



# Programme de cuisine familiale

**Familiale: durée 3h / baguettes offertes**  
**adhérent 40€ non adhérent 45€**

## Okonomiyaki

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*1er plus forte demande 2011-2015 Typiquement de plat d'OSAKA*



**Plat : Okonomi yaki ( 3 sortes ) et Yaki soba ( nouilles sautées )**

**Soupe : Soupe de miso**

**Riz : Riz nature**

\* possibilité de faire un plat végétarien, sans porc, sans fruit de mer sur demande

## Oden

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*Typiquement cuisine populaire d'hiver*



**Entrée : Chawan mushi ( flan chaud : poulet et fruit de mer )**

**Plat : Oden ( plat mijoté avec légumes et neri mono )**

**Riz : Onigiri**

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande

## Onigiri Bentou

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*Ideal pour bento et Pick-nique*



**Plat : Omelette maki**

**Lardon maki ( asperge , champignon et lardon) et**

**Niku miso ( porc et boeuf avec miso )**

**Riz : Onigiri ( onigiri , yaki onigiri)**

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande

## Kakiage

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*Tempura façon familiale*



**Entrée : Salade ( sauce : base de pâte de soja )**

**Plat : Kakiage ( légumes et fruit de mer )**

**Soupe : Udon et Kakitama jiru**

**Riz : Riz nature et**

**Kakiage donburi ( kakiage sur riz nature avec sauce spécial )**

\* possibilité de faire un plat végétarien, sans fruit de mer sur demande

## Kara age

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*C'est difficile d'arrêter de manger*



**Entrée : Su no mono ( salade avec vinaigre de riz )**

**Plat : Kara age ( poulet et porc )**

**Soupe : Ton jiru ( une sorte de soupe de miso avec porc )**

**Riz : Riz nature**

\* possibilité de faire un plat végétarien, avec poisson sans porc sur demande

## Katsu et Oyako donburi

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

### *Roi de Donburi*



**Entrée :** Goma ae ( salade avec sésame )

**Plat :** Katsu donburi ( porc pané et omelette sur riz nature ) et  
Oyako donburi ( poulet et omelette sur riz nature )

**Soupe :** Udon et Kakitama jiru

\* possibilité de faire un plat végétarien, sans porc, avec poisson sur demande

## Gyoza

Nombre d'élèves : de 2 à 7 personnes

### *2ème plus forte demande 2011-2015 On l'adore!*



**Entrée :** Salade ( sauce : base de sauce soja )

**Plat :** Gyoza ( 20 pièces : légumes, porc et boeuf et fruit de mer )

**Soupe :** Soupe de miso

**Riz :** Riz nature

\* possibilité de faire un plat végétarien, sans porc, sans fruit de mer sur demande

## Korokke

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

### *Croquette l'origine Française adapter par la cuisine japonaise*



**Entrée :** Salade de pomme de terre

**Plat :** Korokke ( pané de pomme de terre avec boeuf )

**Soupe :** Soupe de miso

**Riz :** Riz nature

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande

## Syabu syabu

Nombre d'élèves : de 2 à 8 personnes

*Plat convivial et diététique*



**Entrée : Hiya syabu ( boeuf et porc : total 200g ) avec 2sauces japonaises**

**Plat : Syabu syabu ( boeuf et porc : total 200g ) avec 2sauce japonaises**

**Riz : Ojiya ( risotto )**

\* possibilité de faire un plat végétarien, sans porc sur demande

## Sukiyaki

Nombre d'élèves : de 2 à 8 personnes

*Plat convivial et fondue luxe*



**Entrée : Asa tsuke mono ( légumes marines )**

**Plat : Sukiyaki ( fondue avec boeuf et légume : viande total 200g )**

**Riz : Riz grille Udon grille**

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande

## Tsukune

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*C'est un sort de YAKITORI*



**Entrée : Iri tamago avec Tofu et légume (un sort d'omelette)**

**Plat : Tsukune ( comme brochette avec poulet et boeuf )**

**Soupe : Soupe de miso**

**Riz : Riz nature**

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande

## Teriyaki

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*Base de cuisine japonaise traditionnelle*



