Hisayuki Takeuchi

Poissons

Sushi maki au thon

1h45	15 min	45 min	45 min	408
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du riz

1. Verser le riz dans un saladier et le couvrir d'eau. Mélanger puis égoutter dans un chinois. Réserver dans un saladier.
2. Préchauffer le four à 150°C (Th.5).
3. Verser le riz dans une casserole. Ajouter de l'eau, soit deux bols d'eau pour deux bols de riz. Il s'agit d'avoir la même quantité d'eau que de riz.
4. Faire chauffer sur feu moyen pendant 7 minutes. Une fois à ébullition, mélanger délicatement, mettre le couvercle et placer au four pendant 30 minutes.
5. Sortir le riz du four puis le réserver.
6. Dans une autre casserole, faire chauffer le vinaigre de framboise. Ajouter le sucre, mélanger, puis le sel, mélanger. Remuer avec une spatule et porter à ébullition.
7. A ébullition, éteindre le feu et réserver.
8. Avec un pochon, verser une partie du vinaigre dans la casserole de riz. Ajouter environ la moitié du vinaigre, voire plus selon le goût attendu.
9. Débarrasser le tout dans un plat creux et répartir le riz de manière homogène dans le plat avec une spatule.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les makis

500 g **Thon**
4 feuille(s) **Feuille(s) de nori**
2 c. à soupe **Raifort en poudre**
1 **Eau**

Ingrédients pour le riz vinaigré

400 g **Riz à sushi**

Ingrédients pour la préparation au vinaigre

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

Ingrédients pour le dressage

1 **Sauce soja**

Laisser reposer pendant 30 à 45 minutes.

Étape 2

Préparation du sushi maki

1. A l'aide d'un couteau à sushi, couper le thon en bâtonnets d'un centimètre d'épaisseur environ.
2. Verser la poudre de raifort dans un saladier. Verser de l'eau et mélanger pour former une pâte.
3. Prendre une feuille de nori, la plier puis la couper en deux.
4. Déposer le makisu en mettant le côté le plus blanc sur le plan de travail puis déposer une demi-feuille de nori dessus.
5. Se mouiller les doigts, les essuyer légèrement sur un torchon et prendre une poignée de riz. Former une boule, l'étaler sur le nori en laissant une marge d'un centimètre sur l'un des bords dans la largueur.
6. Déposer un trait de wasabi au centre du riz et placer le thon dessus.
7. Soulever le makisu et rouler le maki sans trop presser. Couper le rouleau de maki en deux puis trancher chaque moitié en trois.
8. Il est possible de couper les maki en biseau pour un côté plus esthétique.

Étape 3

Dressage

1. Déposer harmonieusement les makis sur une assiette de dressage. Déposer une bille de raifort sur l'assiette et un ramequin de sauce soja. Servir.