



Œufs

Omelette japonaise



20 min **10 min** **10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

76

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation de l'omelette

- 1 Mettre dans un bol le dashi déshydraté et l'eau. Remuer afin de diluer entièrement le dashi.
- 2 Ajouter le mirin, le soja et le sucre, bien mélanger.
- 3 Ajouter les œufs et bien battre le tout.

3 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

1 c. à café **Dashi déshydraté**

1 c. à café **Eau**

2 c. à café **Mirin**

1 c. à café **Sauce soja**

1 c. à café **Sucre semoule**

1 c. à café **Huile de tournesol**

Étape 2

Cuisson de l'omelette

- 1 Mettre une poêle anti-adhésive sur feu doux et y verser l'huile.
- 2 Il faut que la poêle soit bien chaude afin de réussir son omelette, elle est chaude quand l'huile fume.
- 3 Verser dans la poêle un tiers du contenu du bol et l'étaler bien régulièrement. Laisser l'omelette prendre sans la laisser trop colorer.
- 4 Dès qu'elle est prête replier en ramenant les côtés vers le centre. Il faut après pliage avoir une bande rectangulaire d'environ un tiers de l'omelette au centre de la poêle.
- 5 Retirer délicatement cette première omelette de la poêle.

- 6 Verser un deuxième tiers des oeufs battus dans la poêle et l'étaler bien régulièrement.
- 7 Poser alors l'omelette pliée, côté plié bien au centre.
- 8 Laisser prendre la nouvelle couche puis replier la deuxième omelette sur la première de la même façon.
- 9 Retirer délicatement cette omelette de la poêle et recommencer l'opération avec le dernier tiers d'oeufs restants.

Étape 3

Dressage

- 1 Avec une natte de pliage à sushi: poser dessus un film alimentaire. Sans cela, déposer l'omelette sur du papier aluminium et recouvrir d'un film alimentaire.
- 2 Serrer alors l'omelette en formant un boudin grâce à la natte ou au papier aluminium et laisser refroidir l'omelette bien serrée dans le film.
- 3 Une fois refroidie, ôter délicatement le film.
- 4 Couper les extrémités de l'omelette, puis la couper en trois morceaux égaux. Couper enfin chaque tiers de biais.
- 5 Servir éventuellement avec du daïkon râpé ou taillé très fin et en saupoudrant avec une pincée de piment japonais.