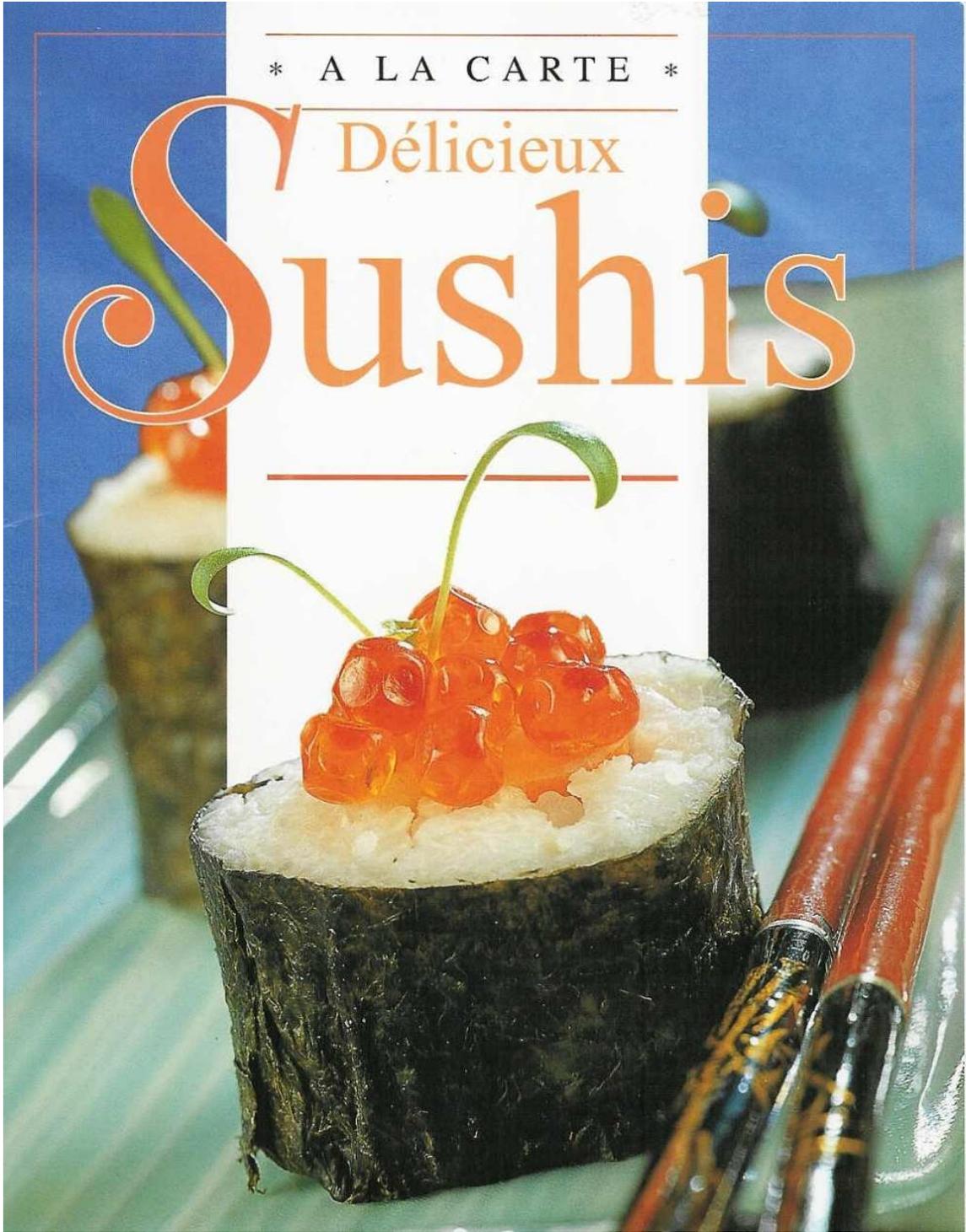


\* A LA CARTE \*

Délicieux  
Sushis



## Introduction



*L'amour qu'éprouvent les Japonais pour le poisson se manifeste dans leurs cuisines, mais aussi dans les bassins de leurs jardins.*

Si vous demandez à un gourmet ce que signifie "sushi", il vous répondra probablement "du riz avec du poisson cru". En réalité, le sushi est un riz assaisonné au vinaigre (su), que l'on accompagne d'une garniture à base de poisson, de viande (rarement) ou de légumes. Traditionnellement, les Japonais préparaient le sushi pour conserver le riz et les autres ingrédients. Le vinaigre jouait donc le rôle de réfrigérateur: dans un pays où le poisson cru fait partie du menu quotidien, ce n'était pas du luxe!

Si les farces et garnitures du sushi sont légion, l'ingrédient le plus courant est le poisson cru, devant lequel tant de gens reculent, par peur d'être malades. Et pourtant, le poisson frais est excellent pour la santé, à condition de prendre les précautions nécessaires. Le poisson frais ne comporte pratiquement pas de graisse et c'est un mets très digeste. Achetez-le chez un poissonnier renommé, pour être certain que le poisson a été pêché le jour même, une condition indispensable pour le sushi au poisson cru.

La préparation du sushi est très simple. Vous ne pouvez pas le rater si vous respectez les quelques règles de base. Le poisson et les autres ingrédients doivent être frais et il ne faut pas lésiner sur le riz, de préférence du Japonica, un riz japonais à grain court extrêmement collant. Le risotto peut toutefois faire l'affaire. Le wasabi (pâte de raifort japonais) est indispensable et la sauce de soja japonaise chaudement recommandée. La présentation est très importante: servez les rouleaux, coupelles, tranches ou cornets dans vos plus jolis plats avec quelques herbes sur les côtés en guise de garniture.

Un repas peut se composer, par exemple, de 8 rouleaux par personne. N'oubliez pas que le repas doit être varié: ne servez pas 8 rouleaux identiques à la même personne, mais plutôt deux fois quatre rouleaux différents.

Ne manquez pas d'aller faire un petit tour dans un toko, un supermarché spécialisé en produits asiatiques. Vous trouverez ce type de magasin dans toutes les grandes villes. Vous pourrez vous y procurer tous les ingrédients que vous ne trouvez pas dans nos supermarchés.

*Une maison de thé traditionnelle à Tokyo, transformée depuis quelques années en restaurant.*



Les magasins biologiques vendent énormément de produits de ce type également.

Dans les recettes, figurent des termes japonais qui ne vous diront peut-être pas grand chose. Voici une petite liste terminologique.

