Okayu お粥

bouille de riz
tadition japonaise

Okayu お粥

Bouillie de riz japonaise

Le okayu (お粥) est un plat japonais simple à base de riz et d'eau. Le riz est mijoté dans une casserole avec de l'eau jusqu'à ce qu'il se désintègre.

Doux et facile à digérer, c'est un aliment parfait lorsque l'appétit est faible. Il est souvent consommé au petit-déjeuner.

L'okayu est un aliment de base dans les temples zen. Légèrement bouillie, la bouillie de riz est douce pour le système digestif et permet une absorption facile des nutriments.

Il est servi avec des tsukemono (漬物, « choses macérées ») après le zazen et les cérémonies matinales, aussi bien dans les temples zen japonais qu'européens.

Le riz cuit avec une grande quantité d'eau permet de réduire la quantité de riz nécessaire pour nourrir de nombreux moines en formation et constitue donc un choix économique.

Il existe différents types de bouillies de riz partout dans le monde, mais au Japon, elles sont généralement fabriquées à partir de riz blanc et d'eau. Décorer d'une prune Umeboshi (rouge) fait un drapeau japonais.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

350 g riz rond blanc
(p.ex. riz carnaroli)
3.200 ml d'eau

Accompagnement :
tamari, gomasio, frurikaké, umeboshi, gari et tsukemono

MODE DE PRÉPARATION

La veille
Pour préparer l'okayu, lavez d'abord le riz dans une grande quantité d'eau, en changeant l'eau à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'elle ne soit plus trouble. Ajoutez ensuite un peu de sel à un volume d'eau neuf fois supérieur à celui du riz et laissez reposer pendant la nuit (+/- 9h) pour imbiber le riz. La quantité d'eau détermine l'épaisseur de l'okayu.

Le matin, avant zazen
Portez le riz à ébullition sur un feu vif, puis baissez au réglage de température le plus bas possible avant de poursuivre la cuisson pendant environ 9 minutes. Ne remuez pas inutilement, afin d'éviter d'écraser les grains de riz et de rendre l'okayu trop collant.
Éteignez ensuite le feu et enveloppez la marmite dans des couvertures.
Laissez reposer pendant le zazen et la cérémonie du matin (environ 90 minutes).

Servir :
Enlevez les couvertures de la casserole et remuez délicatement l'okayu (encore bien chaud) et transférez la bouillie dans les bols de service.