

Oka-age — refroidissement à l'air des légumes blanchis



🍴 4 portions · ⌚ prep. 1m · 🍳 cuisson 5m

Méthode japonaise pour arrêter la cuisson d'un légume vert blanchi en l'étalant sur un panier plat plutôt qu'en le plongeant dans de l'eau glacée. « Oka » (🍱) = terre / rive ; « age » (🍱) = soulever, sortir : littéralement « sortir sur la terre ferme ». Préserve mieux la saveur et les composés hydrosolubles que le choc à l'eau glacée.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

□ légumes verts blanchis, *sortant* **400 g**

tout juste de l'eau bouillante — voir

Blanchiment des légumes verts

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Préparer un *panier plat en bambou* ou une *large plaque perforée* posée sur une grille, elle-même posée sur le plan de travail — pour laisser passer l'air sous le panier.
2. Si disponible : un *uchiwa* ou un sèche-cheveux à froid pour accélérer le refroidissement.
3. Les *légumes verts blanchis*.

— Égouttage et étalement —

4. Égoutter les légumes très rapidement et à fond dans une passoire au-dessus de l'évier.
5. Secouer la passoire 2 ou 3 fois d'un mouvement sec pour chasser l'eau résiduelle.
6. Verser les légumes ****immédiatement**** sur le panier plat, bien étalés en couche fine, sans empilement.

La vitesse compte : chaque seconde où les légumes stagnent dans la passoire chaude, ils continuent de cuire. Enchaîner égouttage et étalement en un geste.

— Refroidissement à l'air —

7. Laisser le panier à l'air libre dans un endroit frais et aéré pendant 3-5 *min* jusqu'à ce que les légumes aient repris la température de la pièce.
8. Pour accélérer : éventer en continu avec l'*uchiwa* ou le sèche-cheveux froid pendant 90 s à 2 *min*, jusqu'à ce que les légumes ne dégagent plus de vapeur et ne soient plus tièdes au toucher.

Signal visuel : la surface des légumes passe de mate (humide et chaude) à satinée (sèche en surface, cuticule brillante).

— **Finition** —

9. Les légumes sont prêts à être assaisonnés (ohitashi au dashi, aemono au sésame, sunomono au vinaigre de riz) ou à être servis tels quels avec un filet de sauce soja.

Si les légumes doivent attendre plus de 15 minutes avant service, les transférer dans un récipient fermé et les placer au frais. Au-delà d'une heure, préférer le choc à l'eau glacée dès la sortie de l'eau bouillante.

technique