**Colorant rouge:** disponible dans les magasins asiatiques. Se trouve également en magasin biologique. Il peut s'agir d'un extrait de chou rouge par exemple.

**Dashi:** bouillon d'algue et de thon séché.

**Futomaki:** gros rouleau d'algue, farci de riz et d'autres ingrédients, et découpé en tranches.

**Gari:** gingembre à l'aigre-douce (voir recette). Aussi en vente dans les tokos.

**Gunkan:** riz enroulé dans une mince feuille d'algue avec une garniture en forme de barquette.

**Maki:** rouleau d'algue, farci de riz et d'autres ingrédients, et découpé en tranches.

**Mirin:** vin de riz, doux. Disponible dans les magasins asiatiques ou biologiques (en bouteilles de 250 cl).

**Miso:** pâte de soja.

**Natte de bambou:** natte faite de fines tiges de bambou liées sur le côté par une cordelette. Un attribut indispensable pour réaliser des sushis bien fermes. En vente dans les tokos.

**Nigiri:** petite boule de riz avec une tranche de poisson (cru) dessus.

**Nori:** algue pressée, disponible en feuilles de 20x20 cm. Le nori doit être grillé à la poêle, sinon l'algue reste dure. L'algue doit être traitée dès l'ouverture du sachet car les feuilles durcissent très rapidement.

**Saké:** vin de riz japonais. Costaud!

**Temaki:** cornets fourrés (farce entourée d'une feuille de nori).

**Tofu:** pâté de soja japonais. Utilisé souvent pour remplacer la viande. Disponible dans les magasins asiatiques et biologiques.

**Toko:** magasin asiatique

**Vinaigre de riz:** vinaigre doux, qui peut être remplacé éventuellement par du vinaigre de cidre. Ajoutez un peu de sucre pour casser l'acidité.

**Wasabi:** raifort japonais en poudre ou sous forme de pâte. Piquant! Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez utiliser du raifort râpé.

### Comment confectionner un rouleau de sushi?



*Déposez la feuille d'algue sur la natte en bambou et répartissez le riz dessus.*



*Disposez la farce sur le riz.*



*Soulevez délicatement la natte de bambou du bout des doigts*



*et roulez fermement (en commençant par votre côté).*

# Recette de base pour riz sushi

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 30 minutes*

## **Ingrédients pour 1 portion (16 pièces)**

<i>125 g de riz sushi (Japonica ou risotto)</i>	<i>1 c. à café de sucre</i>
<i>2 dl d'eau</i>	<i>1 c. à café rase de sel</i>
<i>2 c. à soupe de vinaigre de riz ou de vinaigre de cidre</i>	<i>1 c. à soupe de mirin</i>

1. Lavez le riz à l'eau courante jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laissez-le égoutter dans une passoire.
2. Mettez le riz avec les 2 dl d'eau dans une casserole, couvrez et portez à ébullition. Poursuivez la cuisson à feu doux et à couvert pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
3. Retirez la casserole du feu, entourez-la d'un linge et laissez encore reposer 10 minutes.
4. Versez le riz dans un plat peu profond pour qu'il refroidisse rapidement.
5. Mettez le vinaigre, le sucre et le mirin dans un poêlon, portez à ébullition et versez le mélange sur le riz. Mélangez bien. Le riz se travaille plus facilement quand il est à température ambiante.

---

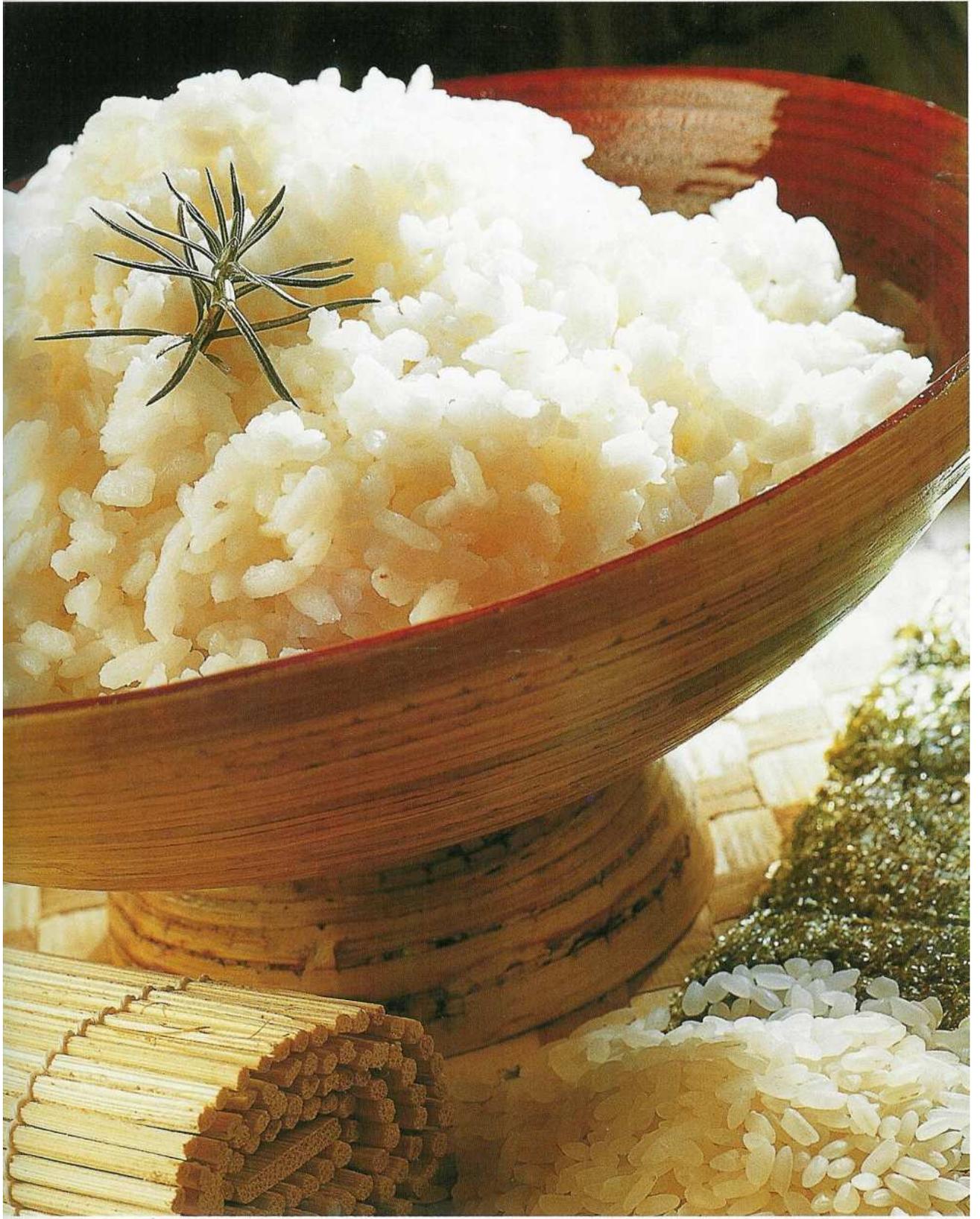
# Recette de base pour gari

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 30 minutes + 24 heures*

## **Ingrédients pour la recette de base (pour 36 rouleaux)**

<i>1 racine de gingembre</i>	<i>2 c. à café de sucre</i>
<i>sel</i>	<i>colorant rouge</i>
<i>1 1/2 dl de vinaigre de cidre</i>	<i>50 ml d'eau</i>

