

*Légumes variés*

# Okonomiyaki à la patate douce


**35 min 25 min 10 min**
**TEMPS TOTAL**
**PRÉPARATION**
**CUISON**
**0**
**REPOS**
**406**
**CALORIES**

## Étape 1

Préparation de la sauce okonomi

- 1 Dans une casserole sur feu moyen, verser la sauce soja, le ketchup, le miel et le mirin.
- 2 Le mirin est un saké de cuisine à base de riz. Il peut être remplacé par du vinaigre de riz.
- 3 Ajouter le vinaigre de riz, la sauce Worcestershire et le sucre brun.
- 4 Laisser mijoter pour dissoudre le sucre.
- 5 Dans un bol, mélanger la maïzena avec le gingembre moulu.
- 6 Quand le sucre est fondu, verser progressivement la sauce chaude dans le bol contenant la maïzena. Mélanger pour éviter la formation de grumeaux.
- 7 Verser le tout dans la casserole et mettre sur le feu jusqu'à ébullition.
- 8 Une fois la sauce à ébullition, laisser bouillir pendant 2 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe. Stopper alors le feu et ajouter l'huile. Mélanger.

## Étape 2

Préparation de l'okonomiyaki

Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour l'okonomiyaki

300 g **Chou(x) blanc(s)**  
1 **Patate(s) douce(s)**  
200 g **Farine**  
2 **Oeuf(s) entier(s)**  
90 g **Eau**  
4 c. à soupe **Sauce soja**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour la sauce okonomi

115 g **Ketchup**  
75 ml **Sauce Worcestershire**  
45 g **Miel liquide**  
20 g **Sucre roux**  
20 ml **Mirin**  
10 ml **Sauce soja**  
10 ml **Vinaigre de riz**  
1 c. à soupe **Huile de tournesol**  
5 g **Maïzena**  
0.5 c. à café **Gingembre en poudre**

- 1 Peler la patate douce.
- 2 La couper en cubes d'environ 2 cm.
- 3 Faire chauffer une poêle avec de l'huile, ajouter les cubes de patate douce et les faire revenir.
- 4 Utiliser une grande poêle afin de cuire la patate douce sur une seule épaisseur et de manière uniforme.
- 5 Quand la patate douce prend une couleur dorée, baisser sur feu doux.
- 6 Emincer finement le chou à l'aide d'un couteau éminceur ou d'un robot. Réserver dans un saladier.
- 7 Ajouter la sauce soja, les oeufs entiers et la farine. Mélanger.
- 8 Ajouter de l'eau, jusqu'à obtenir une texture légèrement épaisse.
- 9 Vérifier la cuisson des patates douces à l'aide d'un couteau. La lame doit s'enfoncer facilement. Les débarrasser dans un ramequin.
- 10 Ajouter une partie des patates douces dans le saladier contenant le chou. Mélanger.
- 11 Faire chauffer une poêle sur feu vif. Une fois celle-ci chaude, verser un peu de pâte et former une galette. Cuire pendant 3 à 5 minutes.
- 12 Retourner la galette, s'aider si nécessaire d'une planche. Puis poursuivre la cuisson pendant à nouveau 3 à 5 minutes. Il faut que la galette soit dorée à l'extérieur et cuite à l'intérieur.
- 13 Continuer jusqu'à ne plus avoir de pâte.

### Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Algue de Nori séchée**

4 c. à soupe **Mayonnaise**

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Poser une galette dans une assiette.
- 2 Verser les sauces dans de petites bouteilles à bec verseur. Faire des traits de mayonnaise sur une galette. Puis des traits perpendiculaires de sauce okonomi.
- 3 Ajouter des algues nori émiettées.