Entrées froides aux produits de la mer

Futomaki

2h35	1h	5 min	1h30	437
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 le riz s'égoutter pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, faire chauffer dans une casserole le vinaigre de riz, le sucre et le sel. 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 de temps en temps.
4. Verser le riz sur une grande assiette plate et l'arroser avec la sauce vinaigrée. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois puis laisser refroidir à température ambiante pendant 1 heure.

Étape 2

Préparation des crevettes

1. Décortiquer les crevettes entièrement. Les embrocher sur toute la longueur à l'aide d'un pic à brochette, afin qu'elles restent bien droites pendant la cuisson.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le riz

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

Ingrédients pour la garniture

- 2 **Feuille(s) de nori**
- 6 **Crevettes grises**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 **Farine**
- 1 **Panko**
- 1 litre(s) **Huile pour friture**
- 0.5 **Poivron(s)**
- 0.5 **Concombre**
- 2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 pincée(s) **Sel**
- 1 c. à soupe **Huile d'arachide**

2. Casser l'oeuf dans un bol et le battre à l'aide d'une fourchette. Verser un peu de farine et un peu de panko dans deux bols différents.
3. Enrober les crevettes de farine, puis les tremper d'oeuf battu et enfin de panko.
4. Faire chauffer l'huile dans la friteuse et y plonger délicatement les crevettes. Les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Les égoutter à l'aide d'une écumoire et les déposer sur un plat tapissé de papier absorbant. Retirer délicatement les pics en les faisant vriller sur eux-mêmes.

Étape 3

Préparation de l'omelette

1. Casser les oeufs dans un bol et les battre à l'aide d'une fourchette. Les assaisonner avec un peu de sel.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y verser les oeufs. Faire cuire l'omelette sur une face, jusqu'à ce qu'elle soit bien prise. Laisser refroidir à température ambiante.
3. Couper l'omelette en bandelettes à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 4

Roulage des futomakis

1. Couper le concombre en longs et fins bâtonnets à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Couper le poivron en lanières d'environ 2 centimètres de large.
3. Etaler un peu de riz vinaigré sur les feuilles de nori. Garnir avec un peu de concombre, de poivron, d'omelette et de crevettes panées. Rouler à l'aide d'un makisu.
4. Une fois le rouleau formé, couper en petits tronçons d'environ 3 centimètres d'épaisseur à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Étape 5

Dressage

1. Dresser les futomakis sur un plat de présentation et déguster sans attendre.