



[< retour](#)

Epicerie

Riz à sushi



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Riz

Origine : Asie

Famille : Graminées

Le riz à sushi est un riz à la fois collant et brillant. De sa qualité dépend la tenue et la qualité du sushi. On utilise généralement du riz rond japonais, du vinaigre de riz, du sucre et du sel pour le confectionner.

Faire tremper le riz pendant une nuit dans l'eau froide. Faire cuire 15 minutes sans saler

dans un auto cuiseur à riz. Puis maintenir au chaud 20 minutes pour que l'eau pénètre dans le grain.

VARIÉTÉS

Le sushi est une préparation de riz, et non de poisson. Ce riz, idéalement de bonne qualité et spécialement préparé avec du vinaigre, peut se marier avec toutes sortes d'ingrédients.

COMMENT CHOISIR ?

Les japonais ont pensé à tout. Ils ont inventé le riz spécial pour les sushi et l'ont appelé "shari". Ils ont même pris la peine de le faire rond afin que l'on puisse le trouver rapidement au supermarché.

QUE FAIRE AVEC ?

Le riz à sushi est assaisonné de vinaigre de riz, de sel et de sucre. Les sushi se mangent avec des baguettes ou avec les doigts. On peut leur ajouter du wasabi (mais normalement il est déjà intégré lors de leur confection) puis on les trempe dans une coupelle de sauce de soja. Entre chaque sushi différent, on peut manger une tranche de gingembre mariné pour retirer le goût du précédent. Les boissons servies en accompagnement peuvent être le thé vert (notamment le Bancha Hojicha), du saké frais ou tiède, ainsi que la bière. Il est déconseillé de boire de l'eau avec les sushis, car elle inhiberait les récepteurs de goût de la bouche.

COMMENT PRÉPARER ?

Le riz doit être cuit d'abord à grand feu. Remuer toutes les unes ou deux minutes, jusqu'à ce que l'eau boue. Ensuite, baisser le feu au minimum et couvrir la casserole. Arrêter de remuer. Pourquoi ? C'est comme ça que font les japonais...

Après 6 ou 8 minutes, vérifier le niveau de l'eau. S'il n'y en a plus, et que les grains de riz ont gonflé, le riz est prêt. Sinon, vérifier bien toutes les minutes, en vous assurant que le riz ne brûle pas au fond de la casserole.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le riz blanc à l'abri de la chaleur, de l'humidité et des insectes. Dans une boîte non entamée, il peut se conserver un an. Le riz cuit est périssable et ne se conservera que quelques jours au réfrigérateur dans un contenant fermé; il peut aussi se congeler de 6 à 8 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le riz est une bonne source de magnésium; il contient niacine, vitamine B6, thiamine, phosphore, zinc et cuivre ainsi que des traces d'acide pantothénique et de potassium.

Le riz blanc à grains longs cuit étuvé contient niacine, magnésium, cuivre et acide pantothénique ainsi que des traces de phosphore, zinc et potassium.

Le riz est une des céréales les plus pauvres en protéines (certaines variétés améliorées en renferment cependant jusqu'à 14 g par 100 g). Comme toutes les céréales, les protéines sont incomplètes, la lysine est le facteur limitant (voir Introduction). L'amidon, composé d'amylose et d'amylopectine, a la propriété de gonfler à la cuisson et d'être très digestible.

À l'exception du riz brun, le riz contient des traces de thiamine (vitamine B1). Une déficience sévère en thiamine est la cause d'une maladie grave (le béri-béri) fréquente dans les pays où le riz blanc non enrichi constitue la base de l'alimentation. Les principaux symptômes de cette maladie sont l'œdème, l'insuffisance cardiaque et une forme de paralysie.

Un manque de thiamine peut entraîner une faiblesse musculaire et un mauvais fonctionnement du système digestif.

Le riz est reconnu pour son effet positif contre la diarrhée (son eau de cuisson est particulièrement efficace). On le dit efficace pour combattre l'hypertension et il serait astringent.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
370 kcal	6,81 g	81,68 g	0,55 g	23,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
11,00 mg	7,00 mg	0,11 g	71,00 mg	2,80 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,17 mg	1,20 mg	1,60 mg	0,97 mg	0,18 mg
vitamin B2				
0,06 mg				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le riz à sushi serait apparu aux alentours du Ve siècle av. J.-C., date à laquelle la riziculture s'installa au Japon.

Poke bowl [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Futomaki [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Makis [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Chirashizushi (riz et poisson cru) [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Makis de foie gras à la mangue [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Sushi maki au thon [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Sushi nigiri de saumon [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Sushi variés [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Inarizushi [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Temakizushi (sushi en forme de cône) [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15682>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15682>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poke-bowl>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/futomaki>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/makis>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/chirashizushi-riz-et-poisson-cru>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/makis-de-foie-gras-la-mangue>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/sushi-maki-au-thon>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/sushi-nigiri-de-saumon>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/sushi-varies>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/inarizushi>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/temakizushi-sushi-en-forme-de-cone>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/riz-sushi?page=1>