

festicité #28

# l'orchestre culinaire

spécial Japon  
15 et 16 mars 2025

**cité**

sciences  
et industrie



© Dora Lantz Studio / Janssen Thibaut, Les Doreignes



M > Porte de la Villette  
cite-sciences.fr  
#OrchestreCulinaire

En partenariat avec

**Le Parisien**

*le Bonbon*

**Europe 1**

# Livre de recettes



festicité #28

# l'orchestre culinaire

spécial Japon  
15 et 16 mars 2025

cité

sciences  
et industrie



REPUBLIQUE FRANÇAISE  
M: Porte de la Villette  
cité-sciences.fr  
#OrchestreCulinaire

En partenariat avec  
Le Parisien le Bonbon Europe 1

## Ingrédients

Pour 2 personnes

### Garnitures

- 100g de (bonnes) nouilles
- 2 œufs
- ½ feuille algue nori
- cacahuètes hachées
- oignons frits
- pickles de légumes
- pousse de soja

### Le Shoyû tare

- 10 cl de sauce soja
- 4 cl de mirin
- 1 cl de saké
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 vert de ciboule

### L'huile aromatique (10 cl)

- huile de sésame  
ou huile neutre
- le vert d'une ciboule  
ou d'un poireau
- 2 cuillères à café de katsubochi  
(bonite séchée)

# Shoyû ramen



- Prévoir 33 cl de bouillon par personne  
(bouillon de légumes, de bœuf, de volaille, maison...)

## 1 Préparation du shoyû tare

- Éplucher l'ail et le gingembre pour les hacher
- Mettre dans la poêle, la sauce soja, le mirin, le saké, le sucre, l'ail et le gingembre
- Porter à ébullition puis verser dans le cul de poule
- Éplucher les œufs mollets et les mettre dans le tare

## 2 Préparation de l'huile aromatique

- Faire chauffer l'huile dans la poêle, couper le vert de la ciboule en petits morceaux et le mettre dans l'huile, laisser cuire 10-15 minutes et ajouter à la fin le katsubochi
- Laisser reposer et verser dans le petit pot en essayant de ne pas mettre la ciboule

## 3 Préparation des œufs ajimata

- Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes
- Sortir les œufs et les plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson
- Une fois refroidis, écailler les œufs, placer dans un contenant (sac de congélation...) et verser le shôyu tare
- Laisser reposer 40 minutes  
(ou plus si vous avez le temps)

la suite de la recette



## 4 Dressage

- Faire cuire les nouilles dans le bouillon présent dans la casserole, égoutter avec une écumoire puis verser dans les bols avec un peu de bouillon
- Tailler les œufs en deux et les poser par dessus la garniture
- Verser le Shoyû Tare et quelques gouttes d'huile
- Déguster



いただきます!

▪ itadakimasu ▪ bon appétit ▪

festicité #28

## l'orchestre culinaire

spécial Japon  
15 et 16 mars 2025

Cité

sciences  
et industrie



REPUBLIQUE FRANÇAISE  
M: Porte de la Villette  
cité-sciences.fr  
#OrchestreCulinaire

En partenariat avec

Le Parisien

le Bonbon

Europe 1

# Donburi Oyakodon



## Ingrédients

Pour 2 personnes

- riz cuit : 300 g

### Garniture

- 2 champignons shiitaké
- 1 petit oignon
- 7 cl de dashi
- 3 cl de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de mirin
- ½ cuillère à café de sucre
- 80 g de blanc de poulet
- 1 bâton de ciboule - 2 œufs
- 10g environ de furikaké selon votre goût

• Éplucher l'oignon et le tailler finement en rondelles, émincer les shiitaké, tailler très finement le poulet et la ciboule

• Battre les œufs dans un cul de poule

• Dans la poêle ; mettre le dashi, la sauce soja, le mirin, le sucre et porter à ébullition

