



Entrées froides aux produits de la mer

Rouleaux de saumon aux épinards comme des makis



2h50

TEMPS TOTAL

2h30

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

0

REPOS

204

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Riz vinaigré

100 g **Riz à sushi**

1.5 cl **Vinaigre de
Framboise**

3 g **Sucre semoule**

3 g **Sel**

10 cl **Eau**

Rouleaux

120 g **Saumon**

400 g **Epinard**

4 c. à soupe **Sauce soja**

3 c. à soupe **Eau**

4 trait **Wasabi**

1 **Sel**

Étape 1

Préparation du vinaigre pour le riz

- 1 Verser le vinaigre dans une casserole, ajouter le sel puis le sucre.
- 2 Diluer avec une cuillère en bois, porter à ébullition puis retirer du feu et vérifier que le sel et le sucre sont bien fondus. Réserver.

Étape 2

Préparation du riz

- 1 Placer le riz à sushis dans un saladier et verser de l'eau jusqu'à la moitié de la contenance du récipient pour nettoyer le riz.
- 2 Mélanger délicatement avec la main puis l'égoutter dans une passoire et jeter l'eau. Recommencer 3 fois cette opération.
- 3 Verser le riz dans une casserole, ajouter l'eau et laisser tremper 2 heures minimum.
- 4 Faire cuire à couvert environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Verser le riz dans un grand saladier et répartir les grains

- 5 de riz avec une cuillère en bois. Verser le vinaigre réalisé précédemment puis mélanger délicatement.
- 6 Lorsque le riz est bien imprégné, réserver jusqu'à ce que le riz atteigne la température ambiante.
- 7 Bien attendre que le riz soit à température ambiante. Trop chaud, il collera et ne pourra pas correctement s'étaler sur les feuilles d'épinard.

Étape 3

Préparation des épinards

- 1 Laver les épinards plusieurs fois afin d'enlever tout le sable puis ôter les queues.
- 2 Faire bouillir de l'eau dans une casserole avec un peu de sel. Y plonger les feuilles d'épinard 5 secondes puis les retirer immédiatement du feu pour les égoutter.
- 3 Disposer les feuilles sur un linge propre et laisser reposer 1h00.

Étape 4

Montage des rouleaux

- 1 Détailler avec un couteau le saumon en lanières assez épaisses.
- 2 Disposer le makisu devant soi. Prendre la moitié des feuilles d'épinard et les étaler sur plusieurs épaisseurs en formant un rectangle de 25 x 13 cm.
- 3 Avec des doigts humectés, poser une couche de riz sur toute la surface.
- 4 Avec l'index étaler de la droite vers la gauche un trait de wasabi au centre du rectangle puis poser la moitié des lanières de saumon.
- 5 Rouler le maki. Dérouler la natte de bambou et déposer le rouleau sur une planche à découper.
- 6 Reproduire une seconde fois toutes les opérations avec le reste des ingrédients.
- 7 Laisser reposer au frais pendant 1/4 d'heure les rouleaux afin de faciliter la découpe.

Étape 5

Découpe des rouleaux et dressage

- 1 Avec un couteau très affuté, découper les rouleaux en portions égales.
- 2 Disposer les makis sur des assiettes. Servir avec la sauce soja mélangée à l'eau.
- 3 Essuyer sur une petite serviette humide la lame du couteau à chaque découpe pour éviter que le riz ne colle.