



Version carrée

Pour 4 bentos carrés.

RIZ AU SOJA ET AUX CHAMPIGNONS

Verser dans une casserole à fond épais une tasse de riz rond japonais et une tasse d'eau et demie. Amener à ébullition puis réduire le feu au minimum et mettre un couvercle hermétique. Laisser gonfler le

riz sans le toucher jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée, environ 15 minutes. Etaler le riz chaud sur une grande assiette. Assaisonner le riz encore chaud de deux cuillères à soupe de sauce soja en l'incorporant délicatement à l'aide d'une spatule. Mouler quatre portions de riz à l'aide d'un petit bol, les disposer dans chaque

bento et les recouvrir de champignons poêlés à l'huile de sésame. Saupoudrer de sésame noir.

SALADE DE POMMES DE TERRE

Cuire à l'eau bouillante salée 4 pommes de terre et 1 carotte épluchées et coupées en cubes. Les écraser grossièrement à la

S a v e u r s

C'est la nouvelle boîte à la mode. Thierry Marx revisite cette lunch box nipponne en version moléculaire et les blogueuses la réinventent tous les jours pour bluffer leurs collègues de bureau. Découvrez où, comment et pourquoi on va tous, bientôt, craquer pour le bento.



La folie bento

Imaginez... Imaginez un monde où, chatouillé par la faim avant de monter dans le train, vous n'auriez pas à choisir entre un sandwich et un panini. A la place, sur le quai, il y aurait des grappes d'échoppes proposant des dizaines de boîtes-repas à emporter, de la plus simple (boulettes de riz, lichette de saumon cuit) à la plus élaborée, en bois laqué, garnie de petites bouchées de riz, viande, poisson, légumes, pickles, tofu cuisiné. Evidemment, ce paradis du *take away* existe, et son nom est Japon. Si le *bento*, la fameuse *lunch box* nipponne,

est connu depuis des siècles, il a vraiment pris son essor à l'ère Meiji (1868-1912), avec l'arrivée du chemin de fer. Le contenu des *ekiben* (bentos vendus dans les gares) variant selon les régions et les saisons, on peut même, dit-on, faire le tour de l'archipel sans manger deux fois la même chose. Un voyage en bento, en somme...

Là-bas, il se décline dans tous les genres, à tous les prix, de la gargote au restaurant chic, du pique-nique sous les cerisiers en fleurs au *kaiseki*, le banquet traditionnel. Thierry Marx, le super-chef amoureux du Japon, évoque avec autant d'émotion les gamelles

PHOTOS
DES RECETTES :
SOPHIE TRAMIER.
RÉALISATION :
BLANDINE BOYER,
AVEC MASAYO,
DU RESTAURANT
MOMOKA.

fourchette et ajouter 3 œufs durs coupés en morceaux, 3 cuillerées à soupe de mayonnaise et 1 poignée de ciboulette. Saler et poivrer, mouler à l'aide d'un petit bol et servir sur des feuilles de périlla (shiso). **Mouler** quatre portions à l'aide d'un petit bol et les disposer dans chaque bento.

SAUMON TERIYAKI

Poêler 4 tranches de 150 g de dos de saumon

avec la peau dans 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, 2 minutes de chaque côté.

Faire réduire dans une petite casserole, 10 cl de sauce soja japonaise avec 2 cuillerées à soupe de sucre et 5 cl de saké jusqu'à obtenir un sirop presque caramélisé. Juste avant de le servir, **badigeonner** le saumon au pinceau avec la sauce. Disposer dans chaque bento, décorer avec des germes de daikon.

SALADE DE CONCOMBRES

Mettre 1 cuillerée à soupe d'algues wakamé déshydratées dans un bol d'eau froide, les laisser gonfler 15 minutes. Laver 2 petits concombres libanais et les émincer très finement sans les peler. **Rajouter** 3 cuillerées à soupe de vinaigre à sushi et 1 cuillerée à café d'huile de sésame. **Saupoudrer** de graines de sésame nature. **Répartir** dans quatre bols et les placer dans chaque bento.



