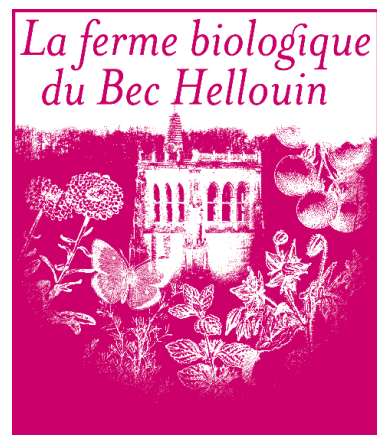


Panier de légumes du 25 Mars



A cuisiner :

Shiraae d'épinards de Naomi Yamashita

Aujourd'hui je vais vous faire part d'une recette de Naomi Yamashita, excellente cuisinière œuvrant chez elles, dans une ferme maraîchère en région Parisienne.

« Au Kolo, en cuisinant nos légumes, j'espère être digne porte parole de la cuisine japonaise en France » Naomi Yamashita

Ingrédients :

200 g d'épinard frais

½ carotte

2 cuillères à soupe de graines de sésame

300 gr de Tofu

½ cuillère à soupe de dashi (aliment clef de la gastronomie japonaise, il est issu soit de bonito séché soit d'algues)

2 cuillères à soupe de sucre

½ cuillère à soupe de miso blond (ou bien une pâte de noisette)

½ cuillère de sauce soja

Laver les épinards, puis les plonger dans de l'eau bouillante salée pendant quelques secondes. Les retirer et les plonger dans de l'eau glacée. Les essorer. Les couper en filaments.

Eplucher la ½ carotte. La couper en bâtonnets et la cuire dans une casserole d'eau.

Dans une poêle, faire chauffer les graines de sésame, puis les réduire en poudre.

Cuire le tofu 5 min à la poêle. Le sécher au papier absorbant. Craser le tofu. Mélanger le sésame, le dashi, le sucre, le miso et la sauce soja, puis incorporer l'ensemble avec les légumes.

Déguster.