ajoutez-y du sucre, puis versez-le dans une poêle chauffée et huilée.

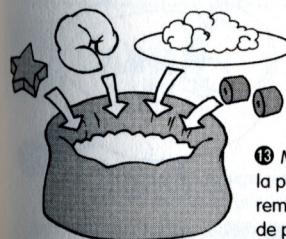


11 À l'aide de plusieurs baguettes, remuez rapidement afin d'obtenir des œufs brouillés.

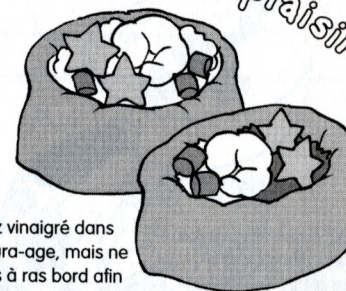


12 Essorez légèrement les poches d'abura-age et pliez les bords des poches vers l'intérieur.

variez les plaisirs !



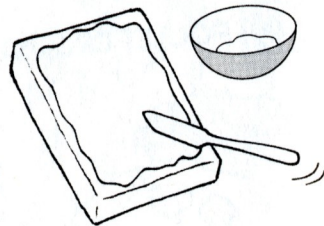
13 Mettez le riz vinaigré dans la poche d'abura-age, mais ne remplissez pas à ras bord afin de pouvoir décorer vos inari avec le (5), (6), (9), (11) et le sakura-denbu.





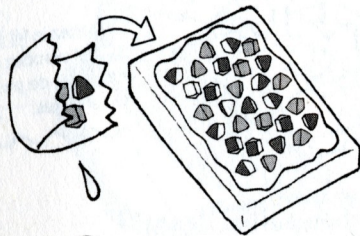


3 Dans un bol, versez de la crème fraîche et du sucre, puis placez-le dans un grand bol de glaçons et fouettez jusqu'à ce que la crème devienne épaisse.

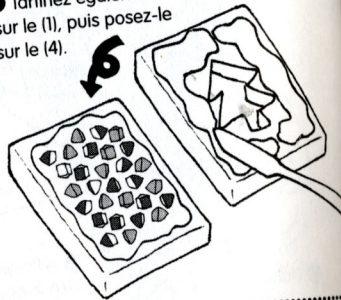


4 Sur la 2<sup>e</sup> tranche de pain, tartinez le beurre et la crème chantilly préparée en (3).

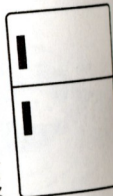
5 Égouttez bien les fruits du (2) à l'aide d'un sopalin.



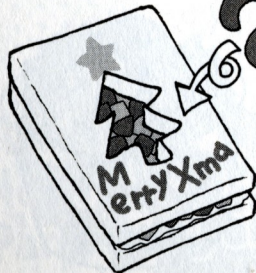
6 Tartinez également la crème chantilly sur le (1), puis posez-le sur le (4).



7 Sur du papier sulfurisé, écrivez un message ou dessinez des figures de votre choix à l'aide d'un stylo au chocolat que vous aurez préchauffé au bain-marie.



8 Puis refroidissez pendant 3 à 4 minutes.

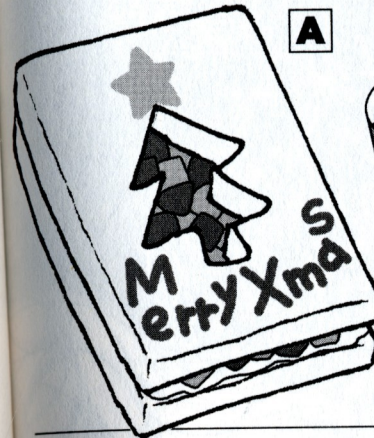


9 En utilisant à nouveau le stylo, collez les figures et les lettres sur le sandwich.

comme de la colle!

## Bentô de Noël

D'après le chapitre 14 Ce que je veux t'avouer



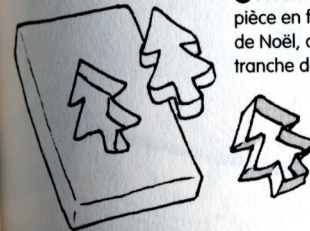
Je veux t'encourager à poursuivre ton propre rêve.

