

# Soupe aux fanes de radis

*C'est vraiment dommage de jeter les fanes de radis, quelqu'ils soient : petits radis de printemps ou radis d'hiver : daikon, green meat, red meat, radis noirs... Toutes permettent de faire en quelques minutes un délicieux potage.*

## **Ingrédients pour 4 :**

- **les fanes de 2 bottes de radis (ou d'un ou deux radis d'hiver)**
- **1 cs d'huile d'olive**
- **1 carotte**
- **1 petite pomme de terre**
- **1 oignon et 1 gousse d'ail**
- **1 litre d'eau ou de bouillon (volaille, pot au feu, légumes...ce que vous avez !)**
- **1 c.café de gros sel**

Triez les fanes. Eliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées.

Lavez les fanes à l'eau froide. Eventuellement, coupez les en gros morceaux.

Lavez et épluchez la carotte, la pomme de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'ail et l'oignon. Coupez la carotte et la pomme de terre en morceaux.

Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques minutes. Ajoutez les fanes et laissez-les suer en remuant, pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de carotte et de pomme de terre, remuez et recouvrez d'eau ou de bouillon. Salez.

Laissez cuire à couvert, environ 20 minutes, jusqu'à cuisson complète des légumes. Ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur et ses vitamines.

Mixez. Goûtez. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez.

De nombreuses variantes sont possibles. On peut utiliser toutes sortes de verdure : fanes de navets kabu, épinards, vert de blettes. On peut ajouter un poireau, de la crème fraîche, de la moutarde, des épices (curry, cing-parfums...)...

---

## Kabu sauce miso blanc et yuzu

*Voici une recette délicieuse et originale... la douceur du navet et le peps du yuzu pour un accord parfait !*

**Ingrédients pour 4 pers :**

- 8 navets kabu (si possible de la même taille)
- 400 ml de dashi
- 1 cs de sauce soja claire
- 1 cs de mirin

**Sauce Miso Yuzu :**

- 4 cs de shiro miso
- 2 cs de saké de cuisine
- 1 cs de jus de yuzu
- Zeste de yuzu (facultatif)

Epluchez les navets et disposez-les dans une casserole. Si les navets ne sont pas de taille identique, coupez les en morceaux. Ajoutez-y le dashi, la sauce soja claire et le mirin. Faites cuire pendant 8 à 10 minutes. (Le jus de cuisson doit couvrir les navets.)

Préparez la sauce : dans une autre casserole, mélangez le miso et le saké. Chauffez à feu doux et faites épaissir ce mélange en remuant avec une spatule. Eteignez le feu et ajoutez le jus de yuzu. Parsemez de zestes de yuzu si vous en

avez...

Servez les navets avec la sauce miso en accompagnement d'un rôti de porc au miso ou d'un pigeon...

A défaut de Kabu, cette recette peut aussi se faire avec du Daikon ou du navet Shogoin...

Source : [cuisine-japonaise.com](http://cuisine-japonaise.com)

---

## Eda-mamé à la sauce soja douce

*Pour un apéritif original :*

### **Ingrédients :**

- **200 gr de d'édamamé** (frais si possible ou congelés)
- **200 ml de dashi**
- **1 cs de mirin**
- **1 cs de sauce soja claire**

Dans une casserole, faire chauffer le dashi, le mirin et la sauce soja jusqu'à ébullition. Eteignez le feu.

Blanchir dans de l'eau bouillante les eda-mamé 3 minutes s'ils sont frais, 1 minute s'ils sont congelés.

Ecossez les et ajoutez les au bouillon. Laissez refroidir avant de servir.

Source : [cuisine-japonaise.com](http://cuisine-japonaise.com)

---

# Mousse de betteraves

*Cette mousse de betteraves est une petite merveille pour un apéritif sain et original.*

*Surprenante par sa saveur, son goût et sa texture, elle n'en reste pas moins une de mes recettes préférées. Essayez, vous serez surpris et surement conquis...*

## **Ingrédients :**

- **200 gr de tofu fumé**
- **1 petite betterave crapaudine crue**
- **4 cs d'huile de noix**

Coupez (ou râpez, le mixeur vous remerciera) la betterave et le tofu fumé en dés. Mettez dans le bol du mixeur avec l'huile de noix et mixer longuement, jusqu'à obtention d'une purée très fine et mousseuse. Réserver au frais jusqu'au moment de servir. Cette mousse est meilleure consommée le jour même.

