

Okonomiyaki

INGREDIENTS

Serves 3 (makes 3 x 6-inch okonomiyaki)

100g de farine tout-usage (environ 1 tasse moins 2 c. à table)

2 c. à table de fécule de maïs

½ c. à thé de poudre à pâte

1 pincée de poivre

¼ de tasse d'eau

1 1/2 c. à thé de poudre de dashi (marque "Hondashi")

3 c. à table de racine nagaimo râpé (optionnel, voir note)

3 tasses de chou finement coupé en morceau de 1 cm

3 oignons verts, finement coupés

2 oeufs larges

8 crevettes de taille medium, coupées, ou n'importe quelle protéine de votre choix (si vous utilisez du poulet, du porc ou du boeuf, nous vous recommandons de les cuire d'avance, pour ne pas vous soucier de la cuisson à l'intérieur de la crêpe)

½ tasse de tenkasu (morceau croustillant de tempura, optionnel) (des Rice Krispies peuvent servir de remplacement)

2 c. à table de beni shoga (gingembre mariné rouge et non pas le rose pour les sushis, optionnel)

Note sur la racine de nagaimo: Le Nagaimo est un type de racine japonaise qui produit un liquide gluant lorsqu'elle est râpée. Lorsqu'on ajoute cet ingrédient au mélange à crêpe, ceci 1) agit comme une source de liquide qui garde le mélange moelleux et 2) gardera le mélange assez ferme pour ne pas couler sur les côtés lors de la cuisson. Si vous n'avez pas accès à de la racine nagaimo, vous pourriez réduire la quantité d'eau pour que le mélange se tienne mieux, mais ceci fera une crêpe plus sèche et plus dense.

Garnitures

Sauce à Okonomiyaki (La marque originale est celle d'Otafuku souvent classée sous le nom "Okonomi sauce")

Mayonnaise japonaise (la marque Kewpie est la marque la plus populaire. Ne pas utiliser de la mayonnaise ordinaire)

Aonori (feuilles d'algues séchées émiettées)

flocons de bonito (flocon très fins de poissons séchés)

INSTRUCTIONS

Combiner la farine, la fécule de maïs, la poudre à pâte et le poivre noir. Mélangez avec un fouet.

Râpez 1 pouce de racine de nagaimo et prenez 3 c. à table de la mixture pour les ajouter au mélange de farines.

Dissoudre la poudre de Hondashi dans de l'eau à la température de la pièce et ajoutez la mixture au mélange de farines. Mélangez pour obtenir un mix homogène, mais ne mélanger pas trop. Laissez reposer le mélange pour 30 minutes.

Ajoutez au mélange le chou, les oignons verts, les oeufs, la protéine de votre choix, le tenkasu (ou Rice Krispies) et le gingembre mariné.

Préchauffez la surface de cuisson à une température moyenne et y ajouter un peu d'huile. Mettez environ 1 tasse du mélange et formez un cercle plat et uniforme. Cuire environ 5 minutes pour que le côté qui cuit soit doré. Retournez la crêpe et cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré pour 5 minutes.

Une fois cuite, mettez la crêpe sur une assiette et garnissez-là rapidement de la sauce à Okonomiyaki, la mayonnaise japonaise, le aonori et les flocons de bonito. Regardez les flocons valser grâce à la chaleur de la crêpe qui monte!

Servez et dégustez! :)

Note sur le chou: vous pouvez utiliser du chou normal, mais vous pouvez aussi utiliser du chou taiwanais qui sera légèrement plus tendre après la cuisson.