

Riz, céréales et pain
Voyage de sushis aux fruits



1h10 **45 min** **25 min** **0** **409**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson de la polenta et du riz

- 1 Mettre une casserole d'eau sur le feu puis verser le riz. Une fois l'eau à ébullition, retirer la casserole du feu et égoutter le riz à l'aide d'une passoire.
- 2 Verser le lait dans une casserole puis ajouter le riz égoutté. Ajouter le sucre et la noix de coco râpée, mélanger. Laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce que le riz absorbe totalement le lait.
- 3 Dans une autre casserole, verser la polenta, le lait, le sucre et la noix de coco. Cuire sur feu doux en mélangeant jusqu'à l'absorption du lait. Eteindre le feu quand la polenta se détache de la casserole.
- 4 A l'aide de deux cuillères à soupe préalablement trempées dans de l'eau, réaliser des quenelles de polenta.
- 5 Pour les façonner, prélever une cuillère à soupe de polenta et faire glisser la pâte d'une cuillère à l'autre afin de lui donner la forme souhaitée.
- 6 Couvrir de film alimentaire pour éviter que les quenelles ne croûtent et réserver au frais.

Étape 2

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les sushis

200 g **Riz à sushi**
 30 cl **Lait demi-écrémé**
 30 g **Sucre semoule**
 10 g **Noix de coco**

Ingrédients pour la polenta

65 g **Polenta**
 25 cl **Lait demi-écrémé**
 20 g **Sucre semoule**
 10 g **Noix de coco**

Ingrédients pour les fruits

0.5 **Mangue**
 0.25 **Papaye(s)**
 1 **Kiwi(s)**
 100 g **Fraise**
 1 **Gingembre en poudre**

Ingrédients pour la sauce chocolat

Découpe de fruits

70 cl **Lait demi-écrémé**
20 g **Sucre semoule**
70 g **Chocolat noir**

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, découper de fines lamelles de mangue et les saupoudrer de gingembre en poudre. Réserver sur une assiette.
- 2 Eplucher le kiwi à l'aide d'un couteau d'office. Le tailler en rondelles. Couper les rondelles en deux puis parer les bords des demi-cercles de kiwi pour former des rectangles. Réserver avec la mangue.
- 3 Tailler les chutes de kiwi en petits dés et réserver dans la même assiette.
- 4 Equeuter les fraises préalablement lavées puis les tailler en fines lamelles. Réserver les lamelles les plus grosses dans l'assiette et tailler les chutes en petits dés. Réserver dans l'assiette.
- 5 Couper un morceau de papaye et la peler à l'aide d'un couteau. La couper ensuite en fines lamelles. Réserver une partie des lamelles entières sur l'assiette puis couper le reste en petits dés. Réserver avec le reste des fruits.

Étape 3

Finitions

- 1 Une fois la cuisson du riz terminée, réaliser des quenelles de la même manière qu'avec la polenta. Les réserver sur l'assiette contenant la polenta.
- 2 Remettre du film alimentaire et réserver de nouveau au frais.

Étape 4

Réalisation de la sauce au chocolat

- 1 Mettre une casserole sur le feu. Verser le lait et le sucre et laisser chauffer pendant quelques instants.
- 2 Quand le lait est chaud, le verser sur le chocolat préalablement coupé en morceaux. Mélanger avec un fouet pour obtenir un mélange homogène. Réserver dans un bol.

Étape 5

Dressage

- 1 Sortir les quenelles du réfrigérateur et les disposer sur une assiette de dressage.
- 2 Disposer quelques lamelles de papaye et de fraise sur les quenelles de riz et quelques lamelles de kiwi et de fraise sur les quenelles de polenta.
- 3 Placer les lamelles de mangue au gingembre sur l'assiette. Verser la sauce au chocolat dans un ramequin et le disposer sur l'assiette.
- 4 Mélanger les petits cubes de fruits et les dresser sur une lamelle de mangue.
- 5 Déguster ces sushis aux fruits en les faisant tremper dans la sauce au chocolat entre chaque bouchée.