



Poissons

# Sakana don (bol de riz et poisson)



**35 min** **30 min** **5 min** **0** **546**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le riz

280 g **Riz rond**  
500 ml **Eau**

## Ingrédients pour la garniture

2 **Pavé(s) de saumon**  
4 c. à soupe **Maïzena**  
0.5 c. à café **Sel**  
1 litre(s) **Huile pour friture**

## Ingrédients pour l'omelette

2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
0.5 c. à soupe **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Huile d'arachide**

## Ingrédients pour le dressage

10 tige(s) **Ciboulette**

## 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.
- 2 Verser le riz et l'eau dans une casserole puis porter à ébullition. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois puis couvrir. Faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
- 3 Laisser le couvercle sur la casserole et réserver au chaud.

## Étape 2

### Préparation de l'omelette

- 1 Casser les oeufs dans un bol. Verser la sauce soja et battre à l'aide d'une fourchette.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une poêle et verser les œufs battus. Faire cuire l'omelette uniformément sur une seule face pendant environ 3 minutes.
- 3 Transvaser l'omelette sur une planche à découper puis la rouler. La couper en bandelettes à l'aide d'un couteau éminceur, réserver.

**Étape 3**

## Préparation du poisson

- 1 Verser la maïzena et le sel dans un sac de congélation. Couper les pavés de saumon en lamelles épaisses à l'aide d'un couteau à poisson.
- 2 Mettre les morceaux de saumon dans le sac et fermer. Secouer énergiquement afin que le poisson soit bien enrobé de maïzena.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une friteuse et déposer délicatement les morceaux de saumon. Faire frire pendant 5 minutes sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- 4 Egoutter les morceaux de saumon à l'aide d'une écumoire et les déposer sur un plat tapissé de papier absorbant.

**Étape 4**

## Dressage

- 1 Ciseler finement la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Dresser le riz chaud dans des bols individuels. Garnir avec un peu d'omelette et surmonter de saumon croustillant.
- 3 Décorer avec un trait de sauce Okonomiyaki et parsemer de ciboulette. Déguster bien chaud.