

Crêpes Japonaise, Okonomiyaki, salade verte au sésame

Recette pour 4 personnes

Description

Sous une forme de crêpe épaisse, nourrissante, plein de légumes.

Accompagné d'une salade, vinaigrette au sésame.

L'astuce du chef

Vous pouvez remplacer le bouillon de Dashi par de l'eau ou du lait, pensez à renouveler les sortes de légumes.

Ingrédients

Pâte à Crêpe

- 360 Gr Farine
- 450 Ml Bouillon dashi
- 6 Unité(s) Oeuf
- 80 Gr Igname

Garnitures

- 2 Unité(s) Poireau
- 0.50 Unité(s) Chou vert
- 1 Cuil. à soupe Gingembre mariné japonais
- 200 Gr Boeuf à fondue
- 50 Gr Fromage râpé suisse
- 4 Unité(s) Oignon vert

Finitions

- 100 Gr Sauce okonomiyaki
- 100 Gr Mayonnaise japonaise
- 1 Sachet(s) Copeaux de benite fumé

Salade

- 4 Poignée(s) Salade romaine
- 1 Cuil. à soupe Moutarde au miel
- 1 Cuil. à thé Vinaigre de vin rouge
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 45 Ml Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Émincez finement les poireaux, le chou vert, les oignons ainsi que le gingembre mariné.

Épluchez le Igname, le râper sur une surface rugueuse, vous obtiendrez une pâte visceuse et collante, blanchâtre.

Pâte à crêpe

Dans un bol, versez la farine, avec le bout des doigts, réaliser un puit au centre de la farine.

Versez dans le puit, tous les ingrédients entrant dans la composition de la pâte à crêpe. À l'aide d'un

fouet, mélangez au centre du puit, en réalisant un mouvement circulaire de plus en plus large. Cela permettra un mélange homogène et sans grumeaux. Laissez reposer la pâte quelques minutes sur la table.

Garnitures

Une fois tous les légumes coupés, les mélanger dans le bol avec le mélange à crêpe.

Cuisson

Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, versez la pâte à crêpe et les légumes. Assurez-vous quelle remplisse bien le fond de la poêle sur un centimètre d'épaisseur.

Dessus, déposez les tranches de boeuf à fondu, ainsi que le fromage râpé.

Une fois une belle coloration, retournez la crêpe sur elle même, pour cuire la deuxième faces. Laissez cuire environ 3 à 5 minutes.

Une fois les deux côtés joliment dorés, la débarasser sur une assiette au diamètre de la poêle.

Coupez-la en pointe pour la servir.

Finitions

Sur chaque pointe de crêpe Okonomiyaki, réalisez des filets de mayonnaise Japonnaise et ainsi que de la sauce.

Déposez ensuite des copeaux de Bénite fumé

Servez avec une salade verte et vinaigrette avec un soupsons d'huile de sésame

Salade

Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble, mélangez délicatement avec la salade Romaine,

Le tout, au moment de servir.

Bon appétit!