



Recettes

—

Cuisine japonaise





Tamagoyaki : Omelette à la japonaise

INGREDIENTS



6 pers.



30 minutes

- 4 oeufs
- 5 cl de bouillon dashi
- 1 càc de sauce soja
- 1 càc de sucre
- champignons

INSTRUCTIONS

1. Battre les 4 oeufs avec le bouillon, le sucre et la sauce soja
2. Faire chauffer la poêle avec un filet d'huile puis verser une petite quantité de pâte comme pour faire une crêpe fine
3. A l'aide de 2 baguettes, rouler délicatement la crêpe jusqu'au bord opposé de la poêle
4. Verser à nouveau une petite quantité de pâte et soulevez légèrement la pâte roulée afin de laisser passer un peu d'œuf en dessous
5. Laisser prendre la pâte puis rouler la nouvelle crêpe jusqu'au bord opposé de la poêle
6. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et s'aider d'une spatule pour bien cuire tous les côtés de l'omelette
7. Déposer l'omelette dans une assiette puis la couper en tranches

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Tamagoyaki : Japanese Omelette

INGREDIENTS



6 pers.



30 minutes

- 4 eggs
- 50 ml dashi stock
- 1 tsp soy sauce
- 1 tsp sugar
- mushrooms

INSTRUCTIONS

1. Beat eggs with dashi, sugar and soy sauce.
2. Heat an oiled pan and pour a thin layer.
3. Roll gently with chopsticks. Add more mixture, lifting the roll so egg flows underneath.
4. Set and roll again. Repeat until finished. Brown all sides with a spatula.
5. Slice and serve

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Riz à sushis

INGREDIENTS



6 pers.



30 minutes

- 500 g de riz à sushis
- 650 g d'eau
- 60 g de vinaigre de riz
- 25 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

INSTRUCTIONS

1. Rincer le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau devienne limpide. Pour cela, immerger-le dans l'eau et mélanger à la main environ 7e fois et égoutter-le dans une passoire. Lors du dernier rinçage, laissez tremper le riz 30 minutes dans l'eau puis rincez-le à nouveau.
2. Tapisser le fond d'une grande casserole avec le riz. Recouvrir d'eau (l'eau doit recouvrir votre paume de main). Puis, Faire bouillir à couvert.
3. En attendant, faire chauffer à la casserole le mélange vinaigre de riz, sucre, sel, poivre et huile, puis mélangezrjusqu'à ce que le mélange soit homogène et le sucre dissout.
4. Une fois le riz à ébullition, baissez le feu au plus faible.
5. Laissez cuire environ 15 minutes ou bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans le fond de la casserole.
6. Laissez ensuite reposer le riz 10 minutes.
7. Ajoutez le mélange de vinaigre sans trop écraser les grains de riz, puis étalez-le sur un plateau pour qu'il refroidisse à conserver au frais.

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Sushi rice

INGREDIENTS



6 pers.



30 minutes

- 500 g sushi rice
- 650 g water
- 60 g rice vinegar
- 25 g sugar
- 1 pinch of salt
- 1 pinch of pepper

INSTRUCTIONS

1. Rinse the rice several times until the water becomes clear. To do this, immerse it in water and stir by hand about 7 times, then drain it in a colander. On the final rinse, let the rice soak in water for 30 minutes, then rinse it again.
2. Line the bottom of a large saucepan with the rice. Cover with water (the water should cover the palm of your hand). Then bring to a boil with the lid on.
3. Meanwhile, heat the rice vinegar, sugar, salt, pepper, and oil mixture in a saucepan, stirring until the mixture is smooth and the sugar has dissolved.
4. Once the rice reaches a boil, reduce the heat to the lowest setting.
5. Cook for about 15 minutes, or until there is no more water at the bottom of the saucepan.
6. Let the rice rest for 10 minutes.
7. Add the vinegar mixture without crushing the rice grains too much, then spread it out on a tray to cool and keep refrigerated.

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Assortiments de Makis & sushis 1/2

INGREDIENTS



6 pers.