1. Epluchez le gingembre et découpez-le en fines tranches. Saupoudrez de sel et laissez reposer 30 minutes.
2. Faites bouillir 50 ml d'eau avec le vinaigre et le sucre dans un poêlon. Ajoutez un peu de colorant rouge et laissez refroidir.
3. Faites blanchir brièvement le gingembre dans un peu d'eau bouillante et laissez bien égoutter dans une passoire.
4. Mettez le gingembre à mariner dans la préparation colorée à base de vinaigre, et laissez reposer au moins 24 heures.



# Gunkanmaki aux œufs de cabillaud

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 45 minutes*

## Ingrédients pour 12 barquettes (4 personnes)

<i>50 g d'œufs de cabillaud en boîte</i>	<i>1 c. à soupe de vinaigre de riz</i>
<i>2 feuilles de nori</i>	<i>Pour servir:</i>
<i>1/2 portion de riz sushi</i>	<i>2 c. à café de wasabi</i>
<i>1/8 de concombre</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Découpez le concombre en petits éventails.
3. Faites griller les feuilles d'algues brièvement d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer et découpez chaque feuille en 6 fines lanières.
4. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre et confectionnez une boule de riz de la taille d'une balle de golf.
5. Enrobez-la dans une feuille de nori, enduisez la couture latérale de vinaigre de riz, pratiquez un petit trou dans le riz et remplissez-le d'œufs de cabillaud.
6. Placez au bord de chaque gunkanmaki un petit éventail de concombre. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

---

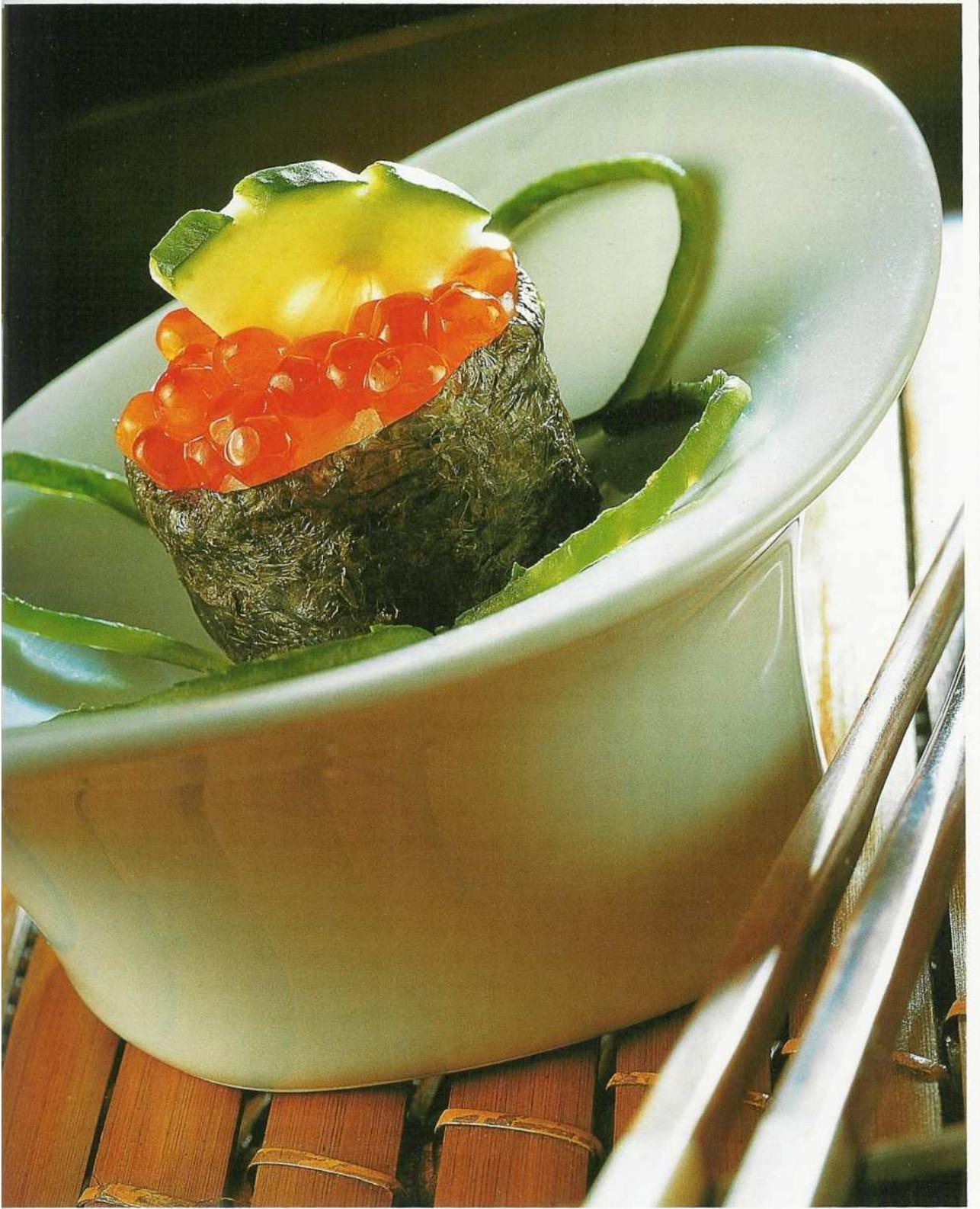
# Nigiri aux crevettes

*Degré de difficulté: moyen ° Temps de préparation: 40 minutes*

## Ingrédients pour 8 rouleaux (4 personnes)

<i>8 gambas, crues</i>	<i>1 c. à café de wasabi</i>
<i>sel</i>	<i>Pour servir:</i>
<i>1/2 portion de riz sushi</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Piquez un cure-dents dans les gambas, de la tête à la queue, pour qu'elles ne se recourbent pas en cours de cuisson. Faites-les cuire pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée et plongez-les ensuite dans l'eau glacée. Retirez les cure-dents quand les gambas sont refroidies. Incisez le ventre des gambas et retirez la veine noire. Otez prudemment la carapace, mais en veillant à laisser la queue en place.
3. Humectez-vous les mains avec le vinaigre de riz et confectionnez un rouleau de riz de 5 cm de longueur.
4. Enduisez la face intérieure des gambas de wasabi, déposez-y le riz et appuyez dessus avec l'index et le majeur, pour enrober la crevette de riz. Servez la sauce soja à part.