A servir avec du daikon, des radis green meat, des red meat et pourquoi pas un peu d'édamamé !

*Source : recette inspirée par Cléa sur son site Cleacuisine*

---

# Soupe Miso

*La soupe miso est, avec le riz, un des éléments essentiels d'un repas traditionnel japonais, à commencer par le petit-déjeuner. Elle est extrêmement simple à réaliser, pour peu que l'on ait sous la main les ingrédients nécessaires. Considérée comme une boisson au Japon, il est simple de l'enrichir pour obtenir un plat plus adapté à nos goûts européens...*

*Les ingrédients de base sont l'eau, le dashi et le miso. Et on y ajoute d'autres ingrédients au choix : légumes, champignons, tofu, poulet, fruits de mer... Résultat : une soupe variée et customisable à l'infini.*

*Le dashi n'est pas compliqué à faire mais nécessite un peu temps dans sa version traditionnelle. Il faut des algues wakamé et de la bonito.*

*Plus rapide, on peut utiliser des sachets de dashi instantané \*\*.*

## **Ingrédients pour 4 :**

- 1 litre d'eau
- 2 sachets de dashi instantané (bonite ou shiitaké)
- 1 ou 2 carottes de Kyoto (ou autre : blanche, jaune ou orange...)
- 1 morceau de daikon ou quelques navets Kabu
- 1 onion bunching avec le vert
- quelques feuilles de chrysanthème et/ou quelques brins de ciboule de Chine
- 3 ou 4 champignons shiitakés frais si possible ou secs
- 300 gr de tofu soyeux
- 4 cs de shiro miso
- vermicelles de riz ou de soja (facultatif)

Si les champignons sont secs, les réhydrater dans de l'eau

chaude (prévoir environ 30 minutes).

Mettez les sachets de dashi dans l'eau. Portez à ébullition et laissez infuser.

Lavez les légumes. Epluchez les carottes et le daikon.

Coupez en fines lamelles les carottes, le daikon (ou les navets Kabu) et l'oignon bunching.

Egouttez le tofu pour retirer un peu d'eau.

Ajoutez au bouillon les légumes et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez les champignons coupés en morceaux.

Ajoutez le tofu brisé en morceaux ainsi que les vermicelles de riz ou de soja.

Ajoutez quelques feuilles de chrysanthème – ainsi que les tiges de chrysanthème coupées en petits morceaux si elles sont jeunes (c'est un vrai régal !) – et/ou la ciboule de Chine coupée en petits morceaux.

Enfin, délayez le miso dans un peu de bouillon chaud puis l'incorporez dans la soupe. Ramenez brièvement à ébullition puis éteignez le feu dès la dissolution du miso. Il est important de ne pas faire bouillir longtemps le miso pour garder ses qualités nutritionnelles.

N'oubliez pas de retirer les sachets de dashi (ne les jetez pas : utilisez leur contenu dans une poêlée de légumes).

Répartissez dans des bols et servez.

Laissez parler votre imagination et les ingrédients disponibles : carottes, radis, navets, chou rave, pak choi, épinards, algues, poulet, bœuf, crevettes, moules...

Le shiro miso donnera un bouillon très doux. Pour un bouillon plus corsé, utilisez du haché miso ou du miso de riz.

La soupe miso est extrêmement facile à faire et on ne n'en lasse jamais !

*\*\* J'utilise les préparations pour dashi vendues par Nishikidori (voir la rubrique liens). Ils sont gouteux et fabriqués avec de bons ingrédients. (Vérifiez bien la composition avant d'acheter en épicerie asiatique...)*

---

## Momiji-oroshi

*Le momiji-oroshi ou radis en feuille d'érable est un accompagnement décoratif pour sashimi et sushi ainsi que de plats tels que le Tonkatsu (une sorte d'escalope milanaise à la japonaise) ou la fondue de poisson aux légumes. Le momiji-oroshi apporte couleur et saveur aux plats. On dit que le résultat ressemble à une feuille d'érable en automne.*

### **Ingrédients :**

- **1 radis daikon**
- **1 piment rouge (frais ou séché)**

A l'aide d'une baguette, faire 4 trous à l'extrémité du radis.

Ôter les graines du piment, puis insérer le dans les trous à l'aide d'une baguette.

