

ATELIER SUSHIS Salt&Pepper

Parmi les principaux **types de sushis**, on distingue :

- Le **nigiri sushi** : boule de riz recouverte d'une tranche de poisson ou d'omelette, qui se mange en une bouchée



- Le **sashimi** : pièce de poissons ou de fruits de mer crus coupée en fine tranche



- Le **makizushi** : rouleau de riz vinaigré et farci, entouré d'une feuille d'algue nori



- Le **chirashizuchi** : sashimis accompagnés de légumes et de riz vinaigré



- Le **temakizushi** : sorte de maki en forme de cône, que l'on mange à la main



- Le **Uramaki / california roll** : maki inversé avec la feuille d'algue à l'intérieur et recouvert de graines de sésame



Histoire du sushi : <https://youtu.be/Ztj3CJr4JSY>

DECOUPE DU SAUMON

Matériel :

- 1 grand couteau
- 1 fourchette
- 1 planche à découper
- Film alimentaire

Préparation :

- Piquer la queue du filet de saumon avec la fourchette



- Faire glisser la lame du couteau entre la chair et la peau tout en maintenant la fourchette



- Parer le filet de saumon en retirant les graisses et la chainette (bord du filet gras) et l'essuyer avec du papier absorbant pour retirer les écailles et le gras de surface
- Couper le filet le long du trait blanc en le laissant du côté fin du filet, puis

couper chaque demi-filet en deux dans la largeur

- Le dos est généralement utilisé pour les Sashimis et les nigiri sushis
- La queue plus fine est utilisée pour les makizushis



- Emballer chaque morceau indépendamment dans du film alimentaire, il convient de congeler ou surgeler les morceaux pendant au moins 3 heures pour tuer les parasites étant potentiellement présents dans le poisson



RIZ VINAIGRÉ

Ingrédients pour 24 pièces :

- 200 g de riz japonais à sushi
- 240 g d'eau
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de sel fin



Matériel :

- 2 casseroles
- 1 plat
- 1 spatule
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café

Préparation :

- Dans une casserole, rincer le riz au moins 3 fois, jusqu'à ce que l'eau devienne claire.
 - *Cette opération permet de retirer un maximum d'amidon.*
- Une fois rincé, ajouter l'eau par pesée dans la casserole
 - L'eau doit légèrement dépasser le niveau du riz
- Le laisser tremper pendant 30 minutes à 1h.
- Couvrir et allumer le feu.
- Laisser cuire à feu vif pendant 6 minutes
- Baisser le feu et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes
- Retirer du feu et laisser reposer pendant 10 minutes à nouveau
- Mélanger délicatement le riz
- Étaler le riz dans un plat
 - *Humidifier la spatule pour que le riz ne colle pas.*
- Dans une casserole mélanger le vinaigre de riz, le sucre et le sel
- Faire chauffer jusqu'à dissolution du sucre et du sel
 - Pour plus de gourmandise, attendre la coloration dorée du sirop de vinaigre
- Verser le sirop de vinaigre sur le riz et mélanger
- Laisser le riz à température ambiante
 - *Eviter de placer le riz au réfrigérateur, il risque du durcir ou mettre un film alimentaire au contact et humidifier très légèrement le film alimentaire*
 - *Utiliser le riz le jour même pour un maximum de goût, mais il est possible de le conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur*

MAKIZUSHI / SUSHIS ROLL

Ingrédients pour 12 pièces :

- 100 g de riz japonais à sushi vinaigré
- 20 g de saumon frais
- 3/4 feuille d'algue nori

Au choix :

- 1 avocat / 1 concombre
- Fromage frais
- Herbes aromatiques (ciboulette, menthe coriandre...)
- Wasabi



Matériel :

- Natte bambou
- Film alimentaire
- Saladier
- Planche à découper
- Couteau
- Ciseaux
- Balance

Préparation :

