



Crêpes japonaises aux fruits de mer

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Recette pour 2 crêpes

Ingrédients

Pour le ponzu à l'oignon

- ½ petit oignon blanc
- 6 c. à soupe de sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman
- 5 à 6 brins de ciboulette

Pour la garniture

- 100 g de chou pointu
- 2 oignons nouveaux
- 40 g de calamars
- 40 g de crevettes
- 40 g de coquilles Saint-Jacques
- 2 c. à soupe d'oignons frits

Pour la pâte

- 200 ml de bouillon dashi (ou de bouillon de légumes)
- 1 œuf frais
- 90 g de farine de blé
- 10 g de fécule de pomme de terre ou de maïs
- 1 c. à café de levure
- 2 c. à soupe d'huile
- Piment frais

1. Eplucher l'oignon, le râper finement et le mélanger à la sauce soja citronnée Ponzu. Emincer la ciboulette et l'ajouter à la sauce
2. Couper le chou pointu en julienne. Couper les oignons nouveaux en rondelles de 2-3 mm d'épaisseur.
3. Pour la pâte, battre l'œuf avec le bouillon dashi dans un saladier. Mélanger la farine et la fécule, ajouter la levure, incorporer au mélange d'œuf et de bouillon dashi et bien mélanger pour éviter les grumeaux. Ajouter le chou pointu et les oignons et bien mélanger. Réserver 4 c. à soupe de pâte
4. Couper les calamars, les crevettes et les coquilles Saint- Jacques, éventuellement en petits dés.
5. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile, verser la moitié de la préparation dans la poêle en veillant à répartir uniformément les légumes et avec une spatule, former deux cercles de pâte d'environ 15-18 cm. Saupoudrer d'1 c. à soupe d'oignons frits, ajouter la moitié des fruits de mer et faire cuire 2-3 minutes à feu moyen.
6. Verser dessus la pâte réservée (2 c. à soupe). Retourner délicatement avec une spatule et faire cuire encore 4-5 minutes (baisser le feu légèrement). Préparer de la même façon les autres crêpes.
7. Disposer chaque okonomiyaki sur une assiette avec le côté fruits de mer sur le dessus, décorer avec les lanières de piment et servir avec le Ponzu à l'oignon.