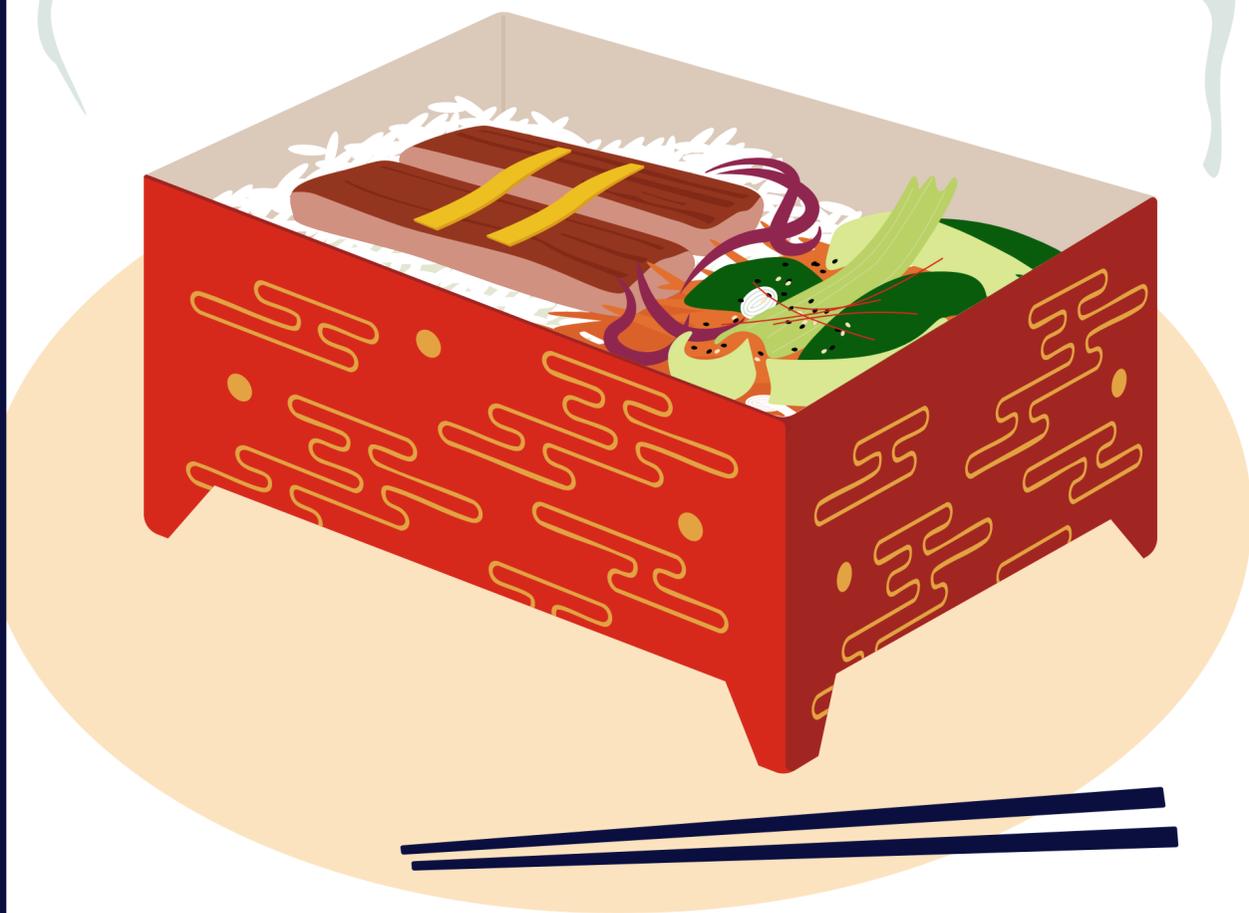
• Ajouter les champignons, l'oignon et le poulet. Laisser cuire à couvert 3 minutes

• Lorsque le poulet est cuit et tendre, ajouter les œufs, baisser le feu et laisser cuire doucement afin de réaliser une préparation baveuse

• Verser dans le bol de riz et saupoudrer de furikaké

# いただきます!

▪ itadakimasu ▪ bon appétit ▪



festicité #28

# l'orchestre culinaire

spécial Japon  
15 et 16 mars 2025

cité

sciences  
et industrie



## Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 gros œufs
- 70 g de sucre
- 1 c. à soupe de miel
- 80g de farine tout usage
- 1 /2 c. à café de levure chimique
- 1 à 2 c. à soupe d'eau (ajuster selon la consistance de la pâte souhaitée)
- Huile neutre (pour graisser la poêle)
- 200 g de pâte de haricots rouges sucrée (anko)
- 15 cl de crème mascarpone
- sucre glace
- 1 cuillère à café de thé matcha

