

# LES SUSHIS, LES MAKIS, CALIFORNIA ROLLS...\*



2 Personne(s)



Préparation | 01h 00m



Cuisson | 00h 20m



Repos | 00h 00m

VOUS AVEZ AIMÉ  
LE COURS? VOUS  
AVEZ REFAIT LA  
RECETTE CHEZ  
VOUS?

Partagez-le sur les  
réseaux sociaux



Google



## RIZ VINAIGRÉ POUR SUSHI

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Couvrez-le en eau salée froide.

Couvrez, portez à ébullition et cuisez une quinzaine de minutes jusqu'à ce l'eau soit absorbée.

Faites fondre le sucre dans le vinaigre et versez sur le riz encore chaud.  
Mélangez et laissez refroidir.

Sucre glace : 30 g  
Eau : 500 ml  
Vinaigre de riz : 60 ml  
Riz à sushi (Koshihikari) :  
300 g  
Sel : 5 g



## LES NIGIRIS

Tranchez le poisson (environ 10g)

Mélangez le riz avec du wasabi

Façonnez des boulettes avec une cuillerée à café de riz préparé.

Dans la paume de la main, moulez le poisson dessus.

Réservez au frais.

Saumon (filet) : 50 g  
Wasabi en poudre : 1  
pincée(s)



## LES MAKIS

---

Sur le makisu (la natte en bambou), disposez la feuille d'algues.  
Étalez le riz sur la moitié de l'algue (en laissant quelques centimètres au bord de la feuille).  
Sur le riz, déposez la garniture en ligne.  
Commencez à rouler, en faisant pression avec les doigts pour que tous les ingrédients soient bien serrés les uns contre les autres.  
Coupez en tronçons d'environ 4 cm.  
Idées de garniture : Poissons frais (thon, daurade, bar, saumon...) et fumé (saumon, truite, anguille...) assaisonné de sauce soja, chair de crabe, crevettes...  
Ajouter un ou deux légumes au choix : tomates, concombre, avocat, ciboulette par exemple.

avocat : 0.25 Unité  
Saumon fumé : 25 g  
Sauce soja : 1 c. à soupe  
Algues Nori : 4 feuille(s)  
concombre : 25 g  
Carotte : 25 g  
Thon (en conserve) : 30 g  
fromage crème : 20 g



## CALIFORNIA ROLLS

---

Posez une feuille d'algue nori sur une natte.  
Étalez le riz préparé en fine couche sur la totalité de l'algue nori.  
Saupoudrez de sésame noir.  
Posez du film étirable dessus, ou une natte. Retournez l'ensemble.  
Glissez la natte de bambou sous le film si vous avez utilisé du film, disposez la garniture sur le premier tiers puis roulez comme pour le makis en faisant attention de soulever le film en même temps que vous roulez.

sésame noir : 10 g



## LES GUNKANMAKIS

---

Coupez une bande de nori en suivant les lignes.  
Prenez environ 20g de riz à sushi. Formez le riz en ovale.  
Enroulez le riz avec une bande de nori avec le côté brillant à l'extérieur.  
Fermez avec un grain de riz.  
Garnissez le dessus avec les ingrédients que vous souhaitez (légumes en brunoise, poisson, crevettes...)