LES INGREDIENTS

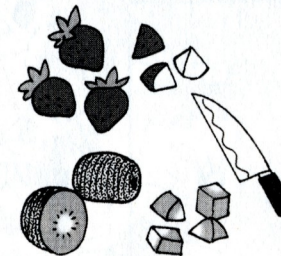
### A Sandwich aux fruits B Poulet croustillant

- 2 tranches de pains de mie
- 2 fraises
- 1/2 kiwi
- 50 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de sucre
- beurre
- stylo au chocolat
- 1 morceau de cuisse de poulet
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 2 cuillères à café de saké
- petite quantité d'ail râpé
- 1/2 bol de cornflakes (nature)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe d'eau
- sel
- poivre noir
- huile végétale
- brocolis, tomates cerises

### A SANDWICH AUX FRUITS



1 À l'aide d'un emporte-pièce en forme d'arbre de Noël, découpez une tranche de pain de mie.



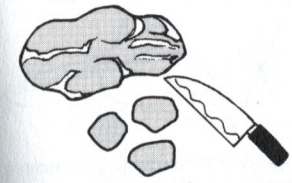
2 Découpez en morceaux les fraises et le kiwi.



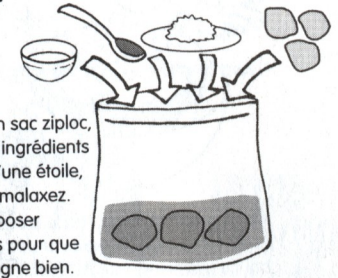


Chapitre 15  
**Nouvelle inédite -**  
**Parce que j'aime son sourire**

## **C** POULET CROUSTILLANT



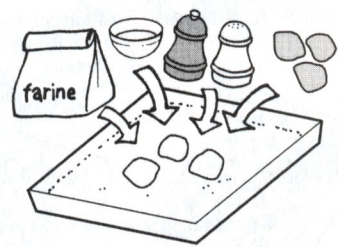
1 Découpez en morceaux la cuisse de poulet.



2 Dans un sac ziploc, mettez les ingrédients signalés d'une étoile, le (1), puis malaxez. Laissez reposer 15 minutes pour que ça s'imprègne bien.

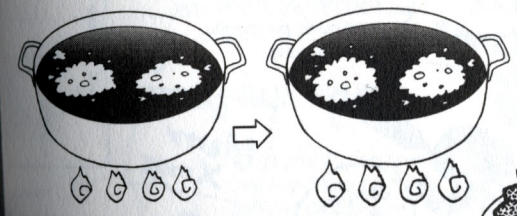
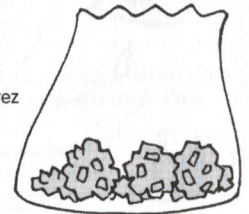


3 Dans un sac, mettez des cornflakes et écrasez-les.



5 Mettez le (4) dans le (3) et enrobez les morceaux de poulet de conflates.

4 À l'aide d'un sopalin, égouttez bien le poulet préparé en (2), puis ajoutez les ingrédients marqués d'un losange.



6 Faites frire le poulet pendant 3 minutes à feu moyen, puis à feu vif pendant 30 à 40 secondes.

7 Accompagnez le poulet de brocolis chauffés au bain-marie et des tomates cerises.





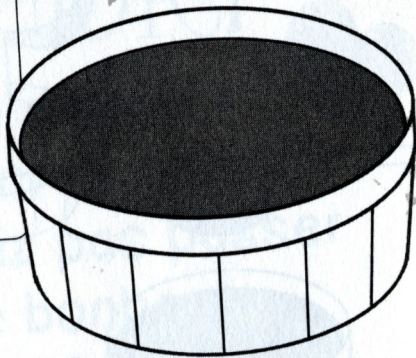
# Tiramisu d'amour

D'après le chapitre 15 Nouvelle inédite

LES  
INGRÉDIENTS

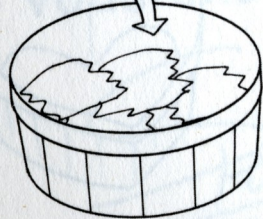
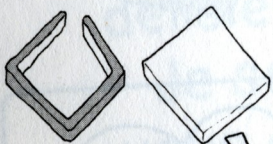
## Tiramisu aux fraises

- 1 tranche de pain de mie découpée en 8 morceaux
- 2 cuillères à soupe de café serré
- chocolat en poudre
- ★ 120 g de mascarpone
- ★ 50 ml de crème fraîche
- ★ 1,5 cuillère à soupe de sucre
- ★ 1 cuillère à soupe de confiture de fraises.

