



## Crêpes japonaises végétariennes

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Recette pour 2 personnes

### Ingrédients

*Pour la sauce okonomiyaki*

- 3 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de sauce soja naturellement fermentée Kikkoman
- 1 c. à soupe de confiture d'airelles
- 1 pincée de sel, poivre, noix muscade et cumin

*Pour la garniture*

- 100 g de chou pointu
- 50 g de courgette
- ¼ de poivron rouge
- 2 oignons nouveaux
- 2 c. à soupe de maïs en grain
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe d'oignons frits
- 2-3 brins de ciboulette

*Pour la pâte*

- 300 g de tofu
- 1 c. à soupe de sauce soja naturellement fermentée Kikkoman
- 6 c. à soupe de fécule de pomme de terre ou de maïs

1. Pour la sauce okonomiyaki, mettre tous les ingrédients dans un saladier et les mixer jusqu'à obtention d'une sauce lisse.
2. Couper le chou pointu, la courgette et le poivron, en julienne. Couper les oignons en rondelles de 2-3 mm d'épaisseur.
3. Pour la pâte, passer le tofu au mixeur et bien mélanger avec la sauce soja et la féculé. Ajouter les légumes coupés en morceaux et le maïs. Mélanger.
4. 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 et faire cuire 2-3 minutes à feu moyen.
5. Retourner délicatement avec une spatule et faire cuire encore 2-3 minutes (baisser le feu légèrement). Emincer la ciboulette.
6. Disposer chaque okonomiyaki sur une assiette avec le côté légumes sur le dessus et badigeonner avec la sauce okonomiyaki. Saupoudrer de ciboulette et servir.