

Œufs Omelette roulée (tamagoyaki)



20 min	10 min	10 min	0	214
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'omelette roulée

10 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 6 c. à café **Mirin**
 1 trait **Sauce soja**
 1 c. à café **Maïzena**
 1 trait **Huile de tournesol**

Étape 1

Réalisation de l'omelette roulée

- 1 Verser la féculé de maïs dans un bol, ajouter le mirin et mélanger. Réserver.
- 2 Casser les oeufs au dessus d'un saladier, verser le mélange au mirin et la sauce soja dedans. Battre avec des baguettes chinoises.
- 3 Faire chauffer une poêle carrée. Verser de l'huile sur un papier absorbant et huiler la poêle.
- 4 Verser une petite quantité d'oeufs battus dans la poêle en faisant attention à ce qu'il n'y ait pas de bulle. Casser les bulles avec la pointe des baguettes.
- 5 Rouler l'omelette avec des baguettes en rabattant les bords vers l'intérieur. Mettre l'omelette sur le côté de la poêle.
- 6 Puis verser encore un peu d'oeufs battus. Soulever le morceau d'omelette réservé pour faire glisser des oeufs battus en dessous. Rouler à nouveau.
- 7 Répéter l'opération 6 à 7 fois, en repassant le papier absorbant imbibé d'huile dans la poêle. L'objectif étant d'obtenir une omelette épaisse, rectangulaire et feuilletée.