

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Assortiment de légumes en deux sauces



VEGAN SANS LAIT JAPON



Imprimer



Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients 3 personnes

Sauce miso-sésame : *Goma-ae*

- 4 c. à s. de graines de sésame complet torréfié
- 3 c. à s. de *miso* de riz rouge
- 2 c. à s. de vinaigre de riz

Sauce chaude de *miso* doux : *Amamiso-dare*

- 4 c. à s. de *miso* doux de riz (également appelé « *miso* blanc » ou « *shiro miso* »)
- 8 c. à s. de *mirin* (à défaut de *mirin* bio, mélangez 7 c. à s. de vinaigre de riz + 1 c. à s. de miel)
- 1 c. à s. de *shiso* (à défaut, utilisez une autre herbe aromatique)
- 1 c. à s. de gingembre très finement haché

1. Pour la sauce miso-sésame : broyez les graines de sésame dans un mortier ou un *suribachi*. Ajoutez le *miso*, puis le vinaigre. Mélangez. Cette sauce peut être diluée avec du *dashi*, pour en changer la texture.
2. Faites bouillir l'eau dans la cuve du Vitaliseur remplie au tiers. Dans la soupière, mélangez le *miso* et le *mirin*. Faites chauffer une dizaine de minutes, à découvert : la sauce doit épaissir un peu. Hors du feu ajoutez le *shiso* et le gingembre.
3. Préparez un assortiment de légumes à la vapeur. Nettoyez-les, parez-les et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
4. Faites bouillir l'eau dans la cuve du Vitaliseur, placez les légumes dans le tamis et faites-les cuire une dizaine de minutes en contrôlant la cuisson : ils doivent être cuits mais encore fermes. Versez les légumes dans un plat de service. Placez au centre de la table et proposez les sauces dans deux petits bols afin que chaque convive puisse napper ses légumes à sa guise.

Cette recette vegan a été préparée par la cheffe Felicie Tocze.

Ce sont des sauces japonaises typiques, qui utilisent des ingrédients classiques au Japon et qui peuvent accompagner beaucoup de plats. Ces deux sauces se gardent facilement 15 jours ; vous pouvez donc en doubler les quantités pour les conserver.

Traditionnellement la dernière sauce vient enrober les légumes et ils sont servis à l'ail. Le miso est un exhausteur de goût important dans la cuisine japonaise et il enrichit les saveurs salées et sucrées.

La cuisine japonaise se contente de peu d'ingrédients que vous pourrez donc garder aisément dans vos placards et que vous réutiliserez pour d'autres recettes japonaises. Retrouvez d'autres recettes japonaises dans le magazine 95° #10

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

