

Mise en bouche

Mignon, coloré et très pratique, on ne peut plus se passer de son bento une fois qu'on s'est habitué à le voir tous les midis. Il vous apporte un peu de réconfort au bureau, vous le partagez avec un ou une amie, vous échangez vos recettes, vous le faites beau. Qui aurait pu penser qu'une boîte en plastique pouvait être une telle source d'inspiration culinaire ?

Qu'est-ce qu'un bento ?

Le bento vient du Japon. Il n'a rien à voir avec une simple boîte ; il est prévu pour emporter un repas complet avec soi. Il est constitué d'un ou deux étages, a souvent des compartiments pour pouvoir séparer les ingrédients et il est surtout joliment décoré. Vous pourrez en commander

par Internet. Ils commencent à apparaître dans certains magasins, mais le choix n'y est pas encore très grand. Pour transporter un bento, les Japonais l'emballent dans un grand carré de tissu qu'on appelle un *furoshiki*. Il y en a de toutes sortes. Il existe également des sacs adaptés aux bentos, ou même dans un tissu assorti.

Vous trouverez des bentos de tailles différentes. Faites bien attention aux dimensions, car les Japonais mangent beaucoup de riz accompagné de poisson cru, ce qui est nourrissant et peu volumineux. Par conséquent, les boîtes sont parfois très petites pour un repas occidental. Si vous prévoyez de ne vous nourrir que de sushis, un petit bento vous conviendra, mais si vous aimez les salades,

les légumes sautés, les brochettes de poisson ou de viande et les desserts gourmands, il vous faudra une grande boîte.

Un jeu d'enfant !

Préparer un bento peut prendre des heures... ou cinq minutes. Tout dépend de vous. Le bento est parfait pour accommoder des restes. On peut mettre les boîtes au four à micro-ondes pour les réchauffer, ajoutez un légume frais et c'est prêt ! Si vous avez le

temps de préparer un véritable petit chef-d'œuvre, vous trouverez ici des idées pour réaliser votre bento personnalisé. On retrouve dans les bentos la passion des Japonais pour les couleurs, les décorations plus ou moins fantaisistes comme des piques en pandas ou de minuscules bouteilles de toutes les formes, ce qui donne un côté enfantin au bento, mais aussi très ludique et donc idéal pour rompre la monotonie d'une journée au bureau. Les moules à muffins en silicone sont très utiles pour séparer



des préparations sucrées et salées, ou pour mettre une sauce à part.

Quelques recettes de base

Un des éléments caractéristiques des bentos est l'onigiri, cette boulette de riz qui peut prendre la forme d'un triangle, d'une boule ou de ce que vous voulez. Vous pouvez trouver des moules représentant des animaux ou de formes géométriques pour décorer vos bentos. Si vous façonnez vos onigiris à la main, trempez vos mains dans de l'eau bien vinaigrée pour que le riz ne vous colle pas aux doigts ou utilisez du film alimentaire pour le manipuler. Voici les quantités et le mode de cuisson du riz pour réaliser de jolis onigiris :

- 100 g de riz japonica
- 20 cl d'eau
- 1/2 c. c. de sel

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire, puis mettez-le dans une casserole avec l'eau,

salez, couvrez et portez à ébullition en surveillant et en mélangeant une ou deux fois.

Laissez cuire pendant 10 minutes environ, toujours bien couvert, puis laissez le riz gonfler dans la casserole pendant quelques minutes. Ne le laissez toutefois pas refroidir : le riz doit être chaud pour bien prendre la forme voulue.

Pour les onigiris agrémentés, ajoutez votre ingrédient avant de former les boulettes : 1 cuillère à soupe suffit, sinon le riz ne collera plus.

Pour colorer et parfumer, vous pouvez ajouter du ketchup, de la sauce de soja, du safran, du curry, etc.

Le gomashio est une préparation japonaise traditionnelle à base de graines de sésame et de sel de mer. C'est à la fois un condiment qui permet d'assaisonner les plats et un remède contre la fatigue, les maux de tête et bien d'autres choses.

Il vous permettra aussi de diminuer votre consommation de sel tout en relevant les plats. Les proportions

peuvent varier selon les goûts mais voici une recette de base pour faire votre gomashio maison :

- 50 g de graines de sésame
- 5 g de sel

Faites dorer les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse puis mettez-les dans un bol. Faites ensuite chauffer le sel de la même manière jusqu'à ce qu'il ne dégage plus d'odeur. Mélangez le sel aux graines en les écrasant avec un mortier, sans pour autant les réduire en purée. Les graines doivent en partie rester intactes. Placez le gomashio dans un bocal et conservez-le un mois au maximum.

Pour les amateurs de légumes, il y a les légumes kimpira, c'est-à-dire préparés selon une recette typiquement japonaise :

- 1 carotte, 1 céleri rave, 1 navet, ou autre
- Huile de sésame pour la cuisson
- 1 c.s. de sauce soja
- ½ c.s. de mirin (alcool de riz)

- ½ c.s. de sucre
- 1 c.s. de graines de sésame

Coupez le légumes en fins bâtonnets de la taille d'une allumette et faites-les revenir une minutes dans un peu d'huile de sésame. Ajoutez la sauce soja, le sucre et le mirin puis mélangez bien en laissant cuire sans faire griller. Le liquide doit s'évaporer, puis ajoutez les graines de sésame. Cet accompagnement savoureux trouvera sans aucun doute sa place dans vos bentos !

Décorer et personnaliser son bento

Pensez aussi à ajouter des rondelles de légumes découpées avec des emporte-pièce. Pour les conserver, faites-les dégorger dans du sel. Mettez-les dans un bocal de vinaigre au choix, puis gardez-les au frais pendant 10 jours. N'oubliez pas les noix, noisettes, amandes et pignons de pin pour donner du croquant à vos bentos : passez-les 2 minutes dans une

poêle sans matière grasse pour les faire un peu griller.

Les feuilles de nori ne servent pas qu'à préparer des makis, vous pouvez aussi les utiliser en bandes fines pour enrober un onigiri ou une autre préparation, vous pouvez aussi y découper des ronds, des étoiles, des coeurs qui vous serviront à personnaliser votre bento en dessinant un visage sur un oeuf dur ou sur un onigiri par exemple.

Comme un bento n'est pas parfaitement hermétique, ne transportez pas de soupe, ou alors optez pour une soupe en sachet à laquelle vous ajouterez de l'eau pendant votre pause déjeuner. De même, il vaut mieux mettre les vinaigrettes et les sauces dans une petite bouteille ou dans une petite boîte pour éviter les accidents !

Amusez-vous et prenez plaisir à composer vos bentos. Ils mettront de la bonne humeur dans votre journée !

