

Maki-Sushi au saumon, au concombre et au thon

Plat Principal



POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Niveau :

Coût : € € €



INGRÉDIENTS

- 250 g de riz à sushi
- 125 g de filet de saumon
- 125 g de filet de thon
- 80 g de concombre
- 150 ml de sauce soja
- 6 à 8 feuilles de nori
- 1 petit morceau de kombu (varech)
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de katsuoboshi (copeaux de bonite séchée)
- 1½ cuillère à soupe de sucre en poudre
- 2 cuillères à café de wasabi
- Une pincée de sel



PRÉPARATION

1. Rincez le riz à sushi à l'eau courante jusqu'à ce que l'eau ressorte claire de la passoire.
2. Égouttez le riz et versez-le dans une casserole avec un demi-litre d'eau, portez à ébullition et faites gonfler à couvert à feu doux pendant 25 minutes en coinçant un torchon entre le couvercle et la casserole.
3. Lavez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur, épépinez-le avec une cuillère et coupez-le en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.
4. Lavez les filets de poisson et essuyez-les avec du papier absorbant.
5. Pour l'assaisonnement du riz : portez à ébullition le vinaigre, le sucre, une cuillère à café de sel et le kombu. Filtrez.
6. Pour la sauce sushi : portez à ébullition la sauce soja avec 50 ml d'eau et le katsuobushi. Filtrez la sauce avec une passoire et laissez-la refroidir.
7. Coupez les filets de poisson en morceaux.
8. Mettez le riz dans un saladier, ajoutez l'assaisonnement et mélangez délicatement.

POUR FORMER LES SUSHIS :

1. Posez une feuille de nori sur une natte de bambou.
2. Étalez le riz (sur environ 5 mm d'épaisseur) sur le tiers inférieur de la feuille.
3. Creusez un sillon au milieu du riz et étalez-y le wasabi.
4. Déposez le concombre, le saumon ou le thon sur le riz.
5. Roulez la feuille de nori en vous aidant avec la natte en bambou, en partant du bas vers le haut. Retirez la natte.
6. Coupez les rouleaux en morceaux avec un couteau bien aiguisé.
7. Servez avec la sauce sushi et du gingembre mariné.