# Nigiri à l'omelette

*Degré de difficulté: difficile ° Temps de préparation: 50 minutes*

## **Ingrédients pour 8 pièces (4 personnes)**

<i>5 œufs</i>	<i>1/2 portion de riz sushi, 1 feuille de nori</i>
<i>1/2 c. à café de sel, 1 c. à café de sucre</i>	<i>Pour servir:</i>
<i>1 c. à soupe de mirin (vin de riz doux)</i>	<i>2 c. à café de wasabi</i>
<i>1 c. à soupe de bouillon de poule</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Cassez les œufs dans un plat. Mélangez-les avec des baguettes (sans les battre!) et ajoutez le sel, le sucre, le mirin et le bouillon. Continuez à mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés.
3. Faites chauffer à feu doux un filet d'huile dans une poêle, de préférence carrée.
4. Versez délicatement les œufs dans la poêle.
5. Quand l'omelette commence à se solidifier, repliez-en une partie (environ 5 cm) et répétez l'opération jusqu'à obtention d'une omelette rectangulaire.
6. Retirez du feu et laissez refroidir.
7. Découpez l'omelette de biais en tranches de 1/2 cm d'épaisseur et la feuille de nori en minces lanières de 7 cm.
8. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre. Prenez une boule de riz sushi et confectionnez un bloc carré de 5-6 cm. Déposez le morceau d'omelette sur le riz et enveloppez ce nigiri dans une lamelle de nori. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

# Nigiri à l'anguille fumée

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 40 minutes*

## **Ingrédients pour 8 pièces (4 personnes)**

<i>150 g d'anguille fumée</i>	<i>Pour servir:</i>
<i>1/2 portion riz sushi</i>	<i>2 c. à café de wasabi</i>
<i>1 feuille de nori</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Découpez l'anguille en 8 morceaux de la taille d'un rouleau de riz pour le nigiri.
3. Humectez-vous les mains avec du vinaigre de riz, déposez un morceau de poisson dans votre paume et pressez-y une boule de riz (de la taille d'une balle de golf).
4. Découpez la feuille de nori en 8 fines lanières et enveloppez-en les nigiri. Servez la sauce soja et le wasabi à part.



# Nigiri au thon

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 40 minutes*

## **Ingrédients pour 8 pièces (4 personnes)**

*1/2 portion de riz sushi*

*150 g de thon*

*ciboulette*

*Pour servir:*

*2 c. à café de wasabi*

*1 petit bol de sauce soja*

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Découpez le thon de biais en fines tranches.
3. Humectez-vous les mains avec du vinaigre de riz, mettez le poisson dans votre paume, déposez-y une boule de riz (de la taille d'une balle de golf) et pressez-la.
4. Confectionnez délicatement un nigiri.
5. Déposez deux brins de ciboulette en croix sur chaque sushi. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

