



Omurice (オムライ)

Omelette de riz japonaise

L'Omurice (オムライス), contraction de "omelette" et "rice", est un plat japonais incontournable qui allie une omelette moelleuse à du riz sauté savoureux. Facile à préparer, ce plat est aussi apprécié pour sa présentation élégante et personnalisable selon vos goûts.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

Pour le riz sauté

750 g riz cru (Koshihikari *
ou un riz sushi ou risotto
pour une texture moelleuse
et parfaite.) = 2,250 g cuits,
2 oignons (haché)
1 tige de cébette
1 oignon
2 gousses d'ail
2 c. à .s de tamari
1 c. à .s d'huile végétale

Pour l'omelette

- 15 œufs fermiers M
- 150 g de sucre cristallisé
- 75 ml de mirin / vin de riz
- 1,25 c. à s. de tamari
- 75 ml d'huile d'olive

MODE DE PRÉPARATION

Pour le riz sauté

Cuire le riz .

Après cuisson, ajoutez du beurre végétal et du persil hachés. Refroidir.

Dans un filet d'huile, faites frire un oignon et l'ail (finement haché). Puis ajoutez le riz jusqu'il soit légèrement croustillant.

Astuce :

Ajouter dans le riz une ou plusieurs légumes
Comme des carottes, du poireau, les poivrons ...
a vous de choisir.

Mon préféré son les poireaux avec un soupçons de moutarde

Cuire une omelette

Prenez un bol.

Cassez les œufs 1 par 1 en les frappant (pas trop fort) sur le bord du bol et versez-y leur contenu.

Ajoutez un peu de lait. Mettez 1 c. à s. de lait dans le bol. Il va permettre à l'omelette d'être légère et moelleuse à souhait, mais ne versez pas plus d'une cuillère à soupe ou votre omelette va brûler.

Pour relever la saveur, incorporez une pincée de sel

Prenez une fourchette. Battez les œufs vigoureusement. Il doit se former de petites bulles à la superficie.

Graissez la poêle. Versez un soupçon d'huile dans la poêle et faites-la tourner pour en recouvrir le fond. Assurez-vous qu'elle n'est pas trop chaude et si vous employez de l'huile d'olive, soyez prudent, car sa saveur est dénaturée de manière désagréable quand elle chauffe.

Faites cuire l'omelette. Versez le contenu du bol dans la poêle. Vous devriez entendre un grésillement, c'est bon signe !

Munissez-vous d'une spatule. Assurez-vous que les bords n'adhèrent pas à la poêle en employant une spatule en bois ou en caoutchouc (évitez le plastique qui fond avec la chaleur).

Soulevez un côté. Si vous souhaitez que l'omelette soit bien cuite, soulevez un côté au bout d'une minute pour que l'œuf encore liquide se trouvant sur le dessus coule au fond de la poêle pour cuire. Si vous l'aimez baveuse, ne le faites pas.

Prenez une grande spatule. Au bout d'environ une minute et demie, pliez l'omelette en plaçant la spatule sous un côté pour soulever une moitié et la replier sur l'autre. Assurez-vous que l'omelette ne colle pas en remuant la poêle fréquemment.

Sortez l'omelette de la poêle. Faites-la glisser sur une assiette en vous aidant de la spatule si cela est nécessaire. Le temps total de cuisson varie en fonction de vos préférences, pour une omelette baveuse, observez la consistance et retirez-la du feu quand le centre est encore liquide. Plus vous la laissez longtemps dans la poêle, plus elle cuit...

* Le Koshihikari est un riz haut de gamme à grains courts provenant de Niigata, l'une des régions rizicoles les plus cultivées du Japon. La variété Koshihikari est la variété de riz japonais la plus populaire en raison de sa saveur supérieure et de son excellente qualité.

Préparez une omelette japonaise “Tamagoyaki” en 3 étapes.

- › Mélangez les œufs avec le sucre, la sauce soja, le mirin, le sucre et 3,75 g de sel. Versez un peu du mélange dans une poêle à feu doux et faites cuire quelques minutes.
- › Roulez l'omelette lorsqu'elle n'est pas encore complètement prise.
- › Versez ensuite une nouvelle cuillerée d'œufs dans la poêle, à côté de l'omelette roulée. Roulez la nouvelle omelette autour de l'omelette roulée. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'œufs.
- › Coupez l'omelette japonaise en tranches de la taille d'un sushi.

