

alimentarium



Les sushis

Les sushis

Riz vinaigré

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

280 gr de riz

300 ml d'eau

40 ml de vinaigre

20 gr de sucre

8 gr de sel

8 feuilles de nori

Réalisation

- Passer les petits bechers avec le vinaigre, le sucre et le sel au micro-ondes, mélanger.
- Mettre le riz dans un bol, verser le mélange vinaigré et à l'aide d'une spatule en bois, mélanger délicatement le riz.

Maki

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

80 gr de concombre

60 g de carotte

80 gr de Philadelphia

60 gr de saumon

20 gr de sésame

8 gr de Wasabi

Réalisation

- Couper le concombre en bâtonnets, la carotte en juliennes.
- Couper le saumon en bâtonnets
- Sur une natte en bambou ou directement sur la planche, placer la moitié d'une feuille de nori côté brillant à l'extérieur
- Etaler une poignée de riz sans le tasser, placer les légumes, philadelphia et poisson à choix sur toute la longueur de l'algue
- Saupoudrer de sésame et wasabi si envie.
- Rouler l'algue et son contenu à l'aide de la natte en appuyant sur les côtés si l'on veut donner une forme carrée aux makis
- Couper le rouleau en 6 à 8 morceaux en trempant la lame du couteau dans de l'eau.

Les sushis

Onigiri

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

80 gr de thon en boîte

40 gr de Mayonnaise

8 gr d'herbes du jardin

Réalisation

- Faire les mélanges de thon, mayonnaise et herbes du jardin.
- Plusieurs solutions pour façonner les onigiri : dans un moule en plastique pour les onigiri, dans le creux de la main mouillée, dans un emporte-pièce.
- Mettre un petit peu de riz dans sa main ou dans le moule, faire un petit creux et déposer une boule de farce au thon.
- Recouvrir avec autant de riz et presser jusqu'à former un triangle ou une pyramide.
- Couper la feuille de nori en bandes, humidifier avec de l'eau et envelopper l'onigiri.