



Poissons

Chirashizushi (riz et poisson cru)



1h20 30 min 20 min 30 min 669

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du riz

- 1 Mettre le riz dans une passoire et le rincer sous le robinet jusqu'à ce que l'eau qui s'en écoule devienne claire. Laisser ensuite le riz s'égoutter pendant 30 minutes.
- 2 Pendant ce temps, faire chauffer le vinaigre de riz, le sucre et le sel dans une casserole. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Laisser refroidir.
- 3 Verser le riz et l'eau dans une casserole puis porter à ébullition. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois puis couvrir et faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes, en remuant régulièrement.
- 4 Verser le riz sur une grande assiette plate, ajouter la sauce vinaigrée. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois puis laisser refroidir à température ambiante.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Casser les œufs dans un bol et les battre à l'aide d'une fourchette. Faire chauffer l'huile dans une poêle et verser les œufs. Faire cuire l'omelette pendant 3 minutes

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le riz

300 g **Riz à sushi**
30 cl **Eau**
5 c. à soupe **Vinaigre de riz**
2 c. à soupe **Sucre semoule**
2 c. à café **Sel**

Ingrédients pour la garniture

250 g **Pavé(s) de saumon**
250 g **Filet(s) de daurade**
1 **Avocat**
3 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
1 **Feuille(s) de nori**
1 tige(s) **Oignon(s) nouveau(x)**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**

Ingrédients pour le dressage

sur feu moyen.

- 2** Glisser l'omelette sur une assiette plate et laisser refroidir. La rouler puis la couper en fines bandelettes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3** Couper le saumon et la daurade en fines lamelles à l'aide d'un couteau filet de sole.
- 4** Couper l'avocat en deux et le dénoyauter. Extraire la chair à l'aide d'une cuillère à soupe puis la couper en fines lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5** Ciseler la tige verte de l'oignon nouveau à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6** Découper la feuille de nori en fins bâtonnets à l'aide de ciseaux.

1 c. à soupe **Graines de sésame**

1 c. à soupe **Sésame noir**

Étape 3

Dressage

- 1** Dresser le riz refroidi dans des bols individuels. Garnir la surface avec des lamelles de saumon et de daurade, des bandelettes d'omelette, des lamelles d'avocats, des oignons nouveaux et un peu de nori.
- 2** Parsemer la daurade de sésame noir et l'avocat de sésame blond. Déguster sans attendre.