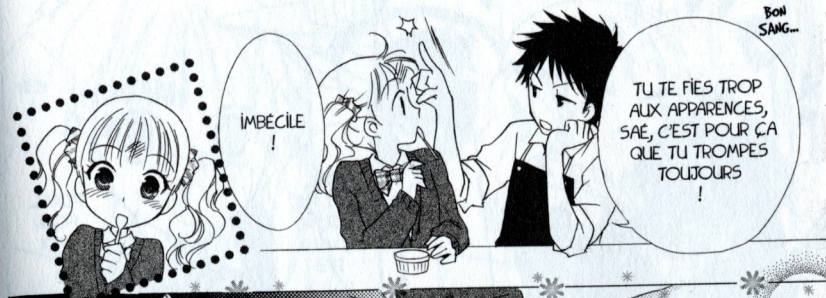


Parce que j'aime son sourire...

1 Dans une mini-cocotte, mettre la mie de pain.

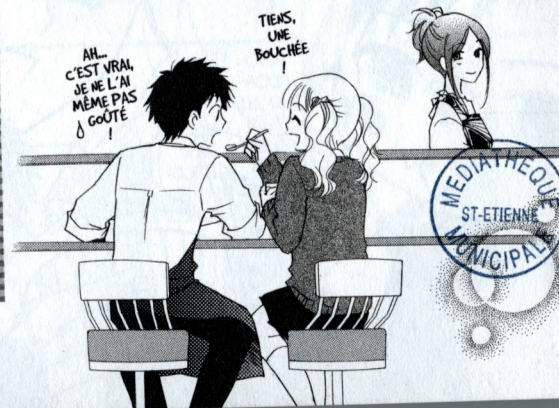


2 À l'aide d'une cuillère, versez progressivement le café.



JE PRÉFÈRE LA VOIR SOURIRE !

fin

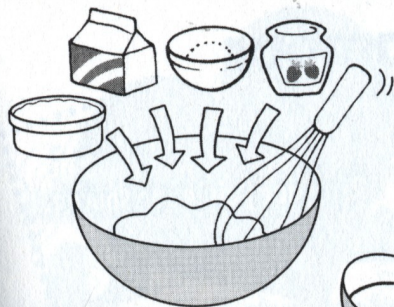




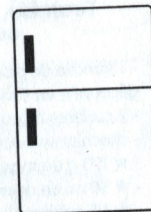
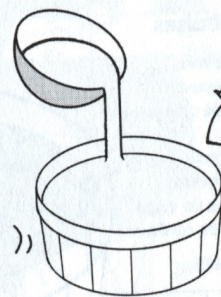
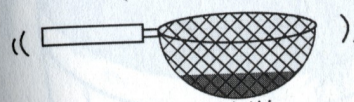
# Le MESSAGE de SHIORI

Merci d'avoir lu  
"Un amour de bento".  
Ne laissez pas passer  
votre bonheur,  
confectionnez de  
délicieux bento ! ♡  
Je serai là pour  
vous encourager !

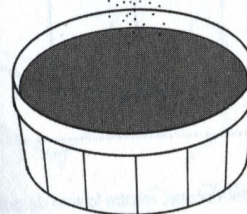
Shiori



3 Dans un bol, mettez les ingrédients signalés d'une étoile, puis fouettez jusqu'à ce que la préparation devienne épaisse.

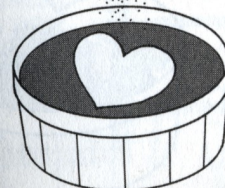
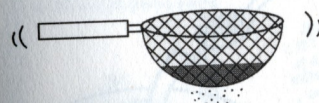


4 Versez le (3) dans le (2), puis mettez-le dans le frigidaire pendant 30 minutes.



5 Saupoudrez de chocolat en poudre.

## VARIANTE



Vous pouvez utiliser une mini-cocotte en forme de cœur ou former un cœur sur la surface du tiramisu.