30 minutes

- Concombre
- Carottes
- Avocats
- Fromage frais
- Poivrons rouges (cuits)
- Ciboulette
- Saumon frais ou truite fumée (pour les makis)
- Saumon ou truite fumée (pour les sushis)
- Thon

INSTRUCTIONS POUR PREPARER LES GARNITURES

1. Eplucher et couper le concombre en bâtonnets
2. Râper les carottes
3. Couper les avocats en 2 puis à l'aide d'un couteau, en plaçant l'avocat dans le creux de sa main, découper en 5 lamelles. A l'aide d'une grande cuillère, le démouler délicatement.
4. Mélanger à l'aide d'un batteur le fromage frais
5. Mixer les poivrons rouges déjà cuits
6. Couper finement la ciboulette
7. Découper des lanières de saumon frais ou de truite fumée (le poisson devra avoir été congelé puis décongelé afin de limiter tout risque de bactéries) pour les makis
8. Découper des lamelles de saumon ou de truite fumée pour les sushis
9. Rincer et égoutter le thon

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Laëtitia
SARAFIAN
CONSULTANTE EN NUTRITION



Assortment of Makis & Sushis 1/2

INGREDIENTS



6 pers.



30 minutes

- Cucumber
- Carrots
- Avocados
- Cream cheese
- Red bell peppers (cooked)
- Chives
- Fresh salmon or smoked trout (for makis)
- Salmon or smoked trout (for sushis)
- Tuna

INSTRUCTIONS FOR PREPARING THE TOPPINGS

1. Peel and cut the cucumber into sticks.
2. Grate the carrots.
3. Cut the avocados in half, then using a knife, place the avocado in the palm of your hand and slice into 5 strips. Using a large spoon, gently remove the flesh.
4. Mix the cream cheese using a beater.
5. Blend the already cooked red bell peppers.
6. Finely chop the chives.
7. Cut strips of fresh salmon or smoked trout (the fish should have been frozen then thawed to minimize any risk of bacteria) for the makis.
8. Cut slices of salmon or smoked trout for the sushis.
9. Rinse and drain the tuna.

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Assortiments de Makis & sushis 2/2

INSTRUCTIONS POUR PREPARER LES GARNITURES

1. Prendre votre feuille de sushi à l'horizontale et la découper au 3/4
2. Travailler avec un bol d'eau froide près de vous pour régulièrement vous rincer les mains et un torchon
3. Déposer le tapis à sushis sur la table puis la feuille à sushis dessus
4. Prendre une petite poignée de riz à sushi et délicatement l'étaler sur les 3/4 de la feuille en remplissant bien les côtés. Environ 0.5 cm d'épaisseur.
5. A l'aide du dos d'une cuillère, étaler délicatement sur toute la surface du riz le fromage frais
6. Agrémenter selon vos envies en plaçant toujours vos ingrédients au milieu du riz à l'horizontal.
7. Mouiller délicatement la partie haute de la feuille sans riz puis former un rouleau et tourner délicatement.



Assortment of Makis & Sushis 2/2

INSTRUCTIONS FOR PREPARING THE TOPPINGS

1. Take your sushi sheet horizontally and cut it to $\frac{3}{4}$ of its length.
2. Work with a bowl of cold water nearby to regularly rinse your hands, and a towel.
3. Place the sushi mat on the table, then lay the sushi sheet on top.
4. Take a small handful of sushi rice and gently spread it over $\frac{3}{4}$ of the sheet, filling in the sides well. Approximately 0.5 cm thick.
5. Using the back of a spoon, gently spread the cream cheese over the entire surface of the rice.
6. Add toppings as desired, always placing your ingredients in the middle of the rice horizontally.
7. Gently moisten the top part of the sheet without rice, then form a roll and roll gently.





Montage des sushis

INGREDIENTS



6 pers.



30 minutes

- Lamelles de truite fumée
- Lamelles de saumon cru

INSTRUCTIONS

1. Découper avec un couteau bien aiguisé de fines lamelles de saumon ou e truite
2. Former une boule de riz dans le creux de votre main humidifiée puis allonger-la pour donner la forme du sushi
3. Posez une lamelle de poisson cru sur chaque sushi
4. Décorer avec du concombre / des fleurs comestibles ou des graines germées

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Sushi assembling

INGREDIENTS



6 pers.



30 minutes

- Slices of salmon and trout

INSTRUCTIONS

1. Using a sharp knife, cut thin slices of salmon or trout.
2. Form a ball of rice in the palm of your moistened hand, then elongate it to shape the sushi.
3. Place a slice of raw fish on each sushi.
4. Decorate with cucumber, edible flowers, or sprouted seeds.

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)