# Dorayaki



## 1 Préparation de la pâte :

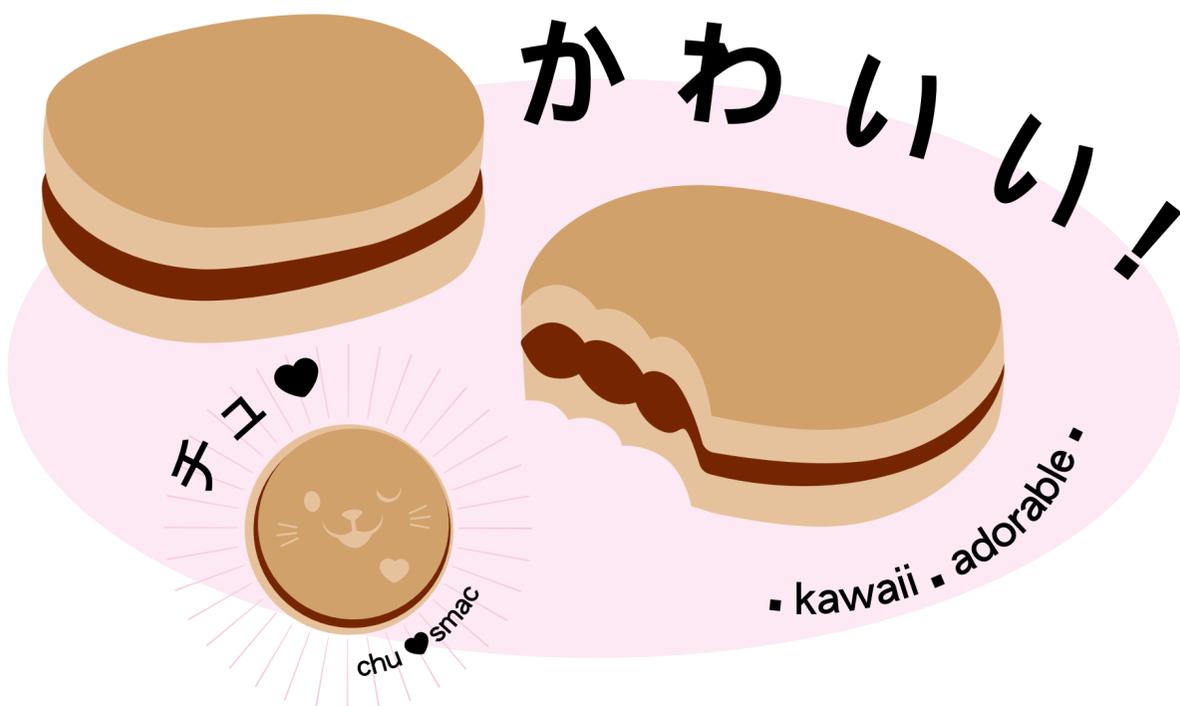
- Dans un grand bol, mélanger les œufs, le sucre et le miel. Fouetter bien jusqu'à obtenir un mélange moussieux
- Tamiser la farine et la levure chimique au-dessus du mélange d'œufs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène
- Couvrir le bol et laisser reposer la pâte (au réfrigérateur) pendant 15 minutes

## 2 Cuisson des Dorayaki

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu très doux pendant 5 minutes
- Imbiber un papier absorbant d'huile neutre et graisser le fond de la poêle, puis utiliser un autre papier absorbant pour enlever tout excès d'huile. Cela garantit une belle coloration dorée et uniforme
- Avec une louche, verser la pâte pour obtenir une crêpe de 8 cm de diamètre
- Lorsque des bulles apparaissent à la surface, retourner délicatement le pancake et poursuivre la cuisson
- Une fois cuit, poser le pancake sur une assiette et le recouvrir avec un torchon humide pour éviter qu'il ne sèche
- Répéter l'opération en graissant la poêle si nécessaire

