

Back to work in Style

Atelier Bento Box

Quelques "bento" trucs

Le plat de résistance d'une bento box est le riz.

Les compositions traditionnelles présentent des proportions 4-3-2-1: 4 parts de riz, 3 parts de viande (généralement poisson ou fruits de mer), 2 parts de légumes, 1 part de dessert.

Mais vous pouvez faire votre boîte à bento comme bon vous semble, pourvu que vous ayez envie de la manger !

Assurez-vous que le riz et tous les ingrédients soient bien froids avant de composer votre boîte: la vapeur pourrait ramollir les crudités et "faner" les autres ingrédients.*

Carottes confites au miel et au sésame

4 carottes
1 cuillère à soupe de miel
Jus d'une orange
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de sésame
Sel et poivre

Lavez et épluchez les carottes. Coupez-les en petites cubes.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse.

Ajoutez les carottes. Laissez revenir pendant 5 minutes, puis ajoutez le miel, le jus d'orange. Assaisonnez de sel et de poivre. Laissez mijoter pendant 20 minutes à demi couvert, en remuant de temps en temps. A la fin ajoutez les graines de sésame.

Onigiri

Ingrédients de base :

Riz japonais/rond
Vinaigre de riz
Feuilles d'algue
Graines de sésame

Garnitures (au choix) :

Thon au naturel et mayonnaise
Prunes salées au vinaigre (umeboshi)
Filet de saumon grillé au sel
Porc laqué
Carottes confites au miel et au sésame

Préparation d'onigiri

Faire cuire le riz. Une portion de riz permet de faire 2 gros onigiri ou 3 petits. Idéalement la cuisson sera faite au cuiseur à riz pour qu'il soit collant. Attendre 10-20 minutes après la fin de la cuisson en position "garder chaud" pour qu'il finisse de gonfler.

Mélanger le vinaigre de riz avec le riz et le mettre à refroidir (sans couvercle sur un rebord de fenêtre).

Mouillez bien vos mains. Pliez légèrement les doigts de votre main gauche (ou droite pour les gauchers), comme si on vous rendait la monnaie par exemple. Etalez une couche d'un peu moins d'1 cm d'épaisseur de riz dans cette main.

Remplissez le creux avec la garniture et recouvrez d'une couche de riz (un peu moins que la couche inférieure, puisqu'il y a moins de surface à couvrir).

Pressez avec votre main droite (ou la gauche pour les gauchers) et formez une boule.

Ecrasez la boule pour lui donner une forme triangulaire. Une fois formé, poser l'onigiri dans le plat prévu à cet effet et reprenez à l'étape 5.

Quand le riz est épuisé, lavez-vous les mains encore une fois. Il ne reste plus qu'à placer un morceau de feuille d'algue nori sur un côté de l'onigiri (afin de pouvoir le manger sans que les doigts ne touchent le riz). Il est aussi possible d'emballer complètement l'onigiri dans une feuille de nori.