# Futomaki au bœuf

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 45 minutes*

## **Ingrédients pour 16 pièces (4 personnes)**

*1/2 portion de riz sushi*

*2 feuilles de nori*

*125 g de hachis de bœuf*

*1 c. à soupe d'échalotes, finement hachées*

*1 jeune oignon émincé*

*4 c. à soupe de sauce barbecue*

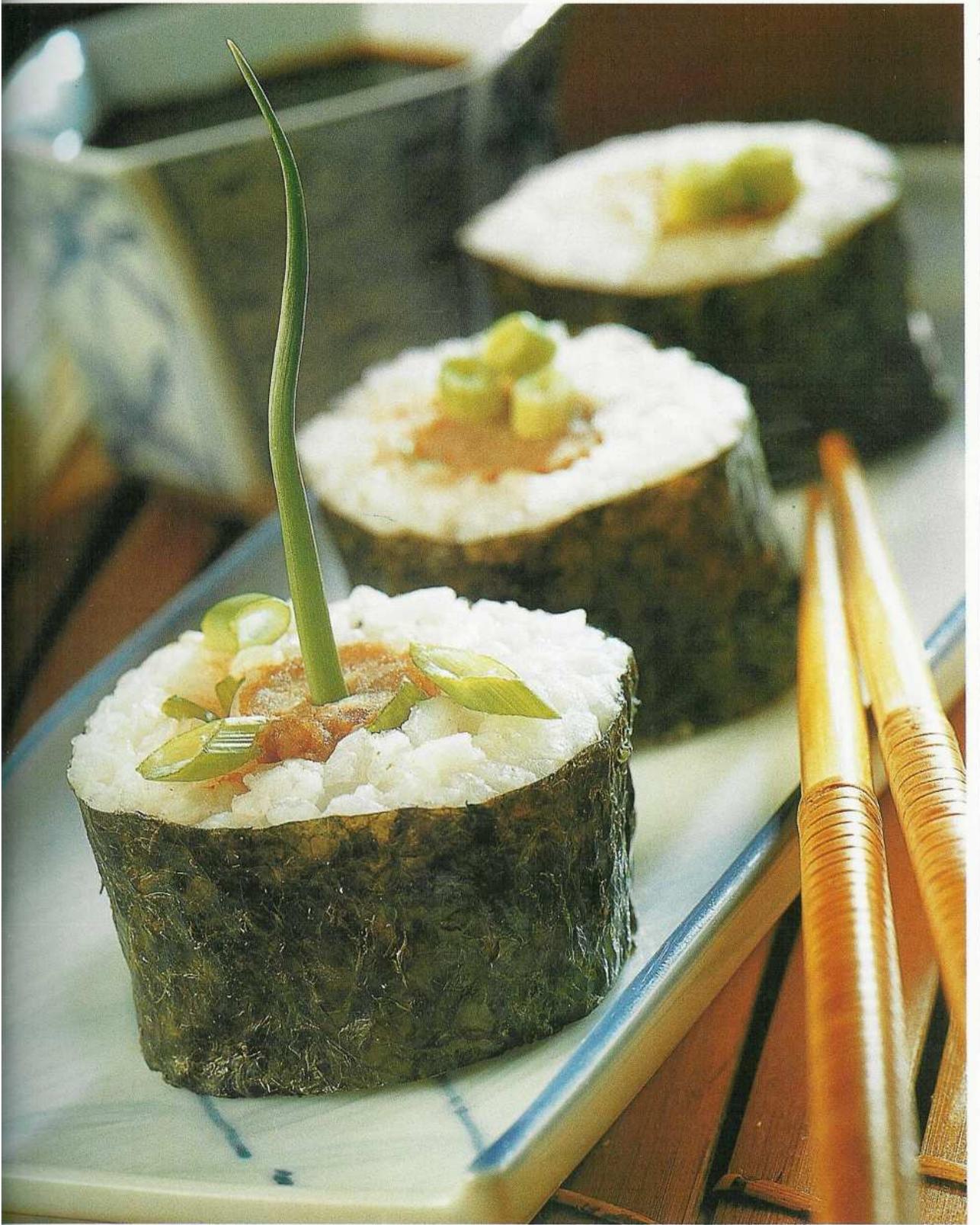
*1/2 c. à soupe de chapelure*

*1/2 c. à café de lait*

*2 gousses d'ail pressées*

*1 c. à café de wasabi*

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Mélangez le hachis de bœuf dans un bol avec l'échalote émincée, puis l'ail, la chapelure et enfin le lait.
3. Confectionnez de longs rouleaux de hachis (pas plus épais qu'un petit doigt), faites-les cuire de tous côtés dans l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, mouillez avec 1 c. à soupe de sauce barbecue et laissez refroidir.
4. Faites griller brièvement les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer, déposez-les sur une natte en bambou et enduisez-les d'un peu de wasabi. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre et disposez le riz sushi au centre des feuilles de nori.
5. Placez les rouleaux de viande dans le sens de la longueur, nappez de sauce de barbecue, saupoudrez de petits oignons émincés et enrôlez les feuilles. Humectez les bords de la feuille de nori et pressez légèrement pour refermer le futomaki.
6. Découpez les roulades en tranches épaisses.



---

# Kappa-Maki (sushi végétarien)

*Degré de difficulté: moyen ° Temps de préparation: 40 minutes*

## **Ingrédients pour 24 pièces (4 personnes)**

<i>2 feuilles de nori</i>	<i>1 c. à soupe de vinaigre de riz</i>
<i>1/2 portion de riz sushi</i>	<i>Pour servir:</i>
<i>1/2 concombre</i>	<i>2 c. à café de wasabi</i>
<i>sel, 2 échalotes</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Faites griller brièvement les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer.
3. Pelez le demi-concombre, épépinez-le et découpez-le en longues lamelles dans le sens de la longueur.
4. Saupoudrez de sel et laissez-le dégorger quelques minutes.
5. Rincez les lamelles à l'eau courante et épongez-les avec du papier absorbant.
6. Coupez les feuilles de nori en deux, déposez-les sur une natte de bambou avec le côté grillé vers le bas. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre et disposez une fine ligne de riz sur le nori dans le sens de la longueur.
7. Emincez les échalotes et répartissez-les sur le riz.
8. Disposez les lamelles de concombre sur le riz, enduisez les bords du nori de vinaigre de riz puis enroulez le kappa-maki.
9. Découpez les rouleaux en 6 tranches. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

---

# Nigiri au saumon

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 40 minutes*

## **Ingrédients pour 8 rouleaux (4 personnes)**

<i>1/2 portion de riz sushi</i>	<i>Pour servir:</i>
<i>100 g de saumon frais</i>	<i>2 c. à café de wasabi</i>
<i>1 jeune oignon</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Rincez l'oignon, hachez-le finement et laissez-le bien égoutter. Séchez-le avec du papier absorbant. Coupez le saumon de biais en fines tranches.
3. Humectez-vous les mains avec le vinaigre de riz, mettez le filet de poisson dans votre paume, déposez-y une boule de riz en pressant légèrement.
4. Confectionnez un nigiri (une boule) à la main et décorez-le de deux brins d'oignon croisés. Servez la sauce soja et le wasabi à part.



# California-Maki (rouleau inversé)

*Degré de difficulté: difficile ° Temps de préparation: 50 minutes*

## Ingrédients pour 12 pièces (4 personnes)

<i>2 feuilles de nori</i>	<i>150 g de saumon fumé</i>
<i>1/2 portion de riz sushi</i>	<i>1 c. à soupe de mayonnaise ou</i>
<i>1/4 de concombre</i>	<i>crème fraîche</i>
<i>1 avocat, graines de sésame, sel</i>	<i>Pour servir: 2 c. à café de wasabi</i>
<i>œufs de truite ou de saumon en bocal</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Faites griller les feuilles de nori brièvement d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer.
3. Pelez le concombre, épépinez-le et découpez-le en allumettes. Saupoudrez de sel et laissez reposer quelques minutes. Coupez l'avocat en deux, détachez la chair du noyau et retirez-la avec une cuillère. Découpez-la en fines lanières.
4. Mélangez les lamelles de saumon avec un peu de mayonnaise.
5. Recouvrez une natte en bambou de plastique et déposez-y une feuille de nori. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre. Disposez une partie du riz sur la feuille de nori, retournez délicatement la natte de bambou sur une autre et pressez légèrement. Le riz se trouve en dessous.
6. Répétez l'opération avec une autre feuille de nori et le reste du riz.
7. Répartissez le saumon, l'avocat et le concombre sur les deux feuilles, enroulez-les et passez-les ensuite dans les graines de sésame et les œufs de poisson. Découpez en 6 tranches. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

