



## Préparation

Rincer le riz plusieurs fois dans un saladier ou dans le cuiseur à riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis égoutter.

### Variante 1 au cuiseur à riz

1. Verser le riz dans le cuiseur. Ajouter la sauce soja, le mirin, le saké et la poudre de dashi.
2. Remplir d'eau jusqu'au repère (correspondant à 2 tasses dans le cuiseur). Mélanger brièvement avec la cuillère à riz.
3. Disposer le poulet et les légumes éventuels sur le riz. Ne plus remuer.
4. Lancer le programme standard du cuiseur pour le riz blanc.
5. Une fois la cuisson terminée, laisser le couvercle fermé pendant 10 minutes. Le cuiseur s'occupe pratiquement de tout. Une fois les ingrédients disposés en couches, il n'y a plus rien à faire.
6. Mélanger ensuite délicatement le tout à l'aide d'une cuillère à riz et servir.

## Conseils

- Pour plus de saveur, ajouter des lamelles de gingembre finement coupées dans le cuiseur. Cela apportera une note de fraîcheur.
- Variante Oyakodon (riz crémeux): peu avant la fin de la cuisson, verser des œufs battus sur le poulet et laisser prendre 5 minutes en mode «maintien au chaud».
- En boucherie ou au rayon boucherie, on peut acheter des cuisses de poulet directement sans peau.

## Donabe de riz au poulet

### Ingrédients

- 2 tasses de riz japonais à grains ronds (riz à sushi)
- 300 g de cuisses de poulet (sans peau, en gros morceaux, pouvant être irréguliers)

### Marinade (uniquement pour la version en marmite)

- 1 cs de sauce soja
- 1 cs de saké
- 1 cc de gingembre râpé

### Liquide

- 2 cs de sauce soja
- 2 cs de mirin (vin de riz sucré)
- 1 cs de saké (facultatif)
- 1 cc de dashi en poudre (bouillon de poisson japonais)
- eau – 300 ml de liquide au total (compléter avec de l'eau)

### Accompagnements (facultatif)

carottes en morceaux, oignons nouveaux, graines de sésame ou champignons shiitake

### Servir avec

- un Pinot gris 2024, Erich Meier
- un Pinot gris sans alcool St. Antony



Association  
suisse des  
paraplégiques



## Préparation

Rincer le riz plusieurs fois dans un saladier ou dans le cuiseur à riz jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis égoutter.

### Variante 2 à la marmite (Donabe)

1. Faire tremper le riz avec le liquide directement dans la marmite pendant 20 à 30 minutes. Pendant ce temps, mettre le poulet dans la marinade et laisser reposer pendant la même durée.
2. Déposer le poulet et les légumes éventuels sur le riz. Ne pas remuer.
3. Mettre le couvercle et faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe (environ 12 à 15 minutes).
4. Réduire ensuite fortement le feu et laisser cuire doucement pendant encore 12 à 15 minutes. Pour obtenir une couche de riz croustillante au fond, augmenter brièvement le feu à température moyenne pendant les 1 à 2 dernières minutes, jusqu'à ce qu'un léger crépitement se fasse entendre.
5. Éteindre le feu. Garder le couvercle fermé et laisser reposer le riz pendant 15 minutes.
6. Retirer le couvercle, mélanger délicatement le tout à l'aide d'une cuillère à riz et répartir dans les assiettes. Garnir d'oignons nouveaux ou de graines de sésame selon les goûts.

## Conseils

- Pour plus de saveur, ajouter des lamelles de gingembre finement coupées dans le cuiseur. Cela apportera une note de fraîcheur.
- Variante Oyakodon (riz crémeux): peu avant la fin de la cuisson, verser des œufs battus sur le poulet et laisser prendre 5 minutes en mode «maintien au chaud».
- En boucherie ou au rayon boucherie, on peut acheter des cuisses de poulet directement sans peau.

## Donabe de riz au poulet

### Ingrédients

- 2 tasses de riz japonais à grains ronds (riz à sushi)
- 300 g de cuisses de poulet (sans peau, en gros morceaux, pouvant être irréguliers)

### Marinade (uniquement pour la version en marmite)

- 1 cs de sauce soja
- 1 cs de saké
- 1 cc de gingembre râpé

### Liquide

- 2 cs de sauce soja
- 2 cs de mirin (vin de riz sucré)
- 1 cs de saké (facultatif)
- 1 cc de dashi en poudre (bouillon de poisson japonais)
- eau – 300 ml de liquide au total (compléter avec de l'eau)

### Accompagnements (facultatif)

carottes en morceaux, oignons nouveaux, graines de sésame ou champignons shiitake

### Servir avec

- un Pinot gris 2024, Erich Meier
- un Pinot gris sans alcool St. Antony



Association  
suisse des  
paraplégiques