Version kawaiï

Pour 4 plateaux. Se procurer une vingtaine de raviers individuels.

2 BOÎTES RONDES

Riz nature (recette de base), des carottes et radis mariné découpés à l'emporte-pièce.

Cosses de soja (edamame).

3 BOÎTES RECTANGULAIRES

Répartir un gros radis blanc (daikon), râpé à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur julienne (pour plus de croquant, le garder dans l'eau froide jusqu'au dernier moment), 8 crevettes cuites et 4 pincées de germes de radis sur les 4 bentos. **Faire de même**

avec quelques bâtonnets de radis mariné (jaune), des pointes d'asperges fraîches et des racines de lotus.

TEMARI SUSHIS

Cuire le riz selon la recette de base, l'assaisonner chaud avec 3 cuillerées à soupe de vinaigre à sushis en incorporant celui-ci délicatement avec une spatule. **Se mouiller** légèrement les mains et former des boules de riz de 4 cm de diamètre environ. Les recouvrir de morceaux de poisson (prévoir 150 g de poisson en tout) ou les entourer de lanières d'omelette, **décorer** selon son imagination en s'inspirant de la

photo : saumon, crevettes, calamar, lanières d'omelette (voir la recette ci-dessous), œufs de poisson, ciboulette, graines germées, algues en poudre, graines de sésame...

CAKE AU THÉ VERT

(pour un cake de taille classique)

Préchauffer le four à 180°C. Tamiser 200 g de farine avec 20 g de thé matcha en poudre. Bien **mélanger** au mixer 200 g de beurre à 200 g de sucre. **Ajouter** 4 œufs, puis le mélange farine-thé. **Battre** pour obtenir une pâte bien lisse. La verser dans un moule beurré et fariné. **Cuire** 40 min environ (la lame d'un couteau doit ressortir sèche).

à 800 yens (4,90 €) qu'il achetait, lorsqu'il étudiait l'aïkido, dans le quartier d'Ueno, à Tokyo, que les bentos à thème fugu (le fameux poisson qui tue), une folie hors de prix qu'il s'offre parfois à Kyoto. Le **Laboratoire** nouveau lieu parisien de création contemporaine, lui a proposé de plancher sur un projet avec le physicien Jérôme Bibette. Résultat ? Trois variations déstructurées autour du daikon (radis japonais), du homard et de la poire Belle-Hélène, dont les jus de cuisson ont été « sphérifiés » en extraordinaires microbilles de saveur à la membrane ultrafine. Le tout, naturellement, est présenté dans une *bento box* à trois étages. Le très design et chimiste Toyota bar du Rendez-Vous, sur les Champs-Élysées, vient, lui, de s'offrir les services de Hissa, chef japonais atypique qui confectionnait déjà des bentos dans son repaire du XV^e arrondissement. Il les compose comme des tableaux, où ricochent les couleurs traditionnelles de la gastronomie nipponne – le blanc du daikon, l'orangé du saumon, le vert du wasabi, le noir de l'algue nori – mais où éclatent aussi les touches flashy d'un jus de betterave sur la saint-jacques, d'une purée de mangue, d'avocat ou de framboise venue dévergondier les makis.

Pas de doute, depuis quelque temps, la capitale se laisse mener en bento. Avant, pour en dénicher, il fallait être initié et/ou fortuné. Aujourd'hui, c'est le passage obligé de tout « japonais » qui s'installe. Ceux du traiteur

Nana Ya, variations autour du poulet frit (à partir de 9 €), font courir le Tout-XVI^e, tandis que Shu, le nouveau restaurant dont tout le monde parle, notamment pour ses fabuleuses kushiage (petites bouchées panées à la manière d'Osaka), propose au déjeuner cinq bentos abordables (à partir de 17 €), avec du porc moelleux, de la sauce Bulldog maison, du riz aérien et de subtiles salades. Le groupe de restauration Issé en sert un excellent (à 38 €) chez Bizan, restaurant chic, mais aussi de très démocratiques (9 €, avec hamburger au tofu, mijotée d'ailes de poulet et de radis sucrée-salée...) chez Momonoki, cantine toute sobre.

