

Foies de volaille au gingembre (torikimo no shoga-ni)



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300g de foies de volaille
- 1 morceau de gingembre
- 2 cuillères à soupe de « mirin »
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de saké

Préparation

- 1) Couper les foies de volaille en petites bouchées.
- 2) Les faire blanchir dans un grand volume d'eau bouillante pendant quelques minutes en l'écumant. Les égoutter.
- 3) Mettre le mirin, la sauce soja et le saké dans une casserole et faire bouillir. Ajouter les foies et le gingembre râpé dans la sauce. Faire cuire le tout pendant 10 minutes à feu vif, en secouant la casserole.

Le foie de volaille est connu pour sa richesse en fer, en potassium, en vitamines A et B. Il est conseillé aux femmes enceintes ou aux femmes à tendances anémiques. La saveur épicée du gingembre masque l'odeur de sang désagréable pour certains. Ce plat simple s'accompagne de riz et de saké.