

Sushi nigiri à l'omelette



2h30 **1h** **45 min** **45 min** **586**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du riz

- 1 Verser le riz dans un saladier et le remplir d'eau. Mélanger puis égoutter le riz dans une passoire.
- 2 Préchauffer le four à 150°C (Th.5).
- 3 Verser le riz dans une casserole puis le couvrir d'eau. Pour deux bols de riz compter deux bols d'eau. Il s'agit d'avoir la même quantité d'eau que de riz.
- 4 Porter à frémissement et laisser cuire pendant 7 minutes. Une fois à ébullition, couvrir et mettre la casserole dans le four pendant 30 minutes.
- 5 Après 30 minutes, sortir le riz du four puis réserver.
- 6 Dans une autre casserole, faire chauffer le vinaigre avec le sel et le sucre sur feu moyen. Remuer avec une spatule et porter à ébullition.
- 7 A ébullition, éteindre le feu et réserver.
- 8 Avec un pochon, verser le vinaigre dans la casserole de riz. En ajouter environ la moitié, voire plus selon vos goûts.
- 9 Débarrasser le tout dans un plat creux et répartir le riz de manière homogène dans le plat avec une spatule. Laisser reposer pendant 30 à 45 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'omelette

7 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
4 c. à café **Mirin**
1 ml **Sauce soja**
1 trait **Huile de tournesol**
0.5 c. à café **Maïzena**

Ingrédients pour le riz

400 g **Riz à sushi**
1 **Feuille(s) de nori**

Ingrédients pour la préparation au vinaigre

50 cl **Vinaigre de Framboise**
100 g **Sucre semoule**
100 g **Sel**

Étape 2

Préparation de l'omelette

- 1 Verser la fécule de maïs dans un bol et mélanger avec le mirin. Réserver.
- 2 Casser les oeufs au dessus d'un saladier, verser le mélange au mirin et la sauce soja dedans. Battre avec des baguettes chinoises.
- 3 Faire chauffer une poêle. Verser de l'huile sur un papier absorbant et huiler la poêle.
- 4 Verser une petite quantité d'oeufs battus dans la poêle en faisant attention à ce qu'il n'y ait pas de bulle.
- 5 Rouler l'omelette avec des baguettes en rabattant les bords vers l'intérieur. Mettre l'omelette sur le côté de la poêle puis verser à nouveau des oeufs battus et rouler à nouveau.
- 6 Répéter l'opération 6 à 7 fois, en repassant le papier absorbant imbibé d'huile dans la poêle. L'objectif étant d'obtenir une omelette épaisse, rectangulaire et feuilletée.

Étape 3

Préparation des sushi

- 1 Déposer l'omelette sur un tapis makisu puis l'enrouler dedans. Réserver et imbiber un torchon d'eau.
- 2 Ôter le makisu puis couper l'omelette en tranches d'un centimètre environ avec un couteau à sushi. Réserver dans une assiette.
- 3 Prendre une feuille de nori, la plier et la couper en deux puis encore en deux, jusqu'à obtenir des rectangles d'une largeur de deux centimètres environ.
- 4 Tremper légèrement les doigts dans de l'eau puis les passer sur le torchon mouillé pour contrôler l'humidité des doigts.
- 5 Prendre un boule de riz dans la main et lui donner une forme rectangulaire.
- 6 Poser une tranche d'omelette sur le riz, entourer le tout avec une bande de nori en appuyant bien pour que celle-ci se colle au riz. Répéter l'opération avec le reste des ingrédients.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser les sushi en deux lignes sur une assiette de dressage, servir aussitôt.