---

## Dressing d'algues

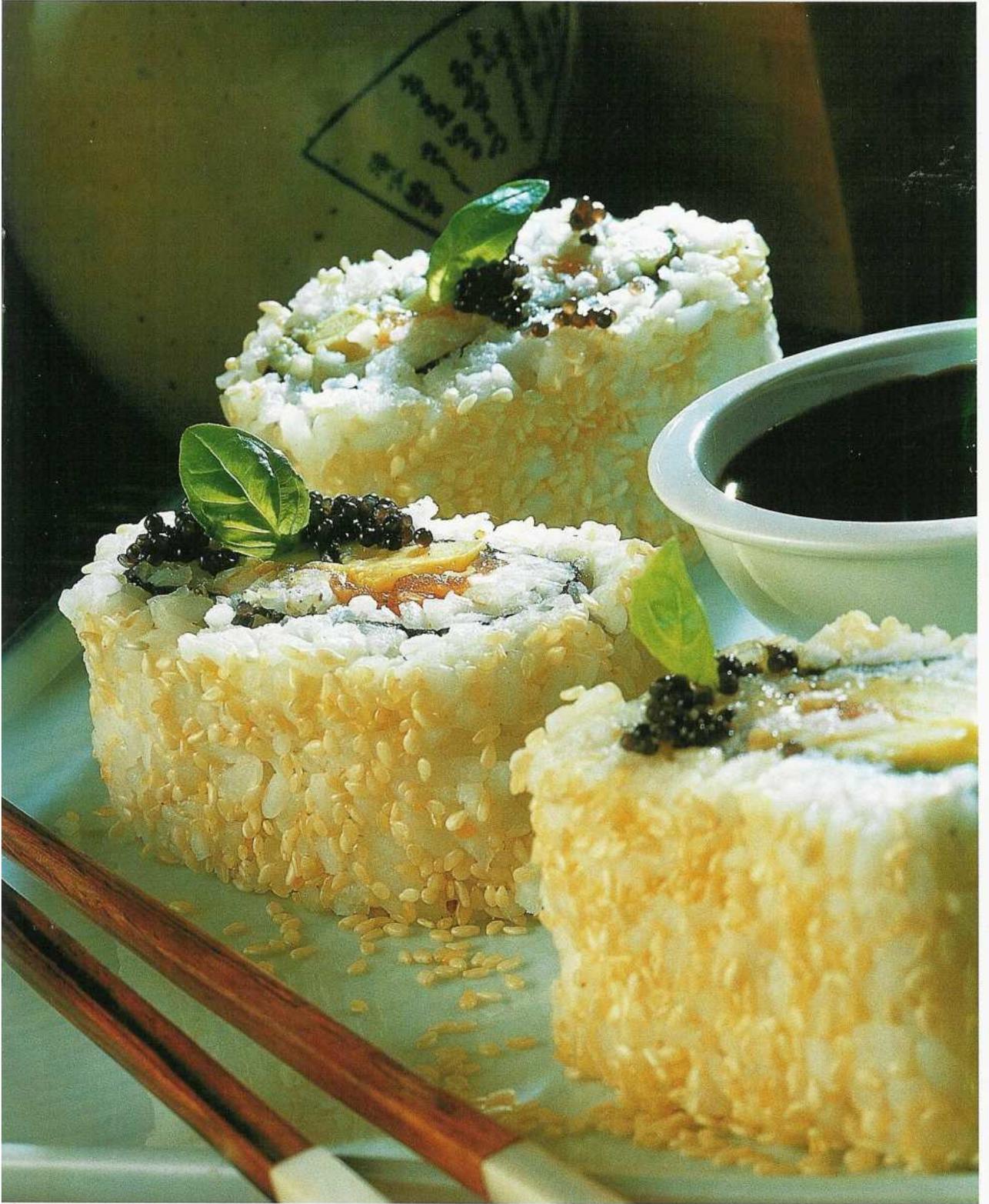
Les salades ne sont pas monnaie courante dans la cuisine japonaise, mais grâce à ce dressing, toutes vos salades auront un accent japonais!

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 10 minutes*

## Ingrédients pour un dressing pour 4 personnes

<i>1/2 feuille de nori</i>	<i>1 c. à café de vinaigre de riz</i>
<i>6 c. à soupe d'huile d'olive</i>	<i>(ou de vinaigre de cidre)</i>
<i>2 c. à café de graines de sésame</i>	<i>1 c. à café de sauce soja</i>
<i>1 c. à soupe d'huile de sésame</i>	<i>6 c. à soupe d'eau</i>

1. Mettez tous les ingrédients dans un robot et confectionnez une masse lisse et homogène.
2. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que le dressing perde sa consistance sirupeuse.



# Maki à la salade de crabe

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 50 minutes*

## **Ingrédients pour 24 pièces (4 personnes)**

<i>1/2 portion de riz sushi</i>	<i>1 c. à soupe de persil plat frais, ciselé</i>
<i>1/2 c. à soupe de miel</i>	<i>1 c. à soupe de basilic frais, haché</i>
<i>1/2 c. à soupe de moutarde de Dijon</i>	<i>1 jeune oignon, émincé</i>
<i>1/2 citron pressé</i>	<i>poivre noir du moulin, sel</i>
<i>1/2 c. à soupe d'huile de colza</i>	<i>2 feuilles de nori</i>
<i>150 g de crabe frais ou de crabe en boîte (pressé pour en extraire le jus)</i>	<i>Pour servir:</i>
<i>1 c. à soupe de coriandre fraîche, émincée</i>	<i>2 c. à café de wasabi</i>
	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Mélangez dans un plat profond le miel, la moutarde, le jus de citron et l'huile de colza. Ajoutez les herbes fraîches et le crabe, ainsi que le petit oignon. Salez et poivrez.
3. Faites griller brièvement les feuilles d'algues d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer, coupez-les au milieu et déposez-les sur une natte de bambou, le côté brillant vers le bas.
4. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre, répartissez le riz en fines rangées sur les feuilles de nori (laissez les bords libres) et garnissez de salade de crabe.
5. Humectez les bords des feuilles de nori avec du vinaigre de riz et confectionnez un mince rouleau.
6. Découpez en 6 tranches avant de servir. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

