



ZENZOO FOODI
Atelier de Cuisine asiatique

Cours de cuisine
Marché St. Honoré
Mercredi 9 Juin 2010

-Amateur Japonais-

*Saveurs de printemps - un repas raffiné 100 %
nippon*

Chef : Miki NAKAJIMA

Salade fraîche de radis blanc aux feuilles de Shiso à la sauce prune

Pour 4 personnes

<u>Ingrédients :</u>	<u>Condiments :</u>
¾ de radis blanc ¼ laitue iceberg	5g feuille de bonite 10g vinaigre de riz 20g mirin 40g sauce soja 10g sésame blanc 1 boîte de Prune salé 4 de Siso

Préparation:

- 1, Mélanger les condiments et faire la vinaigrette
- 2, Emincer le radis et iceberg
- 3, Mélanger les deux

KARAAGE(poulet frit)

Pour 4 personnes

<u>Ingrédients :</u>	<u>Condiments :</u>
600g poulet 50g gingembre	50g sauce soja 15g poudre d ail 100g poudre Katakuri 10g sel

Préparation:

- 1, Faire la sauce pour mariner la viande
- 2, Découper le poulet et mariner
- 3, Mélanger avec poudre de katakuri frire

Onigiri (boulette de riz)

Pour 4 personnes

<u>Ingrédients :</u> 600 g de riz 8 feuilles de shiso 4 prune salé	<u>Condiments :</u> 20g sésame blanc 20g sel 4 feuille d algue (nori)
---	--

Préparation:

- 1, Cuire le riz dans une casserole.
- 2, Cuire le saumon au micro-onde et sauter
- 3, mélanger le riz et le saumon
- 4, Faire les boulettes

Salade de tofu wakamé

4 personne

<u>Ingrédients :</u> 200 g Tofu 20 g wakamé séché 50 g roquette	<u>Condiments :</u> 100 mirin 100 sauce soja 50 vinaigre du riz
--	--