

MAKIS AU SAUMON

POUR 4 PERSONNES

MATÉRIEL

15 MIN DE PRÉPARATION

Natte en bambou

FAÇILE
COÛT €

1 petit concombre • 200 g de pavés de saumon • 1 avocat mûr • 3 feuilles de nori (feuilles d'algues japonaises) • 200 g de riz rond japonais cuit (voir recette p. 16) • ½ cuil. à café de wasabi • 1 verre d'eau additionné de 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz pour humidifier les ingrédients, les ustensiles et vos mains

1 Épluchez le concombre et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines se trouvant au centre. Coupez-le ensuite en bâtonnets de 5 cm de long sur 0,5 cm d'épaisseur.

2 Détaillez le saumon de la même manière que le concombre. Coupez l'avocat en deux afin de retirer le noyau et décollez la chair en passant délicatement une cuillère entre la chair et la peau.

3 Étalez la natte en bambou et humidifiez-la avec un peu d'eau. Coupez les feuilles de nori aux deux tiers de leur longueur pour obtenir des feuilles rectangulaires (vous n'utiliserez pas le tiers restant) et posez-en une sur la natte. Humidifiez-la légèrement à l'aide de vos doigts.

4 Humidifiez légèrement vos mains à l'eau vinaigrée, puis prenez un tiers du riz et posez-le au centre de la feuille de nori. Étalez-le sur toute la longueur en un boudin de 3 cm de large.

5 Au centre du riz, étalez une très fine couche de wasabi et posez le poisson par-dessus. Soulevez le bord de la natte le plus proche de vous et repliez-la sur le rouleau de maki. Serrez la natte entre vos doigts, puis enrroulez-la complètement sur les makis et appuyez bien dessus pour tasser le riz et refermer les makis.

6 Retirez le rouleau de la natte et posez-le sur une planche à découper. Coupez-le en deux parts égales. Alignez-les, rapprochez-les et coupez de nouveau en 3 morceaux, pour obtenir 6 makis de forme et de taille identiques.

7 Renouvelez l'opération avec un maki saumon-concombre et un maki saumon-avocat. À servir avec de la sauce soja, du gingembre et du wasabi.

CONSEIL

Ce sont des recettes simples que vous pouvez « customiser » en ajoutant, par exemple, un peu de menthe avec le concombre, du citron vert et du piment avec l'avocat...

À SAVOIR

Si vous le souhaitez, vous trouverez dans les épiceries japonaises des moules en plastique pour réaliser facilement makis, sushis et onigiris.



SALADE DE TURBOT AU WASABI

• POUR 4 PERSONNES
• 15 MIN DE PRÉPARATION
• 30 MIN DE REPOS
• FACILE
• COÛT €€€

1 petite carotte • 1 petit concombre • 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz • ½ cuil. à café de wasabi • 3 cuil. à soupe d'huile végétale • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • 200 g de turbot • 2 poignées de mesclun de jeunes pousses • 2 pincées de piment Ichimi Togarashi • Sel, poivre

- 1** Épluchez la carotte et le concombre. Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines se trouvant au centre.
- 2** À l'aide d'une râpe ou d'une mandoline japonaise, râpez le concombre et la carotte le plus finement possible. Dans un saladier, mélangez-les avec 2 pincées de sel, 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz et 3 cuil. à soupe d'eau, puis laissez reposer pendant 30 min. Puis, égouttez et pressez délicatement les légumes afin de retirer le maximum d'eau.
- 3** Dans un petit bol, mélangez le restant de vinaigre avec le wasabi et mélangez bien. Ajoutez les huiles, du sel et du poivre.
- 4** Retirez la peau et les dernières arêtes du poisson et détaillez-le en sashimis (voir technique p. 14).
- 5** Dans un saladier, mélangez le mesclun avec les légumes râpés et la sauce. Répartissez sur 4 assiettes et disposez par-dessus les morceaux de poisson. Saupoudrez de piment et servez aussitôt.

CONSEIL

Le turbot est un poisson d'une grande finesse mais qui est hélas rare et cher. Vous pouvez le remplacer par du bar, du dos de cabillaud ou de la dorade.



