Légumes variés

Okonomiyaki (galette au chou)

30 min	15 min	15 min	0	437
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Ingrédients pour l'Okonomiyaki

1. Peler la pomme de terre à l'aide d'un économe et la râper finement à l'aide d'une râpe.
2. Diluer le dashi déshydraté avec l'eau dans un bol.
3. Mélanger la pulpe de pomme de terre, les œufs, le sel et le dashi dans un saladier à l'aide d'un fouet.
4. Ajouter la farine et la levure puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Emincer très finement le chou à l'aide d'un couteau éminceur et l'incorporer à la pâte.
6. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et y faire dorer la moitié des tranches de poitrine fumée, côte à côte.
7. Recouvrir avec la préparation au chou et l'étaler uniformément à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Déposer le reste de poitrine fumée sur la surface de la pâte. Lorsque les bords de la galette commencent à dorer, la faire glisser sur une assiette plate à l'aide d'une spatule.
9. Retourner la galette en faisant pivoter la poêle sur l'assiette. Continuer à faire cuire sur feu doux pendant 10 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'okonomiyaki

- 400 g **Chou(x) blanc(s)**
- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 6 tranche(s) **Poitrine de porc fumée**
- 200 g **Farine**
- 100 g **Pomme(s) de terre**
- 2 c. à café **Dashi déshydraté**
- 20 cl **Eau**
- 1 pincée(s) **Sel**
- 1 c. à café **Levure chimique**
- 3 c. à soupe **Huile de tournesol**

Ingrédients pour le dressage

- 1 trait **Sauce Okonomi**
- 2 c. à soupe **Mayonnaise**
- 1 c. à café **Graines de sésame**
- 10 tige(s) **Ciboulette**
- 1 c. à soupe **Bonite**

séchée (katsuobushi)
3 c. à soupe **Eau**

Étape 2

Dressage

1. Ciseler finement la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Verser l'eau et la mayonnaise dans un bol puis mélanger à l'aide d'un fouet. Réserver.
3. Dresser l'okonomiyaki sur une assiette de présentation et le décorer avec un trait de sauce okonomiyaki et de mayonnaise.
4. Parsemer de ciboulette, de graines de sésame et de copeaux de bonite séchée.
5. Déguster bien chaud.