

Hyorogan — Pilules de rations ninja

🍲 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🍳 cuisson 30m

🐟 poisson 🌱 sésame

Rations de combat des ninja du Japon féodal (🏰🏰). Des boulettes hautement nutritives à base de céréales, sésame, bonite séchée et miel, séchées pour une conservation longue durée. Quelques boulettes suffisaient à soutenir un ninja pour une journée.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ sésame grillé	100 g	☐ sucre	20 g
☐ riz brun cuit et séché	100 g	☐ miel	30 g
☐ sarrasin grillé	50 g	☐ saké	2 càs
☐ bonite séchée, <i>katsuobushi</i> , broyée	30 g		

PRÉPARATION

Le séchage au soleil peut être remplacé par un déshydrateur ou un four à basse température.

— Préparation —

1. Broyer le *sésame grillé*, le *riz brun cuit et séché* et le *sarrasin grillé* en poudre fine dans un *moulin*.
2. Ajouter la *bonite séchée* et le *sucre*. Mélanger.
3. Incorporer le *miel* et le *saké* progressivement pour obtenir une pâte qui se tient.
4. Façonner en petites boulettes de la taille d'une noisette.

— Cuisson et séchage —

5. Cuire à la vapeur dans un *panier vapeur* pendant *20 minutes*.
6. Laisser sécher *12 heures* au soleil ou dans un *déshydrateur* à 50°C jusqu'à ce que les boulettes soient dures et sèches.

Conservation : plusieurs mois dans un tissu ou une boîte hermétique à l'abri de l'humidité. Consommer 3 à 5 boulettes par repas pour un apport énergétique suffisant.

survie traditionnel