SHIRATAKI (vermicelles de konjac) À LA **JAPON**AISE préparation : 15 min

​200 g de shirataki  
¼ de cuil café de gingembre râpé  
1 cuill soupe de sauce soja  
½ gousse d’ail hachée qqs feuilles de persil plat et de coriandre  
1/2 oignon 8 crevettes décortiquées

​1.Rincer 200 g de shirataki. Les plonger 2 min dans une eau portée à ébullition.  
2. Les égoutter, défaire les nœuds et les placer dans un récipient.

Y ajouter gingembre, sauce soja, ail, persil plat et coriandre.  
3. Dans une poêle, faire revenir qq min l’oignon avec un peu d’huile végétale.  
4. Y ajouter 8 crevettes décortiquées jusqu’à ce que celles-ci soient dorées.  
5. Ajouter la préparation de shirataki dans la poêle et faire revenir qq minutes. Servir avec quelques feuilles de coriandre.

ASTUCE !Assaisonner avec un peu de jus de citron.

NOUILLES UDON EN BOUILLON

200g de nouilles udon précuites Tanoshi

1 carotte… la sauce soja… du citron… gingembre en petits dés

Faites cuire les lamelles de carotte dans 500 mL de bouillon .sauce sojatron et Plonger les udon dans une casserole d‘eau bouillante puis remuer à feu doux pendant 3 minutes pour séparer les nouilles. Egoutter.

Les ajouter au bouillon et ajouter de petits bouts d’oignons verts. Dégustez chaud !

ASTUCE : Vous pouvez remplacer le bouillon par de la soupe miso Tanoshi !

# Yakisoba - nouilles sautées

# Pour 4 personnes Préparation 15 minutes  cuisson 20 minutes

250g de **nouilles soba**

1 cuill à soupe d'huile de sésame 2 cuill à soupe d'huile végétale

300g de **porc haché** ou de saucisses d'apéritif

150g d'**oignon** émincé 500g de **chou**, découpé en fines lanières

1 **poivron** moyen, en tranches fines

2 cuillères à soupe de gingembre rose mariné (beni-shoga)

2 cuillères à soupe de flocons d'algue ao-nori séchées

130ml de sauce worcester ou de sauce yakisoba

Du nori découpé en lanière (optionnel)

1. Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante, sans les couvrir, jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres, égouttez-les.
2. Faites chauffer les 2 huiles dans un wok ou une grande poêle.
3. Faites sauter le porc à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Otez-le du wok et couvrez-le pour le garder au chaud.
4. Dans le même wok, faites chauffer le reste de l'huile végétale
5. Faites sauter l'oignon, le chou et le poivron jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le porc, les nouilles, le gingembre rouge mariné et la sauce. Remuez pour bien mélanger le tout et réchauffez. Servez garni d'algues nori et ao-nori.

# Shirataki ramen (Pour 1 personne)

# 1 Sachet [de shirataki](http://www.satsuki.fr/konjac-agar-agar.htm)

100-150g de poulet

200g de pousses de soja

2 gousses d'ail

500ml d'eau

Un peu de ciboulette en petit morceaux

★2 cuillères à soupe de [sauce de soja](http://www.satsuki.fr/sauces-soja.htm)

★1 cuillère à soupe de [bouillon de poulet en poudre](http://www.satsuki.fr/bouillon-de-poulet-en-poudre-250g.htm)

★1 cuillère à café de [dashi en poudre](http://www.satsuki.fr/dashi.htm" \t "_blank)

Un peu de sel et de poivre

Un peu de bouillon en poudre

1, Rincer les shiratakis et faire cuire dans l'eau chaude 3 min et égoutter-le.

2, Couper le poulet en fine tranche.

3, Faire bouillir de l'eau dans une casserole ensuite y ajouter les ingrédients ★, le poulet, le shirataki, le sel et le poivre.

4, Faire sauter l'ail et le pousse de soja dans une poêle et assaisonner avec le sel, le poivre et le bouillon en poudre.

5, Servir le shirataki dans un grand bol avec la soupe puis poser la garniture et la ciboulette par-dessus.

TOFU FRIT, MARINÉ AU GINGEMBRE  
préparation : 20 min repos : de 15 à 60 min cuisson : 10 min  
  
Pour le tofu mariné : 200 g de tofu  
30 g de gingembre mariné 1 càc cumin en poudre 3 càs huile de sésame   
 Pour la garniture : 3 gros oignons doux  
 2 c. à s d’huile d’olive  4 cuil à soupe de sauce Teriyaki   
Pour la cuisson du tofu : 100 g de fécule de pomme de terre  
 10 cl d’huile d’arachide  
Pour le tofu mariné : Couper le tofu en gros bâtonnets (1 cm de largeur sur 3 cm de longueur). Hacher les lamelles de gingembre mariné. Dans un bol, mélanger le gingembre avec un peu de son jus, le cumin et l’huile de sésame. Verser ce mélange sur le tofu et le laisser mariner pendant au moins une heure.  
  
Pour la garniture : Eplucher et émincer les oignons en fines lamelles. Dans une poêle, les faire suer avec 1 filet d’huile d’olive, laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes, tout en mélangeant le plus régulièrement possible. Ajouter la sauce Teriyaki et laisser cuire à feu moyen jusqu’à complète absorption du liquide. Réserver.  
  
Pour la cuisson du tofu : Egoutter le tofu. Le rouler dans la fécule jusqu’à ce qu’il en soit entièrement recouvert. Dans une poêle, faire chauffer l’huile d’arachide et colorer les morceaux sur toutes ses faces, puis les égoutter sur du papier absorbant.  
Servir aussitôt accompagné de la compotée d’oignons à la sauce teriyaki.

ASTUCE Vous pouvez ajouter des fruits secs (noix de pécan, cacahuètes…) dans la compotée d’oignons pour plus de saveurs et un peu de croquant !  
Si vous êtes pressé, laissez mariner le tofu 15 min, il sera légèrement parfumé.

BROCHETTES VÉGÉTARIENNES Temps de préparation : 35 minutes

5 champignons de Paris

200 g de tofu Tanoshi

10 tomates cerises

1 blanc d’œuf

2 cuillères à soupe de farine

Couper les champignons en 4 et le tofu en gros dés.  
    Faire mariner dans la sauce champignons, tofu et tomates 25 min au frais.  
    Tremper les dés de tofu dans la farine puis dans le blanc d’œuf et les enrober de graines de sésame.  
    Enfiler dés de tofu, tomates et champignons sur les pics.  
    Faire griller 2 minutes de chaque côté à feu vif. Arroser du reste de marinade.