

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, votre déjeuner est prêt !

Tamagoyaki

Tamagoyaki ? Qu'est-ce que c'est ce que nom bizarre ? C'est tout simplement une omelette japonaise que l'on mange chaude ou froide. Très pratique à placer dans un bentô. Donc si vous en avez un peu marre de vos omelettes à la française, voici une recette pour voyager un peu !

Pour 1 personne : 2 oeufs – 2cl de sauce soja – 2cl de mirin – 3cl de bouillon dashi (ou à défaut de fond de volaille clair)

Après avoir mesuré l'ensemble des éléments, battez vos oeufs à la fourchette.

Ajoutez le mirin, la sauce soja et le bouillon. Battez à nouveau pour bien mélanger les ingrédients.

Graissez à l'huile végétale une petite poêle carrée (sinon, une poêle ronde sera très bien) à l'aide d'un papier absorbant. Faites bien chauffer.

Le tamagoyaki, c'est une succession de couches d'omelette roulées sur elle-même. Donc :

Versez une fine couche d'oeufs battus. Répartissez sur la poêle. Laissez cuire (attention pas trop, sinon c'est sec). Puis roulez l'omelette et laissez ce 1er rouleau contre la paroi de la poêle. Versez une seconde couche d'oeufs battus et répartissez sur la poêle (l'oeuf doit aller sur le rouleau d'omelette précédent). Puis roulez de nouveau pour englober la nouvelle couche fraîchement cuite.

Répétez l'opération jusqu'à épuisement d'oeufs battus. A la fin, vous devez obtenir un beau rouleau. Je vous rassure, c'est comme les crêpes, le 1er tamago, souvent on le rate =)

Posez ensuite le tamagoyaki sur une planche, coupez en tranche d'environ 1cm ou 1,5cm et servez.

☐☐☐☐ – Yoi shiin – Bonne dégustation

Voilà un peu d'aide en images (ce que je vous ai trouvé sur Youtube)