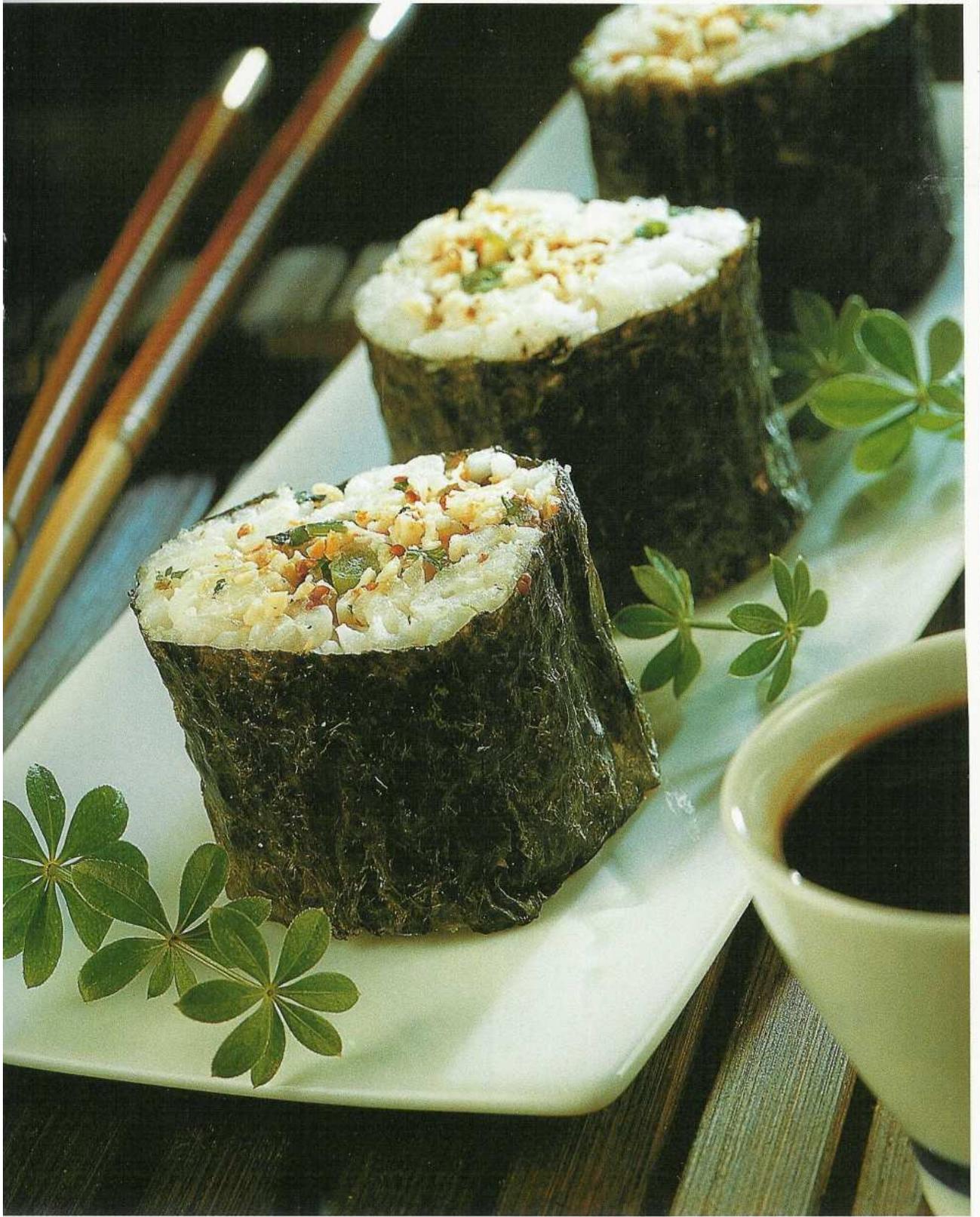
## **Epinards à la sauce sésame (Horenso Gomae)**

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 15 minutes*

### **Ingrédients pour 2 personnes**

<i>300 g d'épinards frais, 2 c. à café de miso</i>	<i>4 c. à café de sauce soja</i>
<i>1 c. à soupe de graines de sésame blanches</i>	<i>4 c. à café de sucre, 2 c. à café de mirin</i>

1. Faites blanchir brièvement les épinards, avec les queues, dans l'eau bouillante. Puis, plongez-les immédiatement dans l'eau glacée et laissez-les égoutter dans une passoire.
2. Faites griller les graines de sésame dans une poêle sans graisse jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
3. Retirez la poêle de la source de chaleur, mélangez-y du miso, du mirin, de la sauce soja et du sucre et incorporez délicatement le tout aux épinards.



# Maki piquant au thon

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 45 minutes*

## **Ingrédients pour 24 pièces (4 personnes)**

<i>2 feuilles de nori</i>	<i>1/2 c. à soupe de sauce chili vietnamienne</i>
<i>1/2 portion de riz sushi</i>	
<i>100 g de thon, 1 c. à soupe de mayonnaise</i>	<i>1/4 de concombre, graines de sésame</i>
<i>1 c. à soupe d'œufs de truite ou de saumon</i>	<i>Pour servir:</i>
<i>1/4 c. à soupe de piment, haché menu</i>	<i>2 c. à café de wasabi</i>
<i>1 c. à soupe de vinaigre de riz</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Découpez le thon en petits morceaux.
3. Mélangez la mayonnaise, les œufs de poisson, le piment et la sauce chili puis incorporez la préparation au thon. Ajoutez éventuellement un peu de sauce chili pour un résultat plus piquant. Faites griller brièvement les feuilles d'algues d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer, coupez-les au milieu.
4. Pelez le concombre, épépinez-le, saupoudrez de sel et laissez reposer quelques minutes. Rincez-le, séchez-le avec du papier absorbant et découpez-le en allumettes.
5. Placez une feuille de nori sur une natte en bambou. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre. Disposez une fine rangée de riz au centre de la feuille et déposez la farce. Enduisez les bords des feuilles de vinaigre de riz et refermez le rouleau en pressant légèrement sur les bords. Découpez la roulade en 6 tranches.
6. Faites griller les graines de sésame brièvement et saupoudrez-en les rouleaux de maki. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

---

## Ghirizu (sauce épicée pour poisson cru)

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 15 minutes*

### **Ingrédients pour 4 bols**

<i>2 c. à soupe de saké, 125 g de raifort râpé</i>	<i>1/4 de tasse de sauce soja japonaise</i>
<i>2 échalotes découpées en fines rondelles</i>	<i>1/4 de tasse de jus de citron frais</i>
	<i>1 pincée de poivre de Cayenne</i>

1. Faites chauffer le saké à feu normal dans un poêlon.
2. Retirez le poêlon du feu et faites flamber le saké et faisant tourner le poêlon jusqu'à ce que le feu s'éteigne. Laissez refroidir dans un bol.
3. Mélangez dans un autre bol le raifort, les échalotes, la sauce soja, le jus de citron, et le poivre de Cayenne puis incorporez-y le saké. Répartissez dans 4 petits bols.



