

Entrées froides aux produits de la mer  
**Sushi variés**



**45 min** 20 min 25 min      **0**      **388**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

**Étape 1**

Préparation et cuisson du riz

- 1 Verser le riz dans un saladier et le recouvrir de 4 fois son volume d'eau.
- 2 Mélanger et laisser tremper pendant 5 minutes.
- 3 Verser le riz dans la passoire fine, puis le rincer abondamment sous un filet d'eau froide.
- 4 Recommencer 2 fois l'opération de trempage rinçage.
- 5 Verser le riz égoutté dans une casserole.
- 6 Ajouter l'eau.
- 7 Porter à ébullition sur feu vif et cuire à découvert pendant 3 minutes. L'eau doit s'être presque totalement évaporée.
- 8 Couvrir hermétiquement la casserole avec une assiette enveloppée dans un linge propre et poursuivre la cuisson sur feu très doux pendant 10 minutes.
- 9 Arrêter la cuisson et laisser le riz reposer, toujours à couvert, pendant 10 minutes.
- 10 Dans une petite casserole, faire chauffer le sucre, le sel et le vinaigre de riz.
- 11 Verser le riz dans un plat creux, puis l'arroser de vinaigre chaud.

Ingrédients  
 pour 4 personnes

**Riz vinaigré**

300 g **Riz à sushi**  
 420 g **Eau**  
 4 c. à soupe **Vinaigre de riz**  
 1 c. à café **Sucre semoule**  
 1 **Sel**

**Garniture**

25 g **Saumon**  
 1 tranche(s) **Saumon fumé**  
 4 unité(s) entière(s) **Langoustine(s)**  
 4 **Crevettes roses**  
 0.25 **Avocat**  
 0.25 **Mangue**

**Sauce**

4 c. à soupe **Sauce soja**  
 0.25 c. à café **Wasabi**

**12** Mélanger délicatement, le riz doit rester collant.

**13** Laisser revenir à température ambiante.

## Étape 2

### Préparation de la garniture

**1** Laver le saumon et le sécher avec une feuille de papier absorbant. Le trancher en fines lamelles.

**2** Trancher le saumon fumé en fines lamelles.

**3** Retirer la tête des langoustines puis les décortiquer.

**4** Préparer la mangue puis en découper 4 fines lamelles.

**5** Ouvrir et dénoyauter l'avocat. Retirer la peau et découper 4 fines lamelles dans la chair.

## Étape 3

### Préparation des sushi

**1** Prendre une quantité de riz à peu près équivalente au contenu d'une cuillère à soupe bombée.

**2** Pour bien travailler le riz collant, les mains doivent être constamment humides sinon il colle.

**3** Façonner une boulette oblongue en la faisant passer d'une paume de la main à l'autre.

**4** Recommencer l'opération en prenant soin de se rincer les mains entre chaque boulette.

**5** Sur certaines boulettes, déposer 1 lamelle de saumon

**6** Sur d'autres boulettes, déposer 1 lamelle de mangue + 1 lamelle de saumon fumé

**7** Sur encore d'autres boulettes, déposer 1 lamelle d'avocat + 1 crevette

**8** Sur le reste des boulettes, déposer 1 langoustine

## Étape 4

### Préparation de la sauce

**1** Mélanger la sauce soja et la wasabi.

## Étape 5

### Dressage

**1** Déposer 1 sushi de chaque sorte sur les assiettes.

**2** Accompagner de sauce versée dans de petits ramequins.