Salades

Salade d'algues

38 min	25 min	13 min	0	297
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson du riz et préparation des boulettes

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 une 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 et ajouter l'eau.
6. Porter à ébullition sur feu vif et cuire à découvert pendant 3 minutes.
7. 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.
12. Mélanger délicatement à l'aide d'une fourchette.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes de riz vinaigré

- 200 g **Riz à sushi**
- 280 g **Eau**
- 2 c. à soupe **Vinaigre de riz**
- 0.5 c. à café **Sucre semoule**
- 1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la salade d'algues

- 100 g **Laitue(s) de mer**
- 200 g **Betterave rouge crue**
- 1 c. à café **Sésame blanc**
- 1 c. à café **Sésame noir**
- 4 trait **Huile de sésame**

13 Le riz doit rester collant.

14 Laisser revenir à température ambiante.

15 Prélever un généreuse cuillère à café de riz et la rouler délicatement entre les paumes des mains pour former une boulette.

16 Recommencer jusqu'à épuisement du riz.

Étape 2

Préparation des algues et des betteraves

1 Placer la laitue de mer dans une passoire et la rincer longuement sous un filet d'eau froide.

2 La sécher à l'aide de papier absorbant.

3 L'émincer grossièrement en morceaux de 2 à 3 cm de long à l'aide d'un couteau de chef.

4 Éplucher les betteraves à l'aide d'un couteau d'office.

5 Régler une mandoline pour obtenir des tranches d'environ 1 mm d'épaisseur.

6 Détailler les betteraves en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.

Étape 3

Dressage

1 Disposer la laitue de mer au fond des assiettes et ajouter les boulettes de riz et les rondelles de betterave en les disposant harmonieusement.

2 Parsemer de sésame blanc et noir.

3 Ajouter un trait d'huile de sésame sur chaque assiette.

4 Servir bien frais.