



Okonomiyaki crêpe salée à la japonaise



« **Okonomiyaki** » est une sorte de crêpe salée très populaire au Japon. La pâte est réalisée à base de farine de blé, d'œufs et de bouillon **Dashi** (il existe aussi une farine prête à l'emploi pour **Okonomiyaki**), de chou émincé, de fruits de mer ou de viande pour la garniture. On verse une sauce aigre-douce et de la mayonnaise dessus puis on parseme de copeaux de bonite séchée. Le tout est consommé chaud !

- INGRÉDIENTS (pour 2 galettes) -

Farine pour **Okonomiyaki**100g

Chou vert (tendre) 300g

Œuf 1

Garniture (en total) 100g

Un ou plusieurs ingrédients comme du porc en fines tranches, du bœuf en lamelles, des crevettes, du calamar etc.

Sauce « **Okonomiyaki** »

Sauce Mayonnaise

Katsuobushi (bonite séchée)

Aoko (algue verte en poudre)

Un peu d'huile

- PRÉPARATION -

1. Lavez les feuilles de chou vert, les égouttez et enlevez la grosse côte centrale. Les émincez.
2. Mélangez la **farine pour Okonomiyaki** et de l'eau, laissez reposer un peu.
3. Ajoutez le chou émincé, un œuf et la garniture en morceaux (par ex. crevettes, calamar)
4. Chauffez la poêle et huilez-la. Versez le mélange en formant deux disques de 2 cm d'épaisseur. Si vous utilisez en garniture des tranches de viande, étalez-les par-dessus. Laissez cuire la pâte sur feu assez doux ou moyen pendant 3-4 minutes. Retournez la galette à l'aide d'une spatule. Continuez la cuisson pendant 5-6 minutes. Retournez-la une dernière fois (Le côté avec la viande doit être au-dessus).
5. Versez sur le dessus la sauce Mayonnaise et la **sauce pour Okonomiyaki**. Parsemez d'un peu d'**Aoko** et de **Katsuobushi**. Servez aussitôt.