

Auteur : MarS

Date M à J : 01/08/2023

Agebitashi

みたらし団子

Légumes frits et marinés



Temps Total : 100 min

Personnes 8

Préparation : 20 min / Cuisson : 20 min / Marinade : 60 min

Services 8

Ingrédients

Pour la friture

^{1/6}	Courge - Kabocha	250 gr
x2	Carottes - Violette	250 gr
x2	Poivron vert - Long	200 gr
	Lotus - Racine	200 gr
*	Champignons - Shiitakes	100 gr
	Huile neutre - Pour Friture	1000 ml

* Les Shiitake peuvent être remplacés par des pleurotes, voir d'autres champignons au choix

Pour la marinade

	Sauce Soja	50 ml
*	Mirin	50 ml
	Vinaigre de Riz	150 ml
	Dashi Awase - Kombu & Katsuobushi	500 ml
	Sucre	10 gr
	Gingembre	10 gr
	Feuilles de Shiso	2 gr

* Pour une version sans alcool le Mirin peut être remplacé par du jus de raisin

Ustensiles

Friteuse ou récipient pour friture, grille, sonde température

Grand récipient, hermétique si possible

Préparation

A Dashi Awase prêt et refroidi

Instructions

- 1 Diluer le sucre dans le vinaigre puis rajouter la sauce soja et le mirin
 - 2 Emincer le gingembre et le rajouter à la marinade
 - 3 Compléter en rajoutant le dashi refroidi, remplir la boîte hermétique et réserver au frais
-
- 4 Nettoyer et tailler les légumes comme indiqués
(réserver chutes d'un côté et épluchures de l'autre)
 - 5 Couper la tête et épépiner les poivrons, les couper en 4 dans la longueur puis en 2
 - 6 Nettoyer et épépiner la courge, couper des tranches de 1cm d'épaisseur, puis en 2
 - 7 Peler les carottes et les couper en 2 dans la longueur puis chaque morceau en 4 parts
 - 8 Nettoyer les champignons, les couper en 2
 - 9 Couper la racine de lotus en tranches de 1 cm d'épaisseur
-
- 10 Faire chauffer l'huile à 180°C
 - 11 Faire frire chaque groupe de légumes séparément, du plus clair au plus foncé de 3 à 5 minutes, en veillant à garder les légumes légèrement craquants, surveiller la température de l'huile qui doit se situer entre 160° et 170°C
 - 12 Faire égoutter chaque groupe rapidement sur une grille et ensuite les plonger dans la marinade glacée
 - 13 Faire mariner au minimum une heure, et jusqu'à une journée complète
-
- 14 Egoutter et servir un assortiments de légumes, froid ou tiède, avec du riz, assaisonné d'un peu de marinade, d'un peu de gingembre et du shiso finement émincé