- Tailler le saumon en lamelles de plus ou moins 1 cm par 1 cm
 - La taille du saumon dépendra des autres ingrédients choisis
- Découper les légumes choisis en lamelles
- Ciseler les herbes aromatiques
- Découper une feuille de nori au 3/4 sur la longueur
- Sur une natte en bambou, déposer la feuille de nori, côté rugueux au-dessus
 - *Pour protéger la natte en bambou et la réutiliser plusieurs fois, emballer la natte dans plusieurs couches de film alimentaire*
- Étaler le riz presque toute la feuille de nori, sans l'écraser, les mains doivent glisser sur le riz
 - Humidifier légèrement ses mains pour éviter au riz de coller
 - Le riz doit être étalé sur une épaisseur d'un ou deux grains
 - Laisser une bande d'1 cm en haut sans riz, pour fermer le maki
- Placer le saumon et les garnitures choisies au bord de la feuille de nori
- Soulever la natte en bambou en maintenant la feuille de riz et la garniture
- Rabattre le bord inférieur sur la garniture et presser fermement sans exagération
- Soulever la natte en bambou et faites rouler le maki
- Humidifier la bande sans riz avant de finaliser le roulage
- Maintenir le bord supérieur de la natte tout en tirant sur le bord inférieur enroulé autour du makis pour s'assurer que le maki est assez compact
- Vous pourrez donner la forme carrée au maki avec la natte en bambou à la fin
- Tasser les extrémités, parer les bouts ou non
- Couper le maki en deux, puis en 3, 4 ou 5 selon la taille des bouchées souhaitées
 - *Humidifier la lame du couteau entre chaque coupe pour que le riz ne colle pas*

URAMAKI / CALIFORNIA ROLL

Ingrédients pour 12 pièces :

- 100 g de riz japonais à sushi vinaigré
- 20 g de saumon frais
- 1/2 feuille d'algue nori

Au choix :

- 1 avocat / 1 concombre
- Fromage frais
- Herbes aromatiques (ciboulette, menthe coriandre...)
- Wasabi



Matériel :

- Natte bambou
- Film alimentaire
- Saladier
- Planche à découper
- Couteau
- Ciseaux
- Balance

Préparation :

- Tailler le saumon en lamelles de plus ou moins 1 cm par 1 cm
 - La taille du saumon dépendra des autres ingrédients choisis
- Découper les légumes choisis en lamelles
- Ciseler les herbes aromatiques
- Découper une feuille de nori à la moitié sur la longueur
- Sur une natte en bambou, déposer la feuille de nori, côté rugueux au-dessus
 - *Pour protéger la natte en bambou et la réutiliser plusieurs fois, emballer la natte dans plusieurs couches de film alimentaire*
- Étaler le riz sur toute la feuille de nori, sans l'écraser, les mains doivent glisser sur le riz
 - Humidifier légèrement ses mains pour éviter au riz de coller
 - Le riz doit être étalé sur une épaisseur d'un ou deux grains
- Parsemer les graines ou condiment de votre choix sur le riz
 - Si vous souhaitez utiliser plusieurs condiments pour différents rouleaux, cette étape peut être réalisée à postériori pour éviter les mélanges
- **Retourner la feuille de nori**
- Placer le saumon et les garnitures choisies au bord de la feuille de nori
- Soulever la natte en bambou en maintenant la feuille de riz et la garniture
- Rabattre le bord inférieur sur la garniture et presser fermement sans exagération
- Soulever la natte en bambou et faites rouler le maki
- Maintenir le bord supérieur de la natte tout en tirant sur le bord inférieur enroulé autour du maki pour s'assurer que le maki est assez compact
- Vous pourrez donner la forme carrée au maki avec la natte en bambou à la fin
- Tasser les extrémités, parer les bouts ou non
- Couper le maki en deux, puis en 3 ou 4 selon la taille des bouchées souhaitées
 - *Humidifier la lame du couteau entre chaque coupe pour que le riz ne colle pas*