



*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.