## 3 Assemblage des Dorayaki

- Former des sandwichs en plaçant une généreuse cuillère de pâte de haricots rouges sucrée entre deux pancakes
- Disposer plus de pâte au centre pour obtenir une forme légèrement bombée, caractéristique du Dorayaki
- Décorer avec la crème chantilly au matcha



#OrchestreCulinaire

festicité #28

## l'orchestre culinaire

spécial Japon  
15 et 16 mars 2025

cité

sciences  
et industrie



## Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 gros œufs
- 25 ml de lait entier
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 30 g de farine tout usage
- 2 g de levure chimique
- 25 g de sucre
- 1 c. à soupe d'huile neutre (pour graisser la poêle)
- 15 cl de crème mascarpone
- sucre glace
- ½ fruit de saison
- sirop d'érable

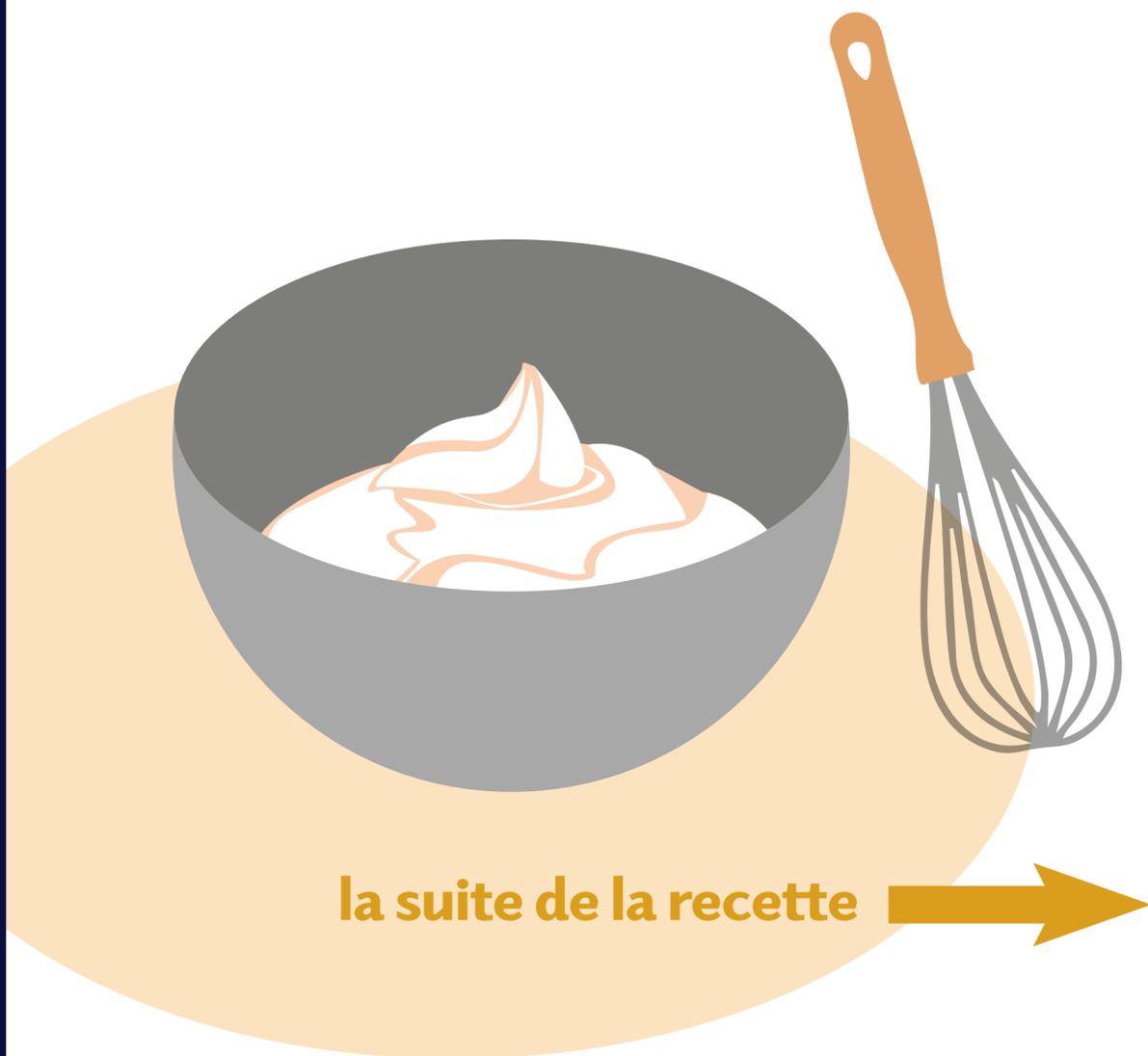
# Pancakes soufflés japonais

## 1 Préparation de la base

- Séparer les blancs et les jaunes
- Ajouter le lait et l'extrait de vanille aux jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux
- Tamiser la farine et la levure chimique au-dessus du mélange. Fouetter doucement pour bien incorporer, sans trop mélanger

## 2 Préparation de la meringue

- Battre les blancs en neige. Ajouter le sucre en trois fois. Il faut obtenir un bec d'oiseau ferme
- Incorporer ce mélange à la base, en ajoutant un tiers des blancs battus à la préparation de jaunes d'œufs et mélangez
- Ajouter ensuite la moitié du reste de la meringue et incorporer délicatement à l'aide d'un fouet en effectuant des mouvements circulaires pour ne pas casser les bulles d'air
- Verser ce mélange dans le reste de la meringue et mélanger très doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène et aérée



#OrchestreCulinaire

