

Okayu - gruau de riz

Pour 4 bols de 200ml

INGREDIENTS PRINCIPAUX

1 litre d'eau minérale naturelle
volcanique à température
ambiante
250 gr de riz japonais
1/2 cc de sel

INGREDIENT DE FINITION AU CHOIX

Gingembre râpé
Cébette, ciboulette, ciboule
Umeboshi

ATOUT SANTE

L'Okayu est le petit déjeuner
typique des temples zen au
Japon. Il est également
recommandé pour les
lendemains de fêtes ou les
personnes malades agrémenté,
dans ce cas précis, d'une prune
umeboshi.

L'umeboshi (Acide, astringente-
tiède) est une petite prune
fermentée dans le sel et le shiso
rouge. En réalité, elle fait partie
de la famille des abricots.
Hydratante et désaltérante, elle
étanche la soif et apaise la toux.
Élément phare de la
macrobiotique (diététique
curative) de Georges OHSAWA,
elle est conseillée en cas de
troubles de la digestion ou de
parasites intestinaux.

1. Lavage du riz

Dans une calotte, ajouter au riz une grande quantité d'eau,
mélanger juste quelques instants et jeter l'eau, sans quoi le riz
risque de l'absorber. Le riz sec est fragile, il risque donc de se
casser si on le frotte sans l'avoir hydraté.

Sans trop exercer de pression, frotter le riz humide entre vos deux
mains une vingtaine de fois. Remplir à nouveau la calotte d'eau et
rincer, jeter l'eau.

Répéter l'opération de frottage puis rinçage jusqu'à ce que l'eau
de rinçage soit claire.

Verser délicatement de l'eau sur le riz, brasser légèrement puis
jeter l'eau et bien égoutter. Il est inutile de faire tremper le riz
pour cette recette.

NB: Pour les besoins de la recette de daikon au miso, l'eau de rinçage du riz sera
précieusement récupérée dans une casserole.

2. Cuisson du riz

Dans une marmite, ajouter l'eau et le riz puis faire chauffer à
découvert.

Ajouter le sel à ébullition.

A feu très doux (le riz ne doit pas bouillir), laisser cuire 40 à 50
min sans remuer. On peut ajouter de l'eau en cours de cuisson si
nécessaire.

Le riz est cuit quand il affleure en surface.

Servir saupoudré de cébette et de gingembre râpé. Si vous avez
des umeboshi, c'est parfait, cela étant un ouvrage médical chinois
déconseille de l'associer à la ciboule.



Kumquats confits

INGREDIENTS PRINCIPAUX

200 gr de kumquats biologiques
120 gr de sucre blond
1 CS de miel
1 CS de jus de citron jaune
Eau minérale gazeuse
sel

ATOUT SANTE

Originaire du sud de la Chine, le kumquat (Tiède, piquant - doux-acide) est connu pour renfermer dans son écorce des substances protectrices, en complément de l'action de la vitamine C qu'il contient. Indiqué tout particulièrement en cas de toux, car il dissout les mucosités, il agit également sur la douleur due aux oppressions de la poitrine et de la région thoracique.

Il peut être consommé confit, cru, en infusion ou en décoction.

1. Macération

Laver puis Couper les kumquats en 8 puis les épépiner.
Dans une calotte, recouvrez les kumquats d'eau gazeuse et laisser macérer une nuit au frais.

2. Cuisson

Au bain-marie, faire chauffer le sucre, le miel, le jus de citron, une pincé de sel, et deux cuillères à soupe de l'eau de macération, jusqu'à dissolution du sucre et ce sans dépasser 120 degrés.

Ajouter les kumquats, confire à couvert pendant 4 heures, en remuant de temps en temps.

Laisser refroidir, à couvert, hors feu.

Transférer dans un bocal.

NB: On en consommera une cuillerée avec de l'eau chaude, en ajouter au besoin un peu de jus de citron frais. On peut également ajouter des dattes (Tiède, doux au tropisme poumon), comme on le voit souvent au Moyen Orient.

