

Guide Pratique : Réaliser ses Sushis Maison

Matériel nécessaire

- Tapis en bambou (makisu) pour le roulage
- Couteau très tranchant à lame lisse
- Film étirable alimentaire
- Cuiseur à riz ou casserole à fond épais
- Bol en bois ou plastique pour le mélange du riz

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300g de riz spécial sushi
- 350ml d'eau
- 4 c.à.s de vinaigre de riz
- 1 c.à.s de sucre en poudre
- 1 c.à.c de sel fin
- 4 feuilles d'algues Nori
- 200g de poisson frais (saumon ou thon de qualité sushi)
- 1 avocat mûr
- Accompagnements : sauce soja, wasabi, gingembre mariné

Préparation du riz vinaigré

- Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit parfaitement claire.
- Cuire le riz avec les 350ml d'eau (absorption totale).
- Chauffer légèrement le vinaigre avec le sucre et le sel jusqu'à dissolution.
- Incorporer le mélange au riz cuit, mélanger délicatement et laisser refroidir à température ambiante.

Assemblage et découpe

- Placer une feuille de Nori sur le tapis en bambou, côté rugueux vers le haut.
- Étaler une fine couche de riz sur les 3/4 de la feuille en laissant une bordure libre.
- Disposer les lamelles de poisson et d'avocat au centre du riz.
- Rouler fermement en utilisant le tapis pour serrer le maki.

- Humidifier la lame du couteau avant de couper le rouleau en 6 ou 8 tronçons égaux.

Conseils de chef

- Utilisez toujours du poisson extra-frais, idéalement acheté chez votre poissonnier de confiance.
- Gardez un bol d'eau vinaigrée à proximité pour humidifier vos mains et éviter que le riz ne colle.
- Ne surchargez pas le rouleau pour faciliter la fermeture.
- Servez immédiatement pour conserver la texture croustillante de l'algue Nori.