Râper le radis et les piments ensemble (si possible avec une râpe japonaise). Presser pour éliminer l'excédent de liquide.

Former des petites mottes que vous disposerez au bord des assiettes de service.



---

## Wok de Pakchoi, Carottes de kyoto et Daikon

*Facile et rapide à faire, les légumes sautés au wok sont adaptables à l'infini selon les ingrédients disponibles.*

*En ajoutant un peu de tofu, voici une recette idéale pour un dîner hivernal.*

### **Ingrédients pour 4 :**

- 200 gr de carottes de kyoto
- 200 gr de daikon
- 1 chou pakchoi
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 cs d'huile de sésame
- 1 cs de mirin



- **1 cs de sauce soja**
- **200 gr de tofu au curry**
- **graines de sésame (facultatif)**

Laver les légumes. Eplucher les carottes et le daikon.

Couper en fines lamelles les carottes et le daikon. Emincer le chou Pakchoi.

Faire chauffer l'huile dans le wok et y faire revenir l'ail haché et le gingembre rapé.

Ajouter les carottes, le daikon et le chou pakchoi.

Assaisonner avec la sauce soja et le mirin (à défaut de mirin, vous pouvez aussi utiliser du vinaigre et riz et 1 cc de sucre).

Bien mélanger et laisser cuire 5 à 10 minutes.

Couper le tofu en petits morceaux et l'ajouter aux légumes.

Juste avant de servir, parsemer de graines de sésame.

---

## **Pickles de Daikon**

*Ultra facile à préparer, les pickles sont des condiments qui s'adaptent à toutes sortes de plats.*

**Ingrédients pour 1 bocal de 500 ml :**

- **300 gr de radis daikon**
- **15 cl de vinaigre de riz au shiso**
- **50 gr de sucre**
- **1/2 cc de sel**
- **1 petit morceau d'algue kombu**

Couper en lamelles le daikon.

Le blanchir un minute. Egoutter et bien essuyer.

Dans une casserole, mélanger le vinaigre de riz coloré, le sucre et le sel. Faire chauffer à feu doux jusqu'à dissolution du sucre et laisser refroidir.

Mettre le daikon dans un bocal (préalablement stérilisé). Ajouter le morceau d'algue kombu coupé en filaments.

Verser le vinaigre doux.

Laisser macérer quelques jours.

A déguster en apéritif, avec du riz, dans une omelette ou mélangé à une salade.

Vous pouvez le conserver plusieurs semaines au frais.

L'utilisation du vinaigre coloré au shiso permet d'obtenir des lamelles de daikon blanc/rose particulièrement esthétiques, mais vous pouvez faire la même recette avec un vinaigre de riz blanc ou coloré à défaut de shiso avec un peu de jus de betteraves.

---

## Vinaigre de riz au Shiso pourpre

*Un vinaigre de riz coloré avec du shiso pour une belle couleur et un léger parfum. Ce vinaigre peut s'utiliser pour les vinaigrettes et pour faire de magnifiques pickles.*

## **Ingrédients pour 1 bouteille de vinaigre de riz :**

- **1 bouteille de vinaigre de riz blanc**
- **1 gros bouquet de shiso pourpre (tiges et feuilles)**

Transvaser le vinaigre de riz dans un bocal d'un litre.

Laver et essuyer le shiso. L'ajouter au vinaigre.

Laisser macérer entre 8 et 15 jours.

Filter le vinaigre.

Facile, non ?

---

## **Hélianthis rôtis au four**

*L'hélianthis se cuisine de nombreuses façons. Cru râpé ou lactofermenté en salade. Cuit à la vapeur, à la poêle, en purée, en velouté, et même en chips. Un peu comme les pommes de terre.*

*L'une des plus simples et des plus savoureuses est de le rôtir au four.*

## **Ingrédients pour 2 à 3 pers :**

- **500 gr d'hélianthis**
- **2 cs d'huile d'olive**
- **1 pincée de sel et de poivre blanc**

Préchauffer le four à 180 °C

Laver et éplucher les hélianthis. Les couper en morceaux et les mélanger avec un tout petit peu d'huile et du sel.

Mettre au four pour environ 40 minutes. Remuer en cours de cuisson pour que toutes les faces soient dorées. Poivrer à la sortie du four et accompagner d'une viande (volaille, sauté de veau, filet mignon de porc...).