

Kabocha no Nimono

 umamiandvegan.fr/kabocha-no-nimono/

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Recette pour 2 personnes

Ingrédients :

- 250 ml de bouillon Dashi
 - 300 ml d'eau
 - 3 g de Kombu
 - 2 Shiitake déshydratés
- 400 g de courge Butternut
- 2 cuil. à soupe (2 tbsp) de sucre
- 1 cuil. à soupe (1 tbsp) de Sake
- 2 cuil. à soupe (2 tbsp) de sauce soja « médium »
- Graines de sésames grillés

Préparation :

1. La veille, frotter le kombu avec un sopalin sec, mettre l'algue et les Shiitake dans une casserole avec 300 ml d'eau et la placer au frigo pour la nuit (ou à défaut, 5h)
2. Le lendemain, retirer les Shiitake du bouillon Dashi (les placer au frigo pour une autre recette) et chauffer la casserole à feu moyen. Cuire 10 min environ tout en écumant la mousse au fur et à mesure. Couper le feu avant le début de l'ébullition, retirer l'algue et filtrer le bouillon à l'aide d'un sopalin.
3. Laisser le Dashi refroidir le temps de préparer la courge. Peler grossièrement la courge afin de l'aider à s'attendrir pendant la cuisson. Couper la courge en tranches de 2,5 cm de largeur. Couper chaque tranche en 6 triangles de taille égale. À l'aide d'un couteau, tailler chaque arête côté peau pour enlever la peau et aider la courge à se ramollir à la cuisson.
4. Mettre la courge dans la casserole avec le Dashi, poser les sur la face la plus grande.
5. Ajouter le sucre, le Sake et à l'aide d'une spatule, bien répartir le sucre.
6. Mettre le feu sur moyen-vif, porter à ébullition puis cuire 15 à 20 min, couvert par un papier sulfurisé (coupé en cercle avec un trou au milieu).
7. Ajouter la sauce soja, faire tourner la casserole pour bien mélanger et continuer de cuire 2 min avec le papier sulfurisé.
8. Une fois la courge bien tendre, l'enlever de la casserole et continuer de cuire le jus quelques secondes jusqu'à ce qu'il se soit plus épais et le verser sur la courge. Ajouter des graines de sésame.

C'est prêt ! Itadakimasu !