### 3 Cuisson

- Faire chauffer une grande poêle à feu très doux. Graisser légèrement
- Déposer une première cuillère de pâte pour chaque pancake en formant un petit monticule. Ajouter immédiatement une deuxième cuillère sur chaque pancake pour les rendre plus épais
- Laisser cuire 2 minutes, puis ajouter une troisième cuillère de pâte sur chaque pancake pour les empiler encore plus haut
- Ajouter 1 c. à soupe d'eau dans les espaces vides de la poêle et couvrir avec un couvercle
- Laisser cuire 6 à 7 minutes à feu doux. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour maintenir l'humidité
- Après 6 à 7 minutes, retourner délicatement chaque pancake avec une spatule en soulevant légèrement avant de les retourner en douceur
- Ajouter encore 1 c. à soupe d'eau dans la poêle, couvrir et poursuivre la cuisson 4 à 5 minutes
- Une fois bien dorés et gonflés, transférer les pancakes sur une assiette

### 4 Dressage

- Servir les pancakes avec la crème fouettée (si vous aimez ça)
- Ajouter les fruits et arroser généreusement de sirop d'érable



festicité #28

# l'orchestre culinaire

spécial Japon  
15 et 16 mars 2025

**cit**

sciences  
et industrie



M: Porte de la Villette  
cité-sciences.fr  
#OrchestreCulinaire

En partenariat avec

Le Parisien

le Bonbon

Europe 1

## Ingrédients

Pour 2 personnes

### Tamago sando

- 4 tranches de pain de mie
- 2 c. à soupe de mayonnaise Kweepie
- 2 œufs durs

### Onigri

- 200 g de riz cuit
- 1 feuille d'algue
- thon en boîte 40 g
- mayonnaise Kweepie
- 1 c. à soupe

### Salade wakame

- algues séchées 10 g
- sauce soja 1 c. à soupe
- vinaigre de riz ½ c. à soupe
- mirin ½ c. à soupe
- sucre 1 c. à café
- gingembre 10 g
- ail 1 gousse
- huile de sésame 1 c. à soupe
- piment poudre

