Sushis au saumon, concombre, avocat et mangue

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Préparation

200 g de riz à sushi

300 ml d'eau

Verser le riz dans une passoire, bien le rincer sous l'eau du robinet jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis bien l'égoutter. Répartir le riz sur la plaque en acier inox et ajouter l'eau. Enfourner la plaque dans l'espace de cuisson froid et effectuer des mouvements de va-et-vient jusqu'à ce que le riz soit réparti uniformément.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 30 min

50 g de vinaigre de riz

2 cc de sucre glace

½ cc de sel

Faire chauffer le vinaigre de riz et y dissoudre le sel et le sucre. A l'aide d'un pinceau, répartir uniformément le mélange vinaigré sur le riz à sushi chaud cuit à la vapeur.

1 cc de pâte de wasabi

4 feuilles de nori

1 mangue

1 avocat

1 concombre

1 bouquet d'oignons de printemps

100 g de fromage frais

100 g de saumon

Peler l'avocat et la mangue. Tailler tous les ingrédients en longues lamelles pour la garniture.

Poser une feuille de nori, côté brillant vers le haut, sur le riz à sushi. La feuille de nori doit légèrement dépasser de la plaque en acier inox sur un côté. Couper la feuille de nori le long du riz à sushi à l'aide de la pelle à sushi. Bien humidifier la pelle à sushi avec de l'eau. A l'aide de la pelle à sushi, retirer la plaque de riz et la feuille de nori de la plaque.

Poser la natte à sushi sur la feuille de nori et retourner l'ensemble de telle sorte que le riz à sushi se retrouve au-dessus. Enlever la pelle à sushi en la glissant délicatement. Etaler un peu de pâte de wasabi sur le riz à sushi. Selon le goût, étaler du fromage frais sur le bord inférieur et garnir avec les ingrédients préparés.

Rouler le sushi en le serrant bien à l'aide de la natte à sushi. Le côté de la feuille de nori qui n'est pas recouvert de riz sur le bord termine le sushi. Coller la feuille de nori sur le rouleau avec un peu d'eau et réserver au frais. Avant de servir, couper le rouleau de sushi en pièces uniformes de 2 à 4 cm de large.

Conseils

Au Japon, les sushis se mangent traditionnellement avec les doigts, alors qu'on utilise des baguettes dans les pays occidentaux. Avant d'être dégustés, les sushis sont généralement trempés dans de la sauce soja. Il est possible d'y mélanger au préalable un peu de wasabi.

Entre deux pièces de sushi, on mange du gingembre mariné (gari) pour neutraliser le goût des différents sushis.

Accessoires

Pelle à sushi

Plaque en acier inox

Natte à sushi

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019