

LA PRÉPARATION DES SUSHI



Le Riz

Ingrédients pour 5 feuilles d'algue nori

4 tasses d'eau

4 c. à soupe de sucre

½ tasse de vinaigre de riz japonais

1 ½ c. à café de sel

4 tasses de riz japonais

1. Mélangez le sucre, le vinaigre de riz et le sel dans un bol
2. Lavez le riz trois fois en frottant, laissez égoutter pendant 20 minutes
3. Mettez le riz et l'eau dans une casserole profonde et laissez bouillir à haute température pendant 3 minutes
4. Baissez la chaleur, couvrez la casserole et laissez mijoter à basse température pendant 25 minutes. Retirez du feu et laissez le riz se reposer 10 minutes dans la casserole couverte.
5. Transférez le riz fraîchement cuit dans une grande jatte et arrosez le mélange vinaigre-sucre-sel sur le riz
6. Avec une pelle à riz en bambou (ou une spatule en plastique genre lècheuse), mélangez le tout rapidement en veillant à ne pas écraser les grains de riz

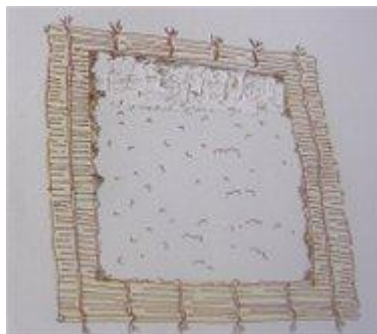


Ingrédients pour 12 pièces
300 g de riz à sushi
Filet de poisson cru frais sans peau (thon, saumon, ...)
Wasabi

1. Détaillez le filet de poisson en biais en 12 lamelles d'environ 4 mm d'épaisseur avec un couteau bien tranchant. Couvrez-les d'un film alimentaire
2. Humectez le bout des doigts avec de l'eau et façonnez 12 petits rouleaux de riz de 2 cm de diamètre et de 4 cm de long
3. Du bout du doigt, étalez une lichette de moutarde japonaise wasabi au centre de chaque lamelle de poisson (pas obligatoire)
4. Déposez les morceaux de poisson sur les rouleaux de riz et pressez légèrement



Ingrédients pour 6 pièces
1 feuille d'algue nori
200 g de riz à sushi
1 bâtonnet de concombre avec la peau, sans pépins
d'environ 0,5 cm d'épaisseur et de longueur 18 cm
1 lanière de poisson cru frais (saumon, thon, ...) d'environ
1 cm d'épaisseur et de longueur 18 cm
½ c. à café de graines de sésame blanc



Sur une natte en bambou pour sushi, placez une feuille d'algue nori côté rugueux au dessus. Etalez du riz à sushi sur la totalité de la surface d'algue



Parsemez légèrement de graines de sésame et posez au tiers de la feuille d'algue, dans le sens de la largeur, le concombre et le poisson



Soulevez le bord de la natte tout en maintenant du bout des doigts la garniture et roulez



Rabattez le bord de la natte et serrez fermement le rouleau formé en pressant la jointure



Déroulez la natte. Coupez le rouleau en morceaux d'1,5 cm environ avec un couteau très tranchant. Accompagnez les makis de condiments japonais.