



Entrées froides aux produits de la mer

Futomaki



2h35

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

5 min

CUISSON

1h30

REPOS

437

CALORIES

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**

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.

- 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.