

# Okonomiyaki ou crêpe salée japonaise à la viande Buta-tama

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**2.826 kJ / 674 kcal**

Matières grasses: **36,4 g** Protéines: **28,3 g**  
Glucides: **56,7 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**6** brins de ciboulette  
**100 g** de chou pointu  
**2** oignons nouveaux  
**Pour la pâte:**  
**200 ml** de bouillon dashi (ou de bouillon de légumes)  
**1** œuf frais  
**90 g** de farine de blé de type 405  
**10 g** de fécule de pomme de terre ou de maïs  
**1 càc** de levure  
**3 càs** d'huile végétale  
**2 càs** d'oignons frits  
**80 g** d'échine de porc, en tranches ultrafines  
**2** œufs frais  
**4 càs** [Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman](#)  
**1 càs** de mayonnaise

## PRÉPARATION

### Étape 1

Émincer la ciboulette. Couper le chou pointu en lanières de 3 cm de long. Couper les oignons nouveaux en rondelles de 2-3 mm d'épaisseur.

### Étape 2

Pour la pâte, battre l'œuf avec le bouillon dashi dans un saladier. Mélanger la farine et la fécule, ajouter la levure, incorporer au mélange d'œuf et de bouillon dashi et bien mélanger pour éviter les grumeaux. Ajouter le chou pointu et les oignons nouveaux et bien mélanger.

### Étape 3

Dans une poêle (24 cm Ø), faire chauffer 1 c. à soupe d'huile, verser la moitié de la préparation dans la poêle en veillant à répartir uniformément les légumes et faire cuire environ 2-3 minutes à feu moyen.

### Étape 4

Pendant la cuisson, saupoudrer d'1 c. à soupe d'oignons frits. Répartir uniformément la moitié des tranches de viande sur la pâte, retourner et faire encore cuire 2-3 minutes à feu moyen (baisser le feu légèrement). Faire glisser l'okonomiyaki sur une assiette.

### Étape 5

Dans la poêle, faire à nouveau chauffer ½ c. à

soupe d'huile et y verser un œuf cassé. Déposer tout de suite l'okonomiyaki dessus, avec le côté viande sur le dessous, faire encore cuire 2-3 minutes et conserver au chaud. Préparer de la même façon une seconde crêpe.

### **Étape 6**

Disposer chaque okonomiyaki sur une assiette avec le côté viande et œuf sur le dessus et badigeonner de Sauce Barbecue Teriyaki au miel. Décorer avec de fines bandes de mayonnaise, saupoudrer de ciboulette émincée et servir.