

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Chawanmushi, œufs vapeur à la japonaise



[japon](#) [veggie](#) [healthy](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 300 ml de dashi* ou de bouillon de légumes maison
- 1 pincée de sel marin
- 3 gros œufs
- 2 c. à c. de mirin ou 1 c. à c. de vinaigre de riz + 1 c. à c. de miel
- 4 têtes d'asperges vertes (détaillez les tiges en petits cubes pour agrémenter un

riz accompagnant les chawanmushi, par exemple)

- 2 c. à s. de petits pois frais
- 4 cubes de tofu soyeux, de la taille d'une bouchée
- 1 citron
- Poivre

1. Battez les œufs en omelette, ajoutez le sel, le dashi (ou le bouillon) et le mirin (ou le mélange proposé). Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et faites chauffer.
2. Versez la préparation dans 4 ramequins et disposez dans chacun ½ cuillerée à soupe de petits pois, 1 tête d'asperge coupée en deux et 1 cube de tofu. Placez les ramequins sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 20 minutes.
3. Zestez le citron et déposez quelques zestes sur les chawanmushi. Donnez un tour de moulin à poivre.
4. Servez chaud ou tiède comme entrée ou dans la composition d'une assiette équilibrée.

Cette recette légère et estivale a été réalisée pour le magazine 95° #9 (été 2017) par Félicie Tocze.

Le dashi est le bouillon de base de la cuisine japonaise. Dans sa version végétarienne, il est constitué d'algues kombu et de shiitakés (frais et secs) cuits dans de l'eau et infusés (entre une demi-heure et une demi-journée). Il est réputé pour sa grande qualité gustative et nutritionnelle : ces deux ingrédients contiennent un exhausteur de goût naturel et de nombreux phytonutriments et minéraux.

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