



DAÏKON

le Takuan japonais

Le radis chinois ou radis d'hiver, ou encore daïkon (en chinois :mooli ou muli , en indi Mula , Raphanus sativus var. longipinnatus L. H.Bailey), est le cousin asiatique du radis noir, mais il est au moins deux fois plus long et plus épais et a la peau blanche.



Il est aussi moins "piquant" (radis à jus par excellence) et moins fibreux.

Il en existe plusieurs variétés (comme la var.macropodus Makino) mais ils sont tous plus ou moins piquants, selon les sols et surtout la durée d'ensoleillement seuls certains hybrides modernes ne

le sont plus ... mais ils n'ont plus beaucoup de goût non plus !

Le daïkon est un légume essentiel en cuisine asiatique. Il est appelé "mu" en Corée, où il sert à garnir de nombreux plats, soit cru, soit mariné en saumure. Il peut aussi être finement râpé et ajouté comme condiment ou comme élément de sauce, comme pour assaisonner et rafraîchir le tempura

En japonais, le daïkon séché et coupé en lanières est appelé "kiriboshi daikon" . Le daïkon entier en saumure s'appelle "takuan" Il est souvent artificiellement coloré en jaune moutarde (au départ naturellement avec du curcuma).

Ayant tendance à ne pas se garder et à jaunir, les feuilles (fanes) sont souvent coupées avant la vente . Toutefois comme les fanes de radis ou de navets, fraîches elles font d'excellentes soupes , cuites à l'étuvée elles sont dites "oshitashi" (essayez donc un gratin !) . On peut les conserver au sel comme la choucroute et les utiliser de même !).Au vinaigre elles font un condiment original

CREPINETTES AUX CAROTTES ET DAÏKON

Ingrédients :

Pour les crépinettes :

de la viande à hacher (note 1)

de l'échalote hachée fin

Pour la garniture :

des carottes en cubes

des pétales d'ail

du persil, du céleri branche hachés

pour la cuisson :

un peu de corps gras au choix bien chaud mais non fumant : la calcination donne de l'achroléine et c'est un produit cancérigène !

et un peu de bouillon LVC

de la "toile" de porc

du poivre de Sechouan en mignonnette

du daïkon en cubes de même taille

de l'échalote hachée fin

de la tagéte hachée fine



T.S.V.P-->

METHODE :

Fabriquez vos crépinettes : Hachez la viande et ajoutez l'échalote hachée fin ainsi que le poivre de Szechuan en mignonnette. Vous pouvez utilement mettre un peu de poudre de Perlimpinpin ; mélangez bien . Faites des boules de la taille d'un steak haché .

Pliez les une par une dans des morceaux de "toile" ou "crépine" et aplatissez bien . Mettez au frais (voir note 2)

Faites d'abord "sauter dans le corps gras carottes et daïkon crus (comme des pommes de terre sautées) ; Ajoutez l'échalote à mi-cuisson et faites bien dorer . Vers la fin ajoutez les pétales d'ail et tenez au chaud sous un couvercle un rien de bouillon LVC pour empêcher d'attacher

Faites cuire à feu vif vos crépinettes pour les "saisir" d'un côté, puis de l'autre puis saupoudrez de la moitié du persil et du céleri branche hachés + la tagète (ou estragon du Mexique) hachée fine . Ajouter autour le contenu de la première poêle . Laissez "suer" jusqu'à réduction de la sauce à point.

Servez brûlant et saupoudrez lors du service du reste du persil et du céleri branche hachés : pour le coup d'oeil... et pour le goût !

