



Fleurs de colza et navet râpé

Les fleurs de colza sont riches en vitamine C, en acide folique, en bêta-carotène et en calcium. Elles peuvent être utilisées dans une grande variété de plats car leurs nutriments ne sont pas perdus pendant leurs cuissons. Le Surinagashi signifie littéralement en japonais « broyé et versé ». Cette recette de navets tendres au bouillon de palourde est recommandée, car riche en nutriments et facile à digérer. Il est également servi avec du Seri (fenouil japonais) bouilli, un autre légume de printemps. Des œufs rares de saumon masu japonais ajoutent de la couleur et de la saveur.



Aliment anti-âge

Fleurs de colza



<Comment cuisiner>

1. Retirer le sable des palourdes, mélanger avec le bouillon de Kombu (varech) et porter à ébullition.
2. Lorsque les palourdes s'ouvrent, retirer les.
3. Faire bouillir les fleurs de colza et le navet coupé en 8 portions égales pour les ramollir.
4. Couper les fleurs de colza en morceaux, en laissant quelques pointes de fleurs, et les mélanger avec le navet et le bouillon de soupe dans un mixeur pour obtenir un mélange lisse.
5. Placer 4 dans un bol et garnir de palourdes, de fleurs de colza et d'œufs de saumon.
6. Faire bouillir le Seri, presser l'eau, mélanger avec le bouillon de soupe et la sauce soja et garnir de graines de sésame blanc et d'œufs de saumon Yamame.



Bowl Diamond

<Ingrédients : pour 2 personnes>

8-10 palourdes

150 cl de bouillon de Kombu (varech)

30 g de fleurs de colza

1 navet

Sel

1 bouquet de Seri (fenouil japonais)

2 cuillères à soupe de sauce soja aromatisée au bouillon dashi

Œufs de saumon Yamame (œufs de saumon) et Œufs de saumon, selon le goût

Une pincée de graines de sésame blanc