

Poissons

Bonbons de saumon et hamburgers de riz



1h 40 min 20 min 0 651

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson du riz

- 1 Laver le riz deux fois à l'eau froide.
- 2 Poser le faitout sur le feu, couvrir le riz d'eau froide et ajouter un bouillon de légume. Remuer avec une cuillère en bois et laisser cuire sur feu doux.
- 3 Pour éviter que le riz ne soit trop collant, le laver avant la cuisson mais ne pas le rincer après.

Étape 2

Préparation de la marinade et du saumon

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Verser la sauce soja, la sauce Chili et l'huile dans un bol. Mélanger pour obtenir un résultat homogène. Réserver.
- 3 Sortir le saumon du réfrigérateur. Enlever les arêtes à l'aide d'une pince à désarêter ou d'une pince à épiler.
- 4 Verser la marinade dans une assiette creuse.
- 5 Déposer les dos de saumon à plat dans la marinade et les retourner régulièrement pour bien les imbiber. Réserver au frais.
- 6 La sauce Chili sucrée peut se préparer à la maison en mélangeant une même quantité de sauce pimentée et

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bonbons de saumon

4 Pavé(s) de saumon
1 Brocoli
4 Citron(s) vert(s)

Ingrédients pour la marinade

10 c. à soupe Sauce soja
2 c. à soupe Sauce Chili
6 c. à soupe Huile de tournesol

Ingrédients pour les hamburgers de riz

150 g Riz rond
20 cl Eau
0.5 Bouillon cube de légumes déshydraté
50 cl Huile de tournesol

de sucre.

Étape 3

Préparation du brocoli

- 1 Découper le brocoli en bouquets.
- 2 Mettre le brocoli dans une passoire et rincer à l'eau froide. Égoutter puis réserver.
- 3 Laver les citrons verts puis couper les extrémités. Les tailler en rondelles d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Réserver dans un bol.

Étape 4

Préparation des papillotes

- 1 Poser une grande feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail et disposer des tranches de citron vert au centre en les alignant.
- 2 Déposer le saumon mariné sur les tranches de citron et le recouvrir avec les têtes de brocolis.
- 3 Verser un peu de marinade sur les brocolis.
- 4 Plier la feuille de papier sulfurisé dans la longueur, faire un pli puis rouler en ramenant la feuille vers le saumon. Rouler les deux extrémités sur elles-mêmes comme un bonbon de façon à fermer la papillote.
- 5 Attacher les extrémités des papillotes à l'aide d'une ficelle de cuisine pour les fermer hermétiquement.
- 6 Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson.
- 7 Enfourner à 210°C (Th.7) pendant 20 minutes.

Étape 5

Préparation des hamburgers de riz

- 1 Avant de commencer la confection des hamburgers de riz, se mouiller les mains pour que le riz ne colle pas aux doigts.
- 2 Disposer le faitout contenant le riz et un bol d'eau pour pouvoir continuer à se tremper les mains à proximité du plan de travail.
- 3 Prendre une poignée de riz et former une galette de la taille de la paume en la pressant entre les mains.
- 4 Se rincer les doigts régulièrement pour confectionner les hamburgers de riz plus facilement. Les réserver sur une assiette en les manipulant délicatement.
- 5 Faire chauffer de l'huile dans une poêle sur feu vif, puis réduire sur feu moyen.
- 6 Pour savoir si l'huile est chaude, plonger une baguette chinoise et attendre une réaction.
- 7 Lorsque l'huile est chaude, déposer précautionneusement les hamburgers de riz à l'aide d'une spatule.
- 8 Laisser dorer pendant 30 secondes de chaque côté.
- 9 Lorsque les hamburgers sont bien dorés, les sortir de la poêle à l'aide d'une spatule et les égoutter sur du papier

absorbant.

Étape 6

Dressage

- 1** Sortir les papillotes du four et les déposer directement sur l'assiette de service.
- 2** Ouvrir largement le dessus de la papillote.
- 3** Déposer deux hamburgers au contact de la sauce dans la papillote.
- 4** Ajouter un demi-citron dans la papillote et servir.