**Crêpes coréennes – Chijimin – aux petits légumes**

**pour 4 personnes (2 grandes crêpes) :**100 g de  farine T65 2 pincées de sel  
1 œuf 12 cl d’eau  
1 cs d’huile de sésame  
1 petite carotte ½ oignon  
3-4 tiges de pousses d’ail (Lahe, au rayon Asie)  
2 cs de jus de citron vert ou yuzu ou vinaigre de riz  
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, l’œuf, l’eau et l’huile de sésame. Réserver au moins 30 minutes.  
Tailler les légumes en julienne (bâtonnets d’environ 3 cm de long). Les ajouter avec un peu de graines de sésame .

Préchauffer le **Teppanyaki**, la plancha ou une poêle et bien l’huiler.  
Verser la ½ de la **pâte à crêpe** sur la plancha en forme de disque sur une mince épaisseur et laisser cuire 2 à 3 min par face, jusqu’à ce que chaque côté soit bien doré.

Poser la **crêpe coréenne** sur une planche à découper et la découper en carrés d’environ 4 cm de côté, qu’il sera possible de déguster à l’aide de baguettes.

**courgettes sautées hobak namul***[](http://s4.e-monsite.com/2011/07/03/07/resize_550_550/courgettes.jpg)*

Pour 4/6 personnes

- Preparation: 20 minutes

cook: 10 minutes

300 g de courgettes -

1 cuillère à soupe de sel -

1 cuil à café d'oignon vert haché -

1 cuillère à café d'ail haché

1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées et écrasées 1 cuillère à soupe d'huile –

Lavez et coupez les courgettes en fines rondelles, que vous coupez en deux -

  Laissez les macérer 10 minutes dans le sel, essorez-les

Faites sauter les courgettes avec un peu d'huile dans une poêle, en incorporant l'ail et l'oignon hachés.

Saupoudrez de graines de sésame avant de servir

*Préparation : 15 min Cuisson : 5 min*

*Pour la sauce :*4 cs de sauce soja  
2 cs de jus de citron vert ou de yuzu ou de vinaigre de riz  
4 cc de sucre fin  
Sésame blanc

Mélanger les ingrédients jusqu’à ce que le sucre soit dissous. Il est possible de chauffer légèrement la sauce pour faciliter la dissolution du sucre.

**Banchan aux fèves germées (kongnamul)**

- 500 g de **fèves germées**

[](http://bouchepleine.files.wordpress.com/2011/07/kongnamulmuchimin-a-bowl2.jpg)- Sauce soya  
- Sel  
- sucre  
- Flocons de piments  
- huile de sésame  
- grains de sésame  
- **échalotes  
- ail**

1. Nettoyer, rincer et égoutter les fèves germées.

2. Mettre les fèves dans un wok ou une poêle.

3. Dans une tasse d’eau, ajouter 1 cuillère à thé de sel. Mélanger.

4. Ajouter l’eau salée aux fèves et couvrir.

5. Amenez le mélange à ébullition à feu moyen-vif. Laissez bouillir durant 10 minutes.

6. Retirez du feu et égouttez. Laissez refroidir.

7. Dans un grand bol, ajoutez les fèves, 2 gousses d’ail écrasées, 2 échalotes hachées, 1 cuillère à soupe de sauce soya, 1/2 cuillère à thé de sucre granulé, 1 cuillère à soupe de grains de sésame, 1 généreuse cuillère à soupe d’huile de sésame et 1 cuillère à thé de flocons de piment.

8. Bien mélanger et déguster !

**Mandu**

* 20 feuilles de pâtes à raviolis chinois
* 100g de germes de soja
* 75g de tofu
* Quelques gouttes de tabasco
* 100g de choux chinois
* 1 c à c de sauce soja
* 2 c à c d'huile de sésame
* 1 jaune d'oeuf
* **Pour la cuisson :**
* Bouillon (eau + cube de bouillon)
* Huile de sésame

Préparez la farce en passant les germes de soja, le chou et le tofu dans un mini hachoir.  
Égouttez un maximum la farce

Ajoutez l'huile de sésame, la sauce soja et le jaune d'oeuf. Mélangez bien.  
Mettez une feuille de raviolis dans votre main, mettez l'équivalent d'une bonne [cuillère à café](http://amazon.fr/cuillere-a-cafe.html) bombée au milieu de la pâte et fermez le ravioli en pinçant les côtés .

Faites chauffer une grande casserole d'eau avec un cube de bouillon. Plongez les mandus (par 4 ou 6 en fonction du format de votre casserole) et laissez les cuire pendant 3 à 4 minutes environ. Egouttez-les puis terminez leur cuisson en les mettant dans une poêle avec un peu d'huile de sésame.

Faites les rissoler 2 à 3 minutes. Servez bien chaud avec une sauce composée de (sauce soja + quelques gouttes d'huile de sésame + quelques gouttes de vinaigre de riz + du piment + des graines de sésame + des cébettes (j'ai mis de la ciboulette hachée)