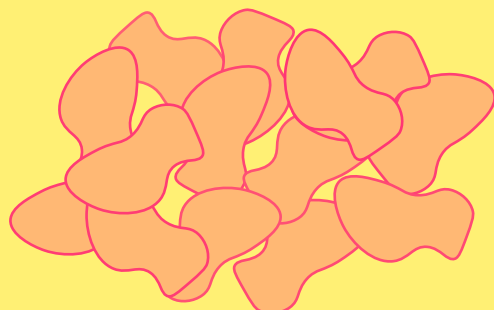


Les utilisations du katsuobushi



Katsuobushi

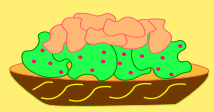
Le Dashi

Condiment

Snacking

Salade

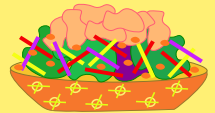
Tofu



Garniture



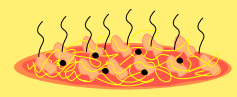
Onigri



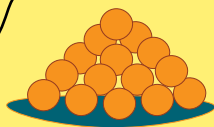
Légumes



Riz, pâtes



Pizza, quiche...

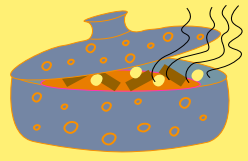


Tokoyaki

Okonomiyaki



<p>Katsuobushi + kombu</p> <p>1 l d'eau 40gr de katsuobushi 10 à 20gr de kombu*</p>	<p>Katsuobushi nature</p> <p>1 l d'eau 40gr de katsuobushi</p>	<p>Katsuo + kombu + shitake</p> <p>1 l d'eau 20gr de katsuobushi 10gr de kombu* 5gr de shitake*</p>
--	---	--



Nabe et oden

Oden dashi nature
Ou
8 à 12 c à s. de dashi
1 c à c. de sucre
1 c à c. de miso

Tempura tsuyu
6 c à s. de dashi
1 c à s. de sake
1 c à c. de mirin
1 c à c. de miso

Soba
16 c à s. de dashi
1 c à c. de sucre
1 c à s. de miso

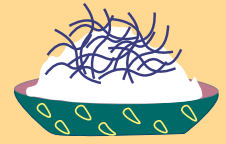
Tsukudani kombu
30 c à s. de dashi
6 c à s. de miso
2 c à s. de sake
1 c à c. de sucre
1 c à c. de vinaigre

Pour tout type de pot au feu de légumes, de viandes, de poissons et de coquillages. Mais aussi la paëlla, le couscous, les tajines...etc. Ou pour la cuisson du riz, des pâtes udon ou soba, des ramens, des tempura...etc.

Dashi de cuisson

Recette du dashi
Faire chauffer l'eau et retirer le kombu et/ou le shitake à l'ébullition. Verser ensuite le katsuobushi et laisser infuser entre 3 et 6 min. selon votre souhait. Filtrer, réserver le bouillon au frais pendant 3 jours et le katsuobushi pour la fabrication du furikake.

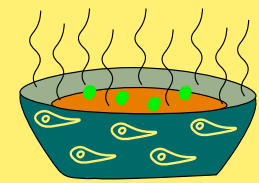
Recette du furikake
katsuobushi (pour 1l de dashi - 40gr)
12 c à s. de dashi - 1 c à s d'huile de sésame
3 c à c. de miso - 2 c à c de sucre
Émietter et faire revenir à feu très doux le katsuobushi dans l'huile avec le sucre et le miso pendant 15 à 20 minutes pour griller le mélange. Servir sur du riz ou autres...



Recette soupe miso
Faire cuire les ingrédients dans un dashi, puis ajouter le miso en fin de cuisson : 1 c à c./pers. (10gr)

- Soupe miso nature 1 pers.**
300ml de dashi
10gr de miso
- Soupe miso crevettes - légumes**
Dashi / Miso
Carotte / Chou chinois
Crevettes

Soupe miso aux légumes
Dashi / Miso
Carotte / Poireau
Légumes de saison...



Soupe miso + crème
Dashi / Miso
Crème

Aubergine grillée au miso
1 c à c miso - 1 c à c dashi
Couper une aubergine en tranche de 1 cm, cuire au four ou à la poêle. Mélanger le miso et le dashi et recouvrir les tranches d'aubergines. Mettre 5 min. au four et agrémenter de sésame grillé.

Soupe miso tofu - légumes
Dashi / Miso
Tomate / Poireau
Tofu

Soupe miso viande - légumes
Dashi / Miso
petit pois / navet
Viande