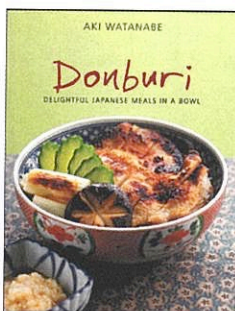


comme l'*amazake*, les *mochi* ou encore le miso de pois chiche réalisé à partir de koji de riz. Le petit plus : le chapitre d'introduction du livre explique bien en quoi les riz Indica et Japonica sont différents et donne pour chacun d'eux les modes de cuisson les plus performants. Superbes photos d'Aurélié Lamour.

Riz par Félicie Toczé, 140 pages. 14, 95 €. Editions Alternatives.

Donburi, Delightful Japanese Meals In A Bowl

par Aki Watanabe



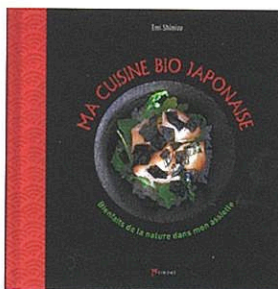
Ancienne pâtissière et chef en cuisine japonaise, Aki Watanabe met ici à l'honneur l'un des plats les plus populaires du Japon : le donburi, un bol de riz japonais

sur lequel sont simplement posés toutes sortes d'ingrédients et qui constitue le plus souvent un repas complet. Légumes divers, porc (pané ou grillé), poulet, poisson cru... Le riz qui est, rappelons-le, la céréale la plus consommée au monde, se marie avec pratiquement tout ce qui se mange ! Bien qu'il ne soit disponible qu'en anglais, cet ouvrage est très bien illustré et permet, sans trop d'efforts, de réaliser toutes sortes de « don » (abréviation du mot *donburi*) originaux et aux saveurs authentiquement nipponnes.

Donburi par Aki Watanabe, 144 pages. Environ 15 € sur Amazon. Editions Marshall Cavendish.

Ma Cuisine bio japonaise

par Emi Shimizu



L'auteur de ce très joli livre vit en France depuis une vingtaine d'années. Même si elle apprécie notre cuisine, les petits plats japonais lui sont indispensables, pour leurs saveurs, bien sûr, mais aussi pour leurs bienfaits sur le corps et la santé. Au fil des saisons, Emi nous invite à

découvrir une cuisine japonaise non seulement bio mais souvent adaptée aux ingrédients qu'elle trouve en France. Quelques exemples de recettes : les tagliatelles au thé vert matcha, le yakibitashi d'asperges ou encore le flan au potimarron...

Chaque recette est parfaitement expliquée pas à pas et une petite introduction intitulée Késaco donne l'origine de l'ingrédient principal et ses avantages pour la santé. Un livre très réussi et très facile à utiliser au quotidien.

Emi tient aussi un blog : <http://biojaponaise.blogspot.com>.

Ma Cuisine bio japonaise par Emi Shimizu. 144 pages. 26€. Editions Akinomé.

Expérience & Authenticité

Établie à Tokyo depuis 1890, Takaokaya produit l'algue Nori, aliment de base de la cuisine japonaise.

Récoltée dans l'océan, elle est souvent utilisée pour envelopper les sushi, maki et onigiri, et peut également être coupée en fines lanières et servie comme garniture.

TAKAOKAYA

Avec plus de 900 produits créez des recettes originales

■ www.wasabi.fr ■ 5

N°63 automne 2020