

Finger food
Bentô mister poulpe



20 min	20 min	0	0	431
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bentô

1 Feuille(s) de nori
 1 Saucisse(s) de Strasbourg
 200 g Riz rond
 4 Nem(s)
 1 tranche(s) Edam
 16 feuille(s) Pousse(s) de salade
 2 Poivron(s)
 8 Tomate(s) cerise

Étape 1

Préparation du Bentô

- 1 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole.
- 2 Découper les extrémités des saucisses à l'aide d'un couteau d'office pendant que l'eau chauffe. Les morceaux doivent faire environ 5 cm.
- 3 Réaliser de légères incisions dans les morceaux de saucisse à l'aide d'un couteau fin pour former six branches. Tailler une première fente sur 3 cm. Puis réaliser les autres incisions en tenant fermement la saucisse.
- 4 On peut également découper la saucisse à l'aide d'un emporte-pièce dédié.
- 5 Plonger les saucisses dans l'eau une fois qu'elle bout à gros bouillons. Baisser le feu en dessous de la casserole.
- 6 Les saucisses auront pris la forme souhaitée après 30 secondes de cuisson. Les sortir de l'eau une par une à l'aide d'une écumoire.
- 7 Réserver les poulpes sur une assiette "tête" en haut pour éviter qu'ils se déforment en refroidissant.
- 8 Tailler deux trous dans les poulpes à l'aide d'un emporte-pièce stylo pour former les yeux.

- 9 On peut se servir d'une paille coudée pour cette étape.
- 10 Tailler des cercles dans la tranche d'Edam avec le même emporte-pièce puis combler les trous dans les poulpes pour former les yeux.
- 11 Découper la feuille de nori à l'aide d'une perforatrice à nori pour obtenir les éléments du visage du poulpe.
- 12 Déposer les découpes de nori sur la saucisse à l'aide d'un cure-dent en bois.
- 13 Il est possible de varier les décors en découpant directement la feuille de nori à l'aide d'un petit ciseau d'écolier ou de couture.

Étape 2

Dressage

- 1 Garnir le fond de la boîte à Bentô avec de jeunes pousses de salade préalablement taillées.
- 2 Tailler les nems en biseau et les déposer sur la salade.
- 3 Détailler un poivron jaune en tranches et retirer les graines.
- 4 Ajouter les poulpes en les disposant harmonieusement dans le Bentô. Il est possible de couper un des tentacules pour faire tenir le poulpe.
- 5 Découper les tomates cerises à l'aide d'un scalpel pour obtenir une fleur au bord crénelé.
- 6 Ajouter quelques herbes fraîches pour agrémenter la salade.