**Entrée : Omelette japonaise et Dashi maki**

**Plat : Teri yaki ( comme brochette ) et  
Porc au gingembre ( poulet, porc total 400g )**

**Soupe : Soupe de miso**

**Riz : Riz nature**

*\* possibilité de faire un plat végétarien, sans porc ou avec poisson sur demande*

## Niku jyaga

Nombre d'élèves : de 2 à 8 personnes

*Dicton : qui reussit le NIKU JYAGA peut se marier!  
qui ne reussit pa ne se marie pas!*



**Entrée : Su miso ae ( salade avec pâte de soja et vinaigre de riz )**

**Plat : Niku jyaga ( boeuf et pomme de terre )**

**Soupe : Soupe de miso**

**Riz : Onigiri**

*\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande*

## Hamburg

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*1er plat japonais le plus aime des japonais*



**Entrée : Salade de pâte**

**Plat : Hamburg ( boeuf et porc façon à la japonaise )**

**Soupe : Soupe de miso**

**Riz : Riz nature**

*\* possibilité de faire un plat végétarien, sans porc sur demande*

## Hijiki

Nombre d'élèves : de 2 à 8 personnes

*Goût authentique de maman*



**Entrée :** Ohitashi ( salade traditionnelle japonaise )

**Plat :** Hijiki ( plat mijoté avec l'algue Hijiki, légumes et poulet )

**Soupe :** Soupe de miso

**Riz :** Riz nature

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande

## Miso tsuke yaki

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*L'utilisation de MISO ( pâte de soja ) c'est idéal*



**Entrée :** Nuka tsuke mono ( légumes marines )

**Plat :** Miso tsuke yaki ( poulet et porc : total )

**Soupe :** Ton jiru ( une sorte de soupe de miso avec porc )

**Riz :** Yaki onigiri

\* possibilité de faire un plat végétarien, sans porc ou avec poisson sur demande

## Misoni et Onigiri

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*Goût de maman avec poisson*



**Plat :** Misoni ( mijoter avec poisson et pâte de soja )

**Soupe :** Soupe de miso

**Riz :** Onigiri avec prune etc,,,

\* possibilité de faire un plat végétarien ou avec la viande sur demande

## Yakiniku donburi

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*Barbecue façon japonais*



**Entrée : Wakame salade**

**Plat : Yakiniku et Yakiniku donburi ( boeuf sur riz nature )**

**Soupe : Soupe de miso**

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande

## Gyu donburi

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*Le plat très populaire*



**Entrée : Nasu nibitashi ( aubergine )**

**Plat : Gyuniku donburi ( boeuf sur riz nature )**

**Soupe : Soupe de miso**

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande

## Shiitake Nikuzume

Nombre d'élèves : de 2 à 6 personnes

*Shiitake: Champignon japonais farci C'est bon!*



**Entrée : Shira ae ( salade avec tofu et miso )**

**Plat : Shiitake Nukuzume**

**Soupe : Soupe de miso**

**Riz : Riz nature**

\* possibilité de faire un plat végétarien sur demande



# Programme de cuisine Sushi

**Sushi et Maki : durée 2h / natte à sushi offerte**  
**adhérent 40€ non adhérent 45€**

## Sushi et Maki

Nombre d'élèves : de 2 à 8 personnes

*Préparation de sushi et maki façon japonaise*



**Démonstration : découpe du poisson et préparation du riz**

**Cours et dégustation : un bol de sashimi spécial, kakuni de thon**

**2 nigiri sushis, 2 rouleaux 18 pièces de maki- sushis,**

**1 rouleau 9 pièces de california-maki-sushis**

*\* possibilité de faire un plat végétarien, sans poisson cru sur demande*

**Initiation au sushi et cuisine familiale : sur demande**

**durée 2h / baguettes offertes / 40€**

## Sushi et cuisine familiale

Nombre d'élèves : à partir de 6 personnes

*Préparation de sushi convivial*

*Idéal pour des enterrements de vie de jeune fille, anniversaire etc,,,*



**Démonstration : découpe du poisson et préparation du riz**

**Cours et dégustation : suno mono ( salade avec vinaigre de riz )**

**soupe de miso, nigiri sushis, gunkan-maki- sushis,  
te-maki-sushi à volonté**