



Le Sushi fait maison

Le **Sushi** est l'emblème de la cuisine japonaise. A l'origine, le **Sushi** était une méthode de conservation du poisson qui remonte à 1000 ans. On mettait du riz dans le poisson en saumure qu'on laissait fermenter pour favoriser sa conservation. On consommait le poisson mais on jetait le riz. Puis avec l'évolution de la distribution du poisson, les Japonais ont commencé à manger le riz avec le poisson. Au 19ème siècle, le poisson cru fut placé au-dessus du riz assaisonné avec du vinaigre, c'est ainsi que naquit le **Sushi** d'aujourd'hui. A la maison, on mange plutôt le **Sushi** appelé **Chirashi-zushi**, plus facile à réaliser. Il s'agit d'un bol de riz à **Sushi** sur lequel on dépose les ingrédients de son choix (comme des tranches de poisson) ou le **Maki-zushi**, rouleau de riz entouré de **Nori**.



Temakizushi (Sushi roulé à la main)

Pas besoin de faire de boulette de riz, ni d'utiliser le « **Makisu** » (un petit tapis en bambou pour faire le **Maki**). C'est un **Sushi** en forme de petit 'bouquet' que vous faites vous-même. Selon la taille de la feuille de **Nori**, selon la quantité de riz vinaigré et selon la garniture, il convient aussi bien comme amuse-bouche que comme plat principal au dîner.

- INGRÉDIENTS (pour 2 temakizushi) -

Riz vinaigré : Riz blanc cuit 300g

2 cuillères à soupe de **Sushizu**=vinaigre assaisonné pour le riz de Sushi
(ou Sushinoko 1 ~ 1.5 cuillère à soupe)

Garniture : crevettes cuites, avocat, saumon fumé, concombre, oeufs de saumon, noix de saint jacques (vous pouvez compléter la garniture à la française, avec du comté, du jambon cru...)

Algue Nori 4~5 feuilles

Sauce de soja, Wasabi

Amazu-Shôga (gingembre mariné au vinaigre doux)



Temakizushi (sushi roulé à la main)

- PRÉPARATION -

1. Assaisonnez le riz cuit chaud avec le vinaigre **Sushizu** ou le Sushinoko.*
2. Coupez les feuilles de **Nori** en 4 ou en 8.
3. Coupez les ingrédients de la garniture, en bâtonnets ou en tranches.
4. Mettez le riz dans un bol, toute la garniture sur une grande assiette et le **Nori** à part.
5. Au moment de servir, posez une petite feuille de **Nori** au creux de votre main, étalez une cuillère de riz et mettez la garniture dessus. Roulez le tout en forme de cône et servez-le accompagné de **Sauce de soja**, de **Wasabi** et d'**Amazu-Shôga**.

* Consultez la fiche 4 sur la cuisson du riz pour connaître les détails sur le mélange vinaigré pour le riz du **Sushi**.



1



2



3



4