



Bento, la boîte à merveilles

Bento, la boîte à merveilles

Bento

Recette pour 2 personnes



Ingrédients

200 g de riz à sushi

240 ml d'eau

2 blancs d'oeuf

60 g de sucre

60 g de zeste de citron

60 g de beurre fondu

60 g de farine

1 oeuf

Sucre, sel et poivre

2 jaunes d'oeuf

60 g de farine, paprika, sel et poivre

20 g de gruyère râpé

1 petite tête de brocoli et choux-fleur

100 g de cuisse de poulet

30 g de sauce yakitori en MEP

Réalisation

- **Riz à sushi:**
Laver le riz 3 fois, puis porter à ébullition avec l'eau et laisser tirer à couvert sur 3 (plaque de cuisson).
- **Biscuit langue de chat citron:**
Mélanger le blanc, le sucre, le beurre, les zestes puis la farine. Dresser avec des petites cuillères. Cuisson à 170°C 12min. (une fois cuite, ne doit pas être plus grand qu'une pièce de CHF 5.-)
- **Omelette:**
Faire une omelette avec l'oeuf. On peut utiliser le couvercle pour cuire gentiment l'omelette.
- **Beignet de légumes fleurs:**
Mélanger le jaune, la farine, sel, paprika et gruyère rapé. Tremper les légumes fleurs et frire à la poêle.
- Sauter l'émincé de poulet, puis caramelliser avec la sauce yakitori en MEP.