# Futomaki à l'espadon

Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 45 minutes

## Ingrédients pour 12 pièces (4 personnes)

100 g d'espadon fumé	1 petit oignon, finement haché
100 g de coquillages	Pour servir:
1/2 portion de riz sushi, 2 feuilles de nori	2 c. à café de wasabi
1 c. à soupe de crème fraîche	1 petit bol de sauce soja

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Découpez l'espadon et les coquillages en petits morceaux. Incorporez délicatement la crème fraîche et les petits oignons au poisson.
3. Faites griller brièvement les feuilles d'algues d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer, coupez-les au milieu et déposez-les sur une natte de bambou, le côté brillant vers le bas.
4. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre, répartissez le riz et la farce sur les feuilles de nori, confectionnez des rouleaux bien serrés et découpez-les en 6 tranches. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

---

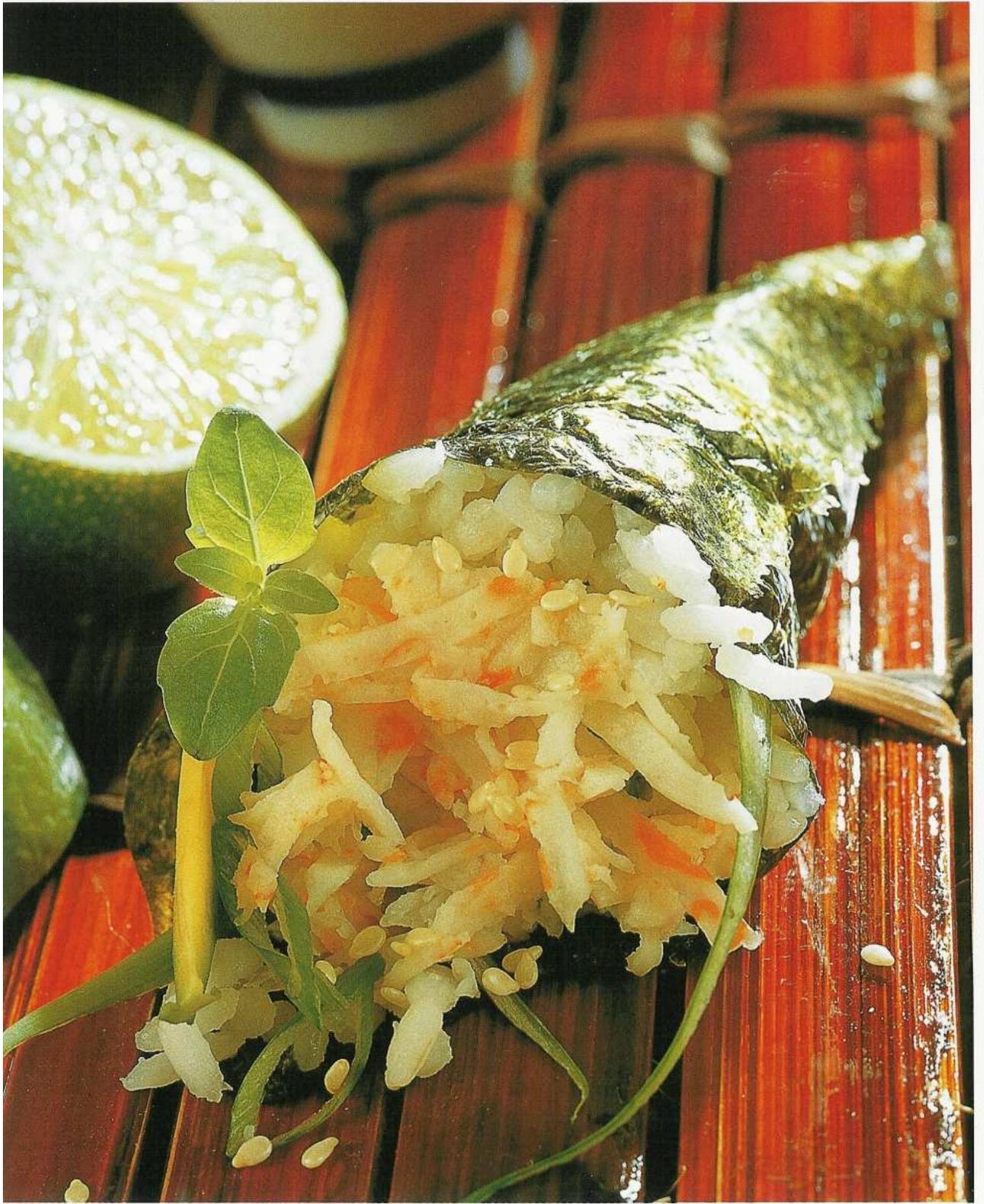
# California Hand Roll

Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 40 minutes

## Ingrédients pour 8 cornets (4 personnes)

1/2 portion de riz sushi	1 c. à soupe de vinaigre de riz
200 g de chair de crabe, 1/2 avocat bien mûr	Pour servir:
2 feuilles de nori, 1/2 tige de jeune oignon	2 c. à café de wasabi
graines de sésame, le jus d'un citron	1 petit bol de sauce soja

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Faites griller brièvement les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer et découpez-les ensuite en quatre.
3. Coupez l'avocat, arrosez-le de jus de citron et couvrez-le de chair de crabe émiettée.
4. Posez une boulette de riz sur chaque petite feuille de nori et répartissez le crabe et l'avocat sur le riz. Emincez très finement la tige du jeune oignon et parsemez-en la farce. Faites griller les graines de sésame et saupoudrez-en les rouleaux.
5. Confectionnez des cornets avec le nori. Enduisez les bords du nori de vinaigre de riz pour refermer les cornets et arrosez d'un peu de jus de citron juste avant de servir. Servez le wasabi et la sauce soja à part.



# Futomaki au poulet

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 1 heure*

## **Ingrédients pour 16 pièces (4 personnes)**

<i>1/2 portion de riz sushi, 2 feuilles de nori</i>	<i>2 c. à soupe de sucre</i>
<i>1 filet de poulet (environ 150 g)</i>	<i>1 piment rouge, émincé</i>
<i>2 c. à soupe de saké</i>	<i>1/2 céleri en branche</i>
<i>4 c. à soupe de sauce soja</i>	<i>Pour servir: 2 c. à café de wasabi</i>
<i>4 c. à soupe de mirin (vin de riz doux)</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Découpez le filet de poulet en fines lamelles. Mélangez-les dans un bol avec le saké, la sauce soja, le mirin et le sucre.
3. Laissez mariner au moins 30 minutes au réfrigérateur.
4. Faites cuire les morceaux de poulet à feu doux dans un peu d'huile végétale (2-3 c. à soupe) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Déglacez avec la marinade et laissez réduire quelque peu.
5. Faites griller brièvement les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer, déposez-les sur une natte en bambou et disposez-y le riz et le poulet dans le sens de la longueur. Hachez finement le céleri et le piment rouge.
6. Enroulez chaque feuille à l'aide de la natte en bambou de manière à confectionner un rouleau solide, pressez avec les mains puis découpez le rouleau en 8 tranches. Servez le wasabi et la sauce soja à part.