### Fruit

- ½ petite orange
- ½ kiwi
  
- Légumes marinés 50 g

# Bento

## 1 Préparation du sandwich

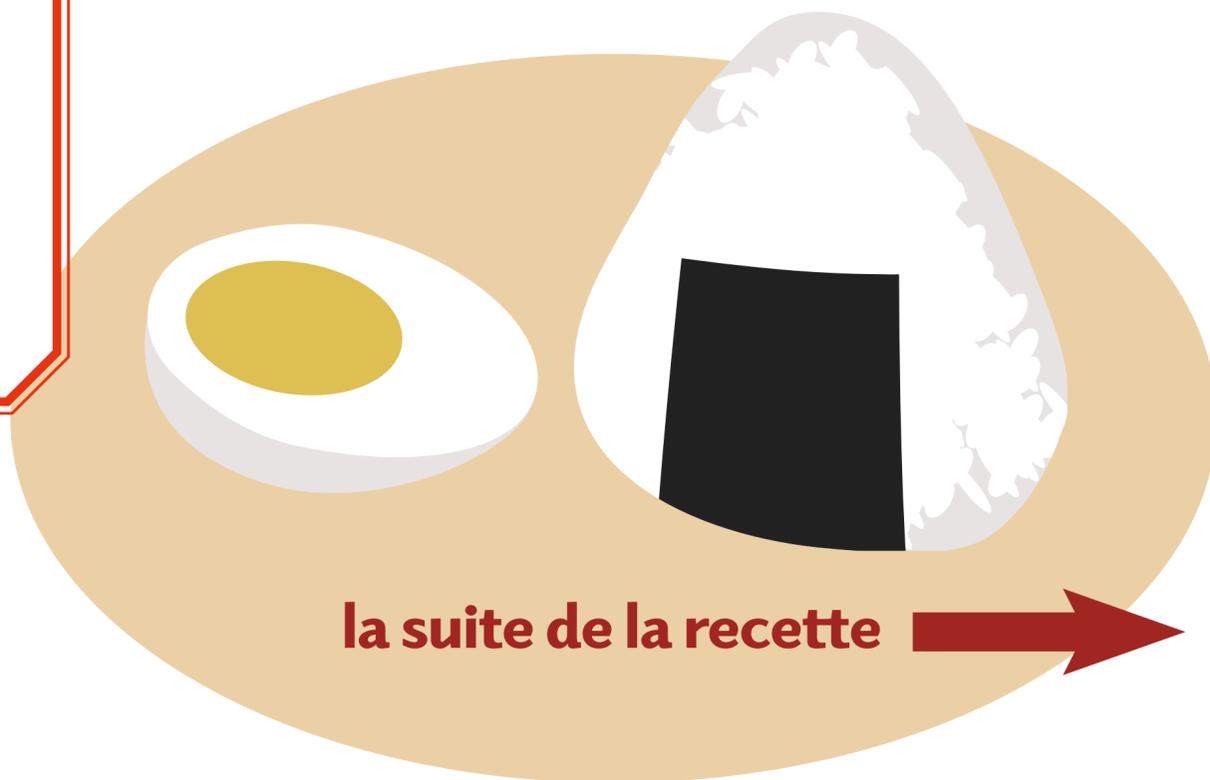
- Séparer le blanc des jaunes d'œufs, écraser le jaune dans un cul de poule et ajouter la mayonnaise puis le blanc écrasé
- Tartiner les tranches de pain de mie et former le sandwich avec
- Couper le sandwich en deux triangles

## Préparation de l'onigiri

- Mélanger le thon dans le cul de poule ayant servi à la mayonnaise avec le reste de mayonnaise
- Faire une boule de riz dans la main et la farcir avec le thon mayonnaise
- Former en triangle, boule ou carré
- Tailler une languette de feuille d'algue pour entourer l'onigiri

## Préparation de la salade wakame

- Mettre les algues dans l'eau 3 minutes environ puis les retirer à la main et écraser.
- Préparer la sauce
- Éplucher l'ail et le gingembre et les écraser finement
- Mélanger sauce soja, vinaigre de riz, mirin, sucre avec ail et gingembre et ajouter huile de sésame, terminer avec un peu de piment
- Ajouter la salade et mélanger le tout



### Préparation des fruits

- Historier l'orange et le kiwi puis les couper en deux

### Dressage

- En ajoutant en décor les pickles de légumes et les feuilles d'algues



いただきます!

▪ itadakimasu ▪ bon appétit ▪