



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Okonomiyaki, galettes japonaises



Pour 2 personnes



Très facile



25 min

2.90€

La portion (prix indicatif)



L'okonomiyaki est une galette japonaise à base de chou, et dans laquelle vous pouvez ajouter tout ce que vous voulez : "okono" voulant littéralement dire "ce que vous voulez" et "yaki" voulant dire "grillé".

Optionnel :

Normalement, on met du tenkasu (de l'appareil à tempura frit) dans la pâte, mais vous pouvez le remplacer par de la chapelure japonaise. À rajouter dans la liste des ingrédients si vous le souhaitez.

Les ingrédients

- 100 g de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- 1 pièce de Oeuf
- 20 g de Féculé de pomme de terre
- 0.25 c à c de Levure chimique
- 200 g de Chou lisse
- 2 pièce de Cébette
- 50 g de Encornet cuit
- 5 g de Flocon de bonite
- 0.5 pièce de Feuille d'algues de nori
- 50 g de Mayonnaise
- 2 c à c de Vinaigre de riz
- 2 c à s de Sauce Worcestershire
- 2 c à s de Ketchup
- 1 c à c de Sauce soja salée
- 2 c à c de Miel (assez liquide)

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 10 min



Attente : 0 min

La préparation des toppings

- 1 La mayonnaise : mélangez dans un bol 50 g de mayonnaise, 1 càc de sucre et 2 càc de vinaigre de riz.
Facultatif : versez-la dans un sac de congélation (ou une bouteille/pipette) pour décorer les okonomiyaki comme au Japon.
- 2 La poudre de nori : mettez la moitié d'une feuille d'algue nori dans un sac plastique pour la réduire en poudre. Ou dans un mixeur à café si vous avez, encore mieux !
- 3 La sauce okonomiyaki : mélangez dans un bol 1 càc de sauce soja, 2 càs de sauce Worcestershire, 2 càc de miel et 2 càs de ketchup.

La préparation de la pâte

- 4 Lavez 200 g de chou. Coupez le tronc (extrémité et centre). Coupez le chou en lamelles puis hachez-le. Mettez de côté.
- 5 Émincez 2 oignons cébette.
- 6 Rincez et séchez 50 g de morceaux d'encornet cuit. Si besoin, recoupez-les pour qu'ils aient la taille d'une pièce de 10 centimes.
- 7 Dans un saladier large, mélangez 100 g de farine, 20 g de maïzena, ¼ de càc de levure chimique, ½ càc de sucre, ¼ càc de sel et (facultatif) 10 g chapelure panko.
Versez 150 ml l'eau (et facultatif, quelques gouttes de sauce soja). Mélangez rapidement jusqu'à ne plus voir la farine. Il peut rester des grumeaux.
Ajoutez le chou, les oignons cébettes, l'encornet et les œufs. Mélangez à peine, simplement pour homogénéiser la pâte avec les ingrédients solides.
L'appareil ne doit pas être liquide.
- 8 Chauffez de l'huile végétale neutre dans une poêle large à feu moyen.
Pour info, la température de cuisson de l'okonomiyaki est de 200°C ;)
Quand l'huile est bien chaude, ajoutez de la pâte pour former une galette d'≈15 cm de diamètre sur 2 cm d'épaisseur (ayez en tête que vous ferez 3 galettes avec les proportions indiquées).
Couvrez et faites cuire 5 min à feu doux ou jusqu'à ce que la première face soit bien dorée.
- 9 Retournez la galette. Faites cuire quelques minutes de plus pour griller la seconde face.
- 10 Quand l'okonomiyaki est cuite, mettez-la de côté sur une assiette.
Astuce : mettez les galettes cuites dans un four à 70°C pour les garder au chaud.
Faites cuire le reste des galettes.
- 11 Pour chaque okonomiyaki, étalez la sauce pour okonomiyaki dessus.
Ajoutez dessus la mayonnaise (mise en sac) en filet pour faire des bandes.
- 12 Enfin, saupoudrez d'algue nori en poudre et des copeaux de bonite séchée.
C'est prêt !