Pas de point de vente dans les parages ? Tapez « bento » sur Google, mais attention : ce simple geste peut mener à l'addiction. C'est

arrivé à Mook, une jeune Bordelaise, il y a deux ans, au sortir d'un dîner de sushis : « J'adore ça, mais c'est trop cher. En cherchant des recettes japonaises abordables, je suis tombée sur tous ces sites anglophones de bento.

Comme j'apportais déjà mon Tupperware au bureau, j'ai trouvé ça génial ! De lien en lien, j'ai acheté en ligne ma première *bento box*, j'étais surexcitée ! » Depuis, Mook possède aussi les accessoires – moules à riz, miniflacons à sauces, « séparateurs » en plastique, emporte-pièces pour les légumes – indispensables à sa passion. Mais, surtout, elle anime FrenchBento, un blog sur lequel elle poste quasi quotidiennement son menu, photos et recettes à l'appui. Ça occupe. Même si Mook ne fait pas dans le *kyaraben*, ces bentos dont l'agence reproduit l'effigie de Hello Kitty, Pikachu ou autres icônes *kawaiï* (un sport national au Japon, qui fait, bien sûr, l'objet de compétitions officielles!), elle correspond avec des « bentomaniaques » d'ailleurs... ou d'ici : « Mon blog était le premier en français, mais, depuis, plein de filles se sont lancées ! » Pourquoi tant de filles ? « La petite boîte, les compartiments, c'est pratique, pour contrôler ce qu'on mange », explique Mook. Cette année, avant le maillot, ce sera donc régime *bento*, sans oublier le sport, bien sûr. Ça tombe bien, Puma vient de lancer sa *bento box*, toute blanche, à deux étages et quatre compartiments, qui fait déjà un tabac à New York et à Tokyo. Quand on vous disait qu'il court, il court, le bento... ❁

Marie-Odile Briet

Best of...

Le Laboratoire,

4, rue du Bouloi, Paris (1^{er}),
01-78-09-49-50,
www.laboratoire.org

Kaiseki Bento

(sur commande),
au Rendez-Vous
Toyota, 79, avenue
des Champs
Élysées, Paris (VIII^e),
01-56-89-29-79,
www.kaisekibento.com

Kaiseki Laboratoire

(le restaurant
de Hissa),
7 bis, rue André-
Lefebvre, Paris (XV^e),
01-45-54-48-60

Zenzan, 4, rue Brey,
Paris (XVII^e),
01-53-81-00-75

Momoka,

5, rue Jean-Baptiste-
Pigalle, Paris (IX^e),
01-40-16-19-09

Nana Ya, 81, avenue
Mozart, Paris (XVI^e),
01-46-47-79-48

Shu, 8, rue Suger,
Paris (VI^e),
01-46-34-25-88

Bizan, 56, rue Sainte-
Anne, Paris (II^e),
01-42-96-67-76

Momonoki,

68, passage
Choiseul, Paris (II^e),
01-42-96-48-37

Le site de Mook,

http://frenchbento.com/
canalblog.com/,
dont les liens
renvoient vers tous
les autres sites
de bento et vers
les boutiques
spécialisées
en ligne

Depuis quelque temps, la capitale se laisse mener en bento

A la sortie du four, **imbiber** le cake avec 15 cl de saké tiède (facultatif). Découper deux tranches par bento.

Lotus et cosses de soja s'achètent surgelés dans les épiceries asiatiques et se cuisent cinq minutes à l'eau bouillante salée.

OMELETTE FINE

Battre 2 œufs avec 1 cuillerée à café de sauce soja japonaise, 1 demi-cuillerée à café de sucre et 1 cuillerée à café d'huile de sésame. **Faire cuire** l'omelette dans une poêle antiadhésive à petit feu sans qu'elle se colore et sans la retourner. La découper en lanières.