

Suikatsugan



🍴 10 portions · ⌚ prep. 20m · 🍳 cuisson 30m

🧴 sulfites

Ration ninja anti-soif (🍷🍷) à base d'umeboshi, sucre cristallisé et champignons séchés. Réputée couper la soif pendant plusieurs jours grâce aux propriétés acides et antiseptiques de la prune.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ umeboshi	100 g	☐ champignons séchés, broyés en	20 g
☐ sucre cristallisé	30 g	poudre fine	

PRÉPARATION

1. Dénoyer les *umeboshi* et les écraser en pâte fine dans un *mortier*.
2. Incorporer le *sucre cristallisé* et les *champignons séchés*. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Façonner en petites boulettes de la taille d'une noisette.
4. Sécher sur une *grille* au soleil ou au *déshydrateur* à 50°C pendant 6 heures jusqu'à ce que les boulettes soient fermes.

Usage : sucer lentement une boulette pour stimuler la salivation et tromper la soif.

Conservation : plusieurs mois dans un bocal hermétique.

survie traditionnel