Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Bento Bruxelles-Tokyo : poulet en basse température, riz grillé, tamari-huile d'olive extra-vierge et miso

Ingrédients

Préparation

Préchauffer le four à 120°. Assaisonner le poulet et enduire légèrement d'huile d'olive. Enfourner pendant 40 minutes.

Faire griller le riz à sec à la poêle jusqu'à ce qu'il soit bien doré, puis concasser au mortier et réserver.

Pour la salade « coleslaw » :
Ôter les feuilles extérieures du chou, couper en deux, retirer le centre coriace puis émincer très finement. Peler les carottes et se débarrasser des épluchures. Continuer ensuite à détailler en fines lamelles avec un économe.
Mélanger la crème fraîche avec le jus d'un demi-citron et mélanger. Verser sur le chou et les carottes, et ajouter de l'aneth émincée et les raisins secs. Assaisonner.
Mélanger et conserver quelques instants au frais.

Faire bouillir 50 cl d'eau, puis verser la poudre dashi et la pâte miso. Mélanger.
Servir en verrines en ajoutant des lamelles de jeunes oignons.

Retirer le poulet du four et dresser sur assiettes en ajoutant 2 càs d'un mélange huile d'olive-sauce tamari puis saupoudrer de poudre de yuzu et de riz grillé moulu. Ajouter un peu de salade de chou, dresser un petit tas de gingembre mariné et posez la verrine de miso.

Commentaires

Note : une dose de soupe miso est composée d'un sachet de bouillon dashi en poudre et d'un sachet de pâte miso

Notes :