

Index

Vous pourrez trouver les produits suivants dans les supérettes et épicerie asiatiques. Lorsqu'ils sont trouvables en supermarchés ou ailleurs, cela est précisé.

Arrow-root ou Kuzu : fécule brute extraite des rhizomes ou des bulbes de certaines plantes tropicales. Le véritable arrow-root vient de la *Maranta arundinacea* (à vos souhaits), une plante des forêts humides et chaudes d'Amérique Centrale et du Sud. Le mot vient de l'anglais et signifie "racine à flèche" (il paraît que les Indiens Arawaks utilisaient les rhizomes pour extraire le poison des blessures faites par des flèches empoisonnées). C'est un ingrédient essentiel de nombreux peuples anciens, qui l'utilisaient pour ses vertus curatives. L'arrow-root est donc tout simplement une sorte de fécule, comme le tapioca (fécule de manioc) ou encore la fécule de pommes de terre. On l'utilise pour faire épaissir les sauces et les crèmes. En magasins bio.



Bonito flakes : flocons de bonite séchés.

Chûka aji : mélange d'épices chinoises. Contient du sel, de l'extrait de viande de porc et de légumes, de la dextrine, de la graisse de porc et de poulet, de la sauce d'huîtres, de la gélatine, et autres exhausteurs de goût... Si vous n'en trouvez pas, vous pourrez donc essayer de le remplacer par du bouillon de légumes, par exemple dans l'eau de cuisson du riz, en complétant ensuite par des épices pour relever le goût.



Cream-cheese : fromage frais très crémeux, à mi-chemin entre la ricotta et le mascarpone. Difficile à trouver en France, on peut le remplacer par du Nature à tartiner Lidl !

Dashi : bouillon en poudre à base d'algues.

Enoki : champignon japonais.

Farine à mochi : mochi ko. Farine de riz gluant pour faire les mochi et les dango.



Farine okonomiyaki : contient de la farine de blé, du sucre, de la poudre de crevettes, de bonite et autres fruits de mer divers et variés (ingrédients du dashi, le bouillon de base des soupes japonaises), de la dextrine, des flocons de pomme de terre, et de la levure (pour les principaux ingrédients). Il doit être possible de la faire soi-même avec de la farine, du dashi, de la levure et des flocons de pomme de terre.

Feuilles de shiso : plante au goût très frais. Chez les primeurs spécialisés.



Feuilles de riz : feuilles à base de farine de riz pour les rouleaux de printemps (ne cuit pas). Dans les supermarchés.



Feuilles pour gyoza : petites feuilles rondes à base de farine de riz. Ne pas confondre avec les feuilles pour dim sum.

Haricots azuki : petits haricots rouges un peu sucrés. En magasins bio.

Kabocha : potimarron japonais.

Kinako : poudre de soja. A ne pas confondre avec la farine de soja.

Lait de soja : choisir un lait non sucré. En magasins bio et supermarchés.



Matcha : thé vert destiné à la cérémonie du thé. Plutôt cher, il se vend par pots de 30 à 50 grammes, et se conserve au réfrigérateur. Prix : environ 10 euros les 30 grammes. Dans les magasins de thé.

Mirin : saké doux utilisé en cuisine.

Natte à sushi : natte en bambou permettant de rouler les maki sushi. Chez Casa, Habitat...



Negi, nira : légume à mi-chemin entre l'oignon nouveau et la ciboulette. Sorte de ciboule. Chez les primeurs spécialisés.

Neri goma : sésame à tartiner, en pâte. On le trouve dans les magasins bio sous le nom de Tahin.

Nori : algue noire séchée. En grands carrés pour les maki sushi, en petits rectangles pour les o-nigiri, ou bien en paillettes. En magasins bio.

Nouilles yaki soba : petites nouilles aux œufs vendues fraîches.



Panko : chapelure très grossière, vous pouvez éventuellement la remplacer par de la chapelure normale, la moins fine possible. En supermarchés.



Poches de tofu frit : tofu frit coupé sous forme de poches.

Purée de sésame noir : pâte à base de sésame noir pur ou bien avec du miel.

Riz japonais : riz à grains courts, un peu collant. On peut le remplacer par du riz rond blanc basique. En supermarchés.



Riz mochi : riz rond collant.

Roux de curry japonais : bloc d'épices aux légumes pour confectionner le curry japonais. Attention au degré de « hottitude » : doux, moyen, fort !

Saké : alcool de riz japonais.

Sauce tonkatsu : sauce à base d'eau, sucre, vinaigre, fructose, pomme, ketchup, protéine de soja, maïzena, prune, carotte, épices, colorant caramel, ail et gingembre. Bon courage, donc, si vous voulez la faire tout seul ! ;) Je vous conseille de vous la procurer dans une épicerie japonaise.

Sauce yaki soba et sauce okonomiyaki : mélange, en quantités égales, de sauce Worcester, de sauce d'huîtres, de sauce de soja et de ketchup.



Sésame blond : en graines. En magasins bio et supermarchés.

Sésame noir : en graines. Dans les épiceries fines.

Sésame moulu : on peut le confectionner au mortier avec des graines de sésame blond.



Shiitake : champignon japonais. On peut le trouver séché.

Shôyu : sauce de soja japonaise. En magasins bio et supermarchés.

Tempeh : produit dérivé du soja, vendu en blocs au rayon frais ou en conserve dans les magasins bio.

Thon rouge : à acheter frais, ne pas confondre avec le thon blanc en boîte. En poissonnerie.

Tofu soyeux : tofu "soft" à la consistance crémeuse. En magasins bio.

Unagi : anguille cuite et apprêtée dans une sauce sucrée salée.

Vinaigre à sushi : vinaigre de riz. En magasins bio.

Wasabi : racine au goût très prononcé, comme le raifort, et à la couleur verte. En poudre ou en tube.