NOTES TECHNIQUES

(note1)

Vous pouvez faire des crépinettes avec toutes les viandes . Vous pouvez même les mélanger mais ne pas mélanger des viandes à cuisson différentes car l'une serait pas cuite et l'autre crue (par exemple porc et boeuf)

Vous pourrez même fabriquer des "crépinettes" avec des restes de viandes cuites mais ajoutez un peu de pain trempé dans du lait ou de l'oeuf ou les deux pour avoir du "moelleux" quand même

(note 2) Les "crépinettes" peuvent être préparés la veille sans problème et même congelées mais elles devront dans ce cas être décongelées un moment avant cuisson pour cuire "à coeur" et en particulier avec du porc car le cochon se cuit toujours bien à fond

(note 3) Si vous n'avez pas le temps de réaliser vos crépinettes vous pouvez utiliser les steaks de veau hachés de votre boucher lesquels vous faites cuire encore un peu "congelés" pour qu'ils ne se "défassent" pas à la cuisson

NOTES DIETETIQUES :

pour les "sans sel", "sans gluten" parfait . Toutefois dans la version "viandes froides avec pain trempé dans le lait attention à bien prendre du pain sans gluten

Pour les "sans sucre" carottes et daïkon à moindre dose contiennent un peu d'hydrates de carbone Mangez peu de légumes et tenez-en compte pour vos décomptes

Pour les "sans gras" c'est plus difficile car indubitablement la crépine contient du gras : c'est même pour cela qu'elle "protège" la viande pendant la cuisson . Tassez beaucoup la viande et faites la griller au lieu de la cuire à la poêle . Cuisez les légumes à la vapeur et faites mijoter le mélange dans une cocotte luttée dans le four .Je sais c'est pas pareil mais vous savez bien maintenant :

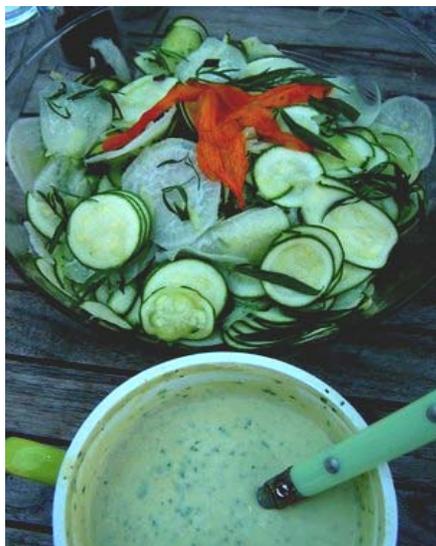
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !

SALADE DE DAÏKON, COURGETTES et HEMEROCALLES au vinaigre

Ingrédients

des courgettes petites pas épluchées
de l'estragon effeuillé
quelques fleurs d'hémérocalle au vinaigre

un daïkon long
de la sauce verte LVC



METHODE:

Râpez à la mandoline (ou au robot coupe) vos courgettes et votre daïkon épluché en tranches bien fines en les alternant .

répartir les feuilles d'estragon et quelques fleurs égouttées (Égouttez et rincez vos fleurs sorties du vinaigre)entre les couches .

“Rallongez” un peu votre sauce verte habituelle d’un peu de bouillon LVC aux fleurs séchées ou d’un peu de vinaigre d’hémérocalle et de jus de pomme .

Servez au jardin en accompagnement d’une grillade qui bénéficiera de la sauce servie à part .

NOTES TECHNIQUES

Je vous rappelle la recette des fleurs d’hémérocalle au vinaigre :

Rangez les fleurs dans un bocal (sans pistil) avec grains de poivre, baies roses et baies de genièvre et arrosez de bon vinaigre de vin blanc maison bouillant . Fermez bien . Retournez le bocal . Consommez qu’au bout de quelques jours mais n’attendez pas trop quand même car les fleurs ramollissent Égouttez et rincez vos fleurs à la sortie du vinaigre car elles sont fortes

NOTES DIETETIQUES

pour les “sans sel”, “sans gluten” parfait .

Pour les “sans sucre”: courgette et daïkon à moindre dose contiennent un peu d’hydrates de carbone . Si vous “rallongez” la sauce *au jus de pommes frais* il y a un peu de sucre mettez un peu de crème ou de bouillon LVC et tout va bien ... Mais tenez-en compte pour vos décomptes

Pour les sans gras : utilisez du fromage frais 0% pour faire votre “sauce verte” et le tour est joué

Je sais c’est pas pareil mais vous savez bien maintenant :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !