Onigiri au miso noir

Une nouvelle recette d’onigi, cette fois-ci en mode vegan puisque sans aucun produit d’origine animale. J’espère qu’elle vous plaira !

Pour 2 onigiri moyens : 1cc de miso noir, 1cc de sauce soja salé, 1cc de sauce teriyaki

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu’il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d’eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Dans un ramequin, mélangez toutes les sauces et le miso. Le tout doit être homogène.

A l’aide de vos moule à onigiri, remplissez la moitié de chaque avec votre riz en y faisant un léger creux au milieu.

Versez 1cc de votre sauce au centre légèrement creusé de votre onigiri.

Couvrez avec du riz. Fermez votre moule et compressez pour que votre onigiri soit assez compact pour ne pas se déliter.

Retirez délicatement vos onigiri du moule, et servez.

Onigiri omelette

La difficulté, je trouve lorsque l’on fait un apéritif dînatoire, c’est que personne ne reparte en aillant faim et sans pour autant gaver les gens de millions de (mauvaises) choses. Du coup, les onigiri se prêtent facilement au jeu. Cette version du sandwich japonais se tient aussi bien à table que dans votre Bentô préféré

Pour 2 onigiri moyens : 1 œuf, 10 tiges de ciboulette, 4 à 6CS de riz vinaigré

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu’il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d’eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Ciselez votre ciboulette, et réservez dans un ramequin.

Dans une poêle, faites cuir en omelette, votre œuf assaisonné de sel, poivre et de la moitié de la ciboulette ciselée. Faites-la très légèrement baveuse pour qu’elle colle au riz.

Dans le fond de chacun de vos moules à onigiri (oui, je confesse, j’utilise des moules à onigir, c’est franchement plus pratique ^^’), placez 1 à 1,5 CS de riz pour faire le fond.

Ajoutez un peu de ciboulette.

Séparez l’omelette en 2. Répartissez dans les 2 moules. Couvrez avec un peu de ciboulette.

Terminez par le reste du riz.

Formez l’onigiri en fermant vos moules et en pressant pour compacter le riz et l’omelette.

Sortez délicatement vos onigiri. Servez ou réservez dans votre Bentô pour votre déjeuner du lendemain =)

Bentô crème lentilles corail cacahuètes, pâtes complètes et endive

On n’a jamais assez d’idées pour remplir sa **lunchbox** ou son **bentô**. Aujourd’hui, je vous propose une recette en mode « no-meat » mais qui permet de tenir jusqu’au soir =) Idéal aussi pour les sportifs qui ne mangent pas de viande.

Ingrédients pour 1 personne (1 bentô) : 1 endive crue – 1/2

CUP de Mezze Maniche Rigate complètes cuites (ou environ 50g) – Quelques feuilles de sucrine – 1/2 citron vert – 1cc de ciboulette émincée – 1cc de feuilles de coriandre émincées – 3CS de crème de lentilles corail cacahuètes – 1CS d'huile d'olive.

Dans votre bentô, disposez votre crème de lentilles corail sur les 2/3 de la boîte.

Plantez vos Mezze cuites sur la crème de façon à tout couvrir.

Coupez l'endive en 2, salez et poivrez l'intérieur.

Placez-la dans le bentô où il n'y a pas de crème de lentilles.

Coupez une rondelle de citron pour disposer sur les Mezze. Récupérez le zeste et le jus du reste.

Sur l'ensemble, parsemez la ciboulette et la coriandre émincée. Salez et poivrez.

Versez l'huile d'olive et le jus de citron.

Terminez par le zeste de citron vert et quelques grains de sésames noir et doré.

Et voilà, votre déjeuner sur le pouce est prêt pour être mis dans votre sac !

Bentô Bagel

Déjeuner sur le pouce. Pas grand chose dans le frigo. Du coup on bricole un bagel pour le midi avec un dessert.

Ingrédients 1 bagel : 1 pain bagel au sésame – 20g de fêta – 1 tomate mûre – 1/4 d'avocat – jus de citron

Coupez votre bagel en 2 dans le sens de la largeur. Faites-le griller à l’aide d’un grille-pain. Réservez.

Lavez votre tomate et coupez-la en quartiers 8 (morceaux en tout). Retirez les pépins. Réservez.

Pelez le 1/4 d’avocat et coupez-le en fines tranches. Versez du jus de citron pour éviter l’oxydation. Réservez.

Montez le bagel. Sur le morceau du bas, écrasez a la fourchette les morceaux d’avocat.
Répartissez les morceaux de fêta. Et les morceaux de tomate. Assaisonnez. Fermez le bagel.
Accompagnez ce bentô d’une compte et d’une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !

Bentô Tamago tomate

Ce n’est pas le premier bentô que je poste. Je trouve ça vraiment pratique de préparer son déjeuner. Au moins on sait ce qu’on a dans l’assiette et par les temps qui courent on fait des économies.

Pour 1 personne : 1 tomate mûre moyenne – 3cc de compotée ricotta/courgettes/soignons – 1 rouleau de tamagoyaki – 3 petits onigiri – sauce soja.

Sortez votre bentô ou votre lunchbox. L’idée c’est de compartimenter.

Préparez votre tamagoyaki (voir la recette ici).

Préparez la compotée de courgettes/ricotta. (La recette ici).

Préparez de petits onigiri. La taille de 3 petits valent pour 2 onigiri de taille standard.

Coupez votre tomate en 2. Videz-les pour ne garder qu’une coque de tomate. Placez dans votre Bentô. Garnissez chaque tomate avec la compotée ricotta/courgettes.

Découpez votre tamagoyaki (si ce n’est pas déjà fait). Dans la seconde partie du bentô, intercalez tamagoyaki et onigiri.

Pensez à remplir un petit récipient hermétique pour emporter votre soja (pour tremper vos onigiri).

Voilà, vôtre déjeuner est prêt !