Céline Rivier

Légumes variés

Okonomiyaki à la patate douce

35 min	25 min	10 min	0	406
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce okonomi

1. Dans une casserole sur feu moyen, verser la sauce soja, le ketchup, le miel et le mirin.
2. Le mirin est un saké de cuisine à base de riz. Il peut être remplacé par du vinaigre de riz.
3. Ajouter le vinaigre de riz, la sauce Worcestershire et le sucre brun.
4. Laisser mijoter pour dissoudre le sucre.
5. Dans un bol, mélanger la maïzena avec le gingembre moulu.
6. Quand le sucre est fondu, verser progressivement la sauce chaude dans le bol contenant la maïzena. Mélanger pour éviter la formation de grumeaux.
7. Reverser le tout dans la casserole et mettre sur le feu jusqu'à ébullition.
8. Une fois la sauce à ébullition, laisser bouillir pendant 2 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe. Stopper alors le feu et ajouter l'huile. Mélanger.

Étape 2

Préparation de l'okonomiyaki

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour l'okonomiyaki

- 300 g **Chou(x) blanc(s)**
- 1 **Patate(s) douce(s)**
- 200 g **Farine**
- 2 **Oeuf(s) entier(s)**
- 90 g **Eau**
- 4 c. à soupe **Sauce soja**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce okonomi

- 115 g **Ketchup**
- 75 ml **Sauce Worcestershire**
- 45 g **Miel liquide**
- 20 g **Sucre roux**
- 20 ml **Mirin**
- 10 ml **Sauce soja**
- 10 ml **Vinaigre de riz**
- 1 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 5 g **Maïzena**
- 0.5 c. à café **Gingembre en poudre**

1. Peler la patate douce.
2. La couper en cubes d'environ 2 cm.
3. Faire chauffer une poêle avec de l'huile, ajouter les cubes de patate douce et les faire revenir.
4. Utiliser une grande poêle afin de cuire la patate douce sur une seule épaisseur et de manière uniforme.
5. Quand la patate douce prend une couleur dorée, baisser sur feu doux.
6. Emincer finement le chou à l'aide d'un couteau éminceur ou d'un robot. Réserver dans un saladier.
7. Ajouter la sauce soja, les oeufs entiers et la farine. Mélanger.
8. Ajouter de l'eau, jusqu'à obtenir une texture légèrement épaisse.
9. Vérifier la cuisson des patates douces à l'aide d'un couteau. La lame doit s'enfoncer facilement. Les débarrasser dans un ramequin.
10. Ajouter une partie des patates douces dans le saladier contenant le chou. Mélanger.
11. Faire chauffer une poêle sur feu vif. Une fois celle-ci chaude, verser un peu de pâte et former une galette. Cuire pendant 3 à 5 minutes.
12. Retourner la galette, s'aider si nécessaire d'une planche. Puis poursuivre la cuisson pendant à nouveau 3 à 5 minutes. Il faut que la galette soit dorée à l'extérieur et cuite à l'intérieur.
13. Continuer jusqu'à ne plus avoir de pâte.

Étape 3

Dressage

1. Poser une galette dans une assiette.
2. Verser les sauces dans de petites bouteilles à bec verseur. Faire des traits de mayonnaise sur une galette. Puis des traits perpendiculaires de sauce okonomi.
3. Ajouter des algues nori émiettées.

Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Algue de Nori séchée**
4 c. à soupe **Mayonnaise**