

SUPRÊMES SOUFLÉS AU BROCHET *et soupe mise*



Plat



Quenelles &
Soufflés



Nb. portions

6



Préparation

20MIN



Cuisson

1H15



INGRÉDIENTS

Le bouillon Dashi :

- 15 g de Kombu sec
- 30 g de bonite séchée en flocon (katsuobushi)
- 1.9 L d'eau de source

La soupe miso :

- 0.4L de bouillon dashi
- 2 suprêmes soufflés au brochet Saint Jean
- 4 champignons shiitake
- 2 neguis (ciboule japonaise, cébette)
- 6 cuillères à soupe de miso au riz complet
- cresson

La pâte pour l'okonomiyaki :

- 90 g de farine
- 40 g de farine de riz
- 25 g d'igname japonais râpé
- 1 pointe de couteau de levure chimique
- 1 grosse pincée de sucre
- 2 oeufs
- 16 cl d'Ishiban dashi
- 1 pincée de sel

La garniture :

- 140 g de chou vert émincé
- 20 g de ciboule asiatique émincée
- 20 g de gingembre mariné en julienne
- 4 fines tranches de poitrine de porc salée
- Flocons de bonite séchée
- Sauce Okonomiyaki (sauce épaisse sucrée)
- Huile de tournesol

RECETTE

Introduction

Découvrez les recettes des joueuses de l'Olympique Lyonnais, partenaire de Saint Jean.

Préparation

1. Le bouillon Dashi : Réhydratez l'algue kombu dans de l'eau froide 1 heure. Dans une casserole, versez l'eau de source et ajoutez l'algue Kombu. Chauffez l'ensemble sans jamais atteindre l'ébullition (60° à 65°). Laissez cuire à cette température pendant 1 heure et à découvert. Au bout d'une heure de cuisson, retirez le kombu, ajoutez la bonite séchée, augmentez la température à 85° et infusez. Lorsque les flocons de bonite tombent au fond de la casserole, filtrez.

2. La soupe miso : portez à frémissement le dashi dans une casserole. Pendant ce temps, émincez les shiitakés en tranches de 6mm d'épaisseur, coupez les néguis en tronçons de 5 cm de longueur. Coupez les quenelles de brochet en deux dans la longueur et en tranches de 6 mm d'épaisseur. Ajoutez tous ces éléments dans le bouillon dashi et laissez cuire à frémissement 3 minutes. Délayez le miso avec un peu de bouillon de la casserole et versez le miso délayé dans la casserole. Partagez la soupe dans les tasses et déposez sur le bouillon quelques feuilles de cresson.

3. L'okonomiyaki : Dans un saladier, mélangez tous les éléments secs, ajoutez les 2 oeufs et le dashi, couvrez et laissez reposer au réfrigérateur minimum 1 heure jusqu'à la veille de la réalisation.

Dans un saladier, mélangez le chou, la ciboule et le gingembre mariné. A l'aide d'une spatule, incorporez la pâte aux légumes.

Dans une poêle antiadhésive, chauffez un peu d'huile de tournesol, versez le contenu du saladier ou la moitié suivant la grandeur de votre poêle. Formez, à l'aide d'une spatule une galette. Laissez cuire sur une source de chaleur moyenne le premier côté 5 à 8 minutes, pour obtenir une belle couleur. Déposez les tranches de poitrine sur la crêpe et la retournez dans une autre poêle chaude. Laissez colorer le lard afin qu'il devienne croustillant.

Renversez sur une planche à découper, badigeonnez à l'aide d'un pinceau la sauce sur les tranches de poitrine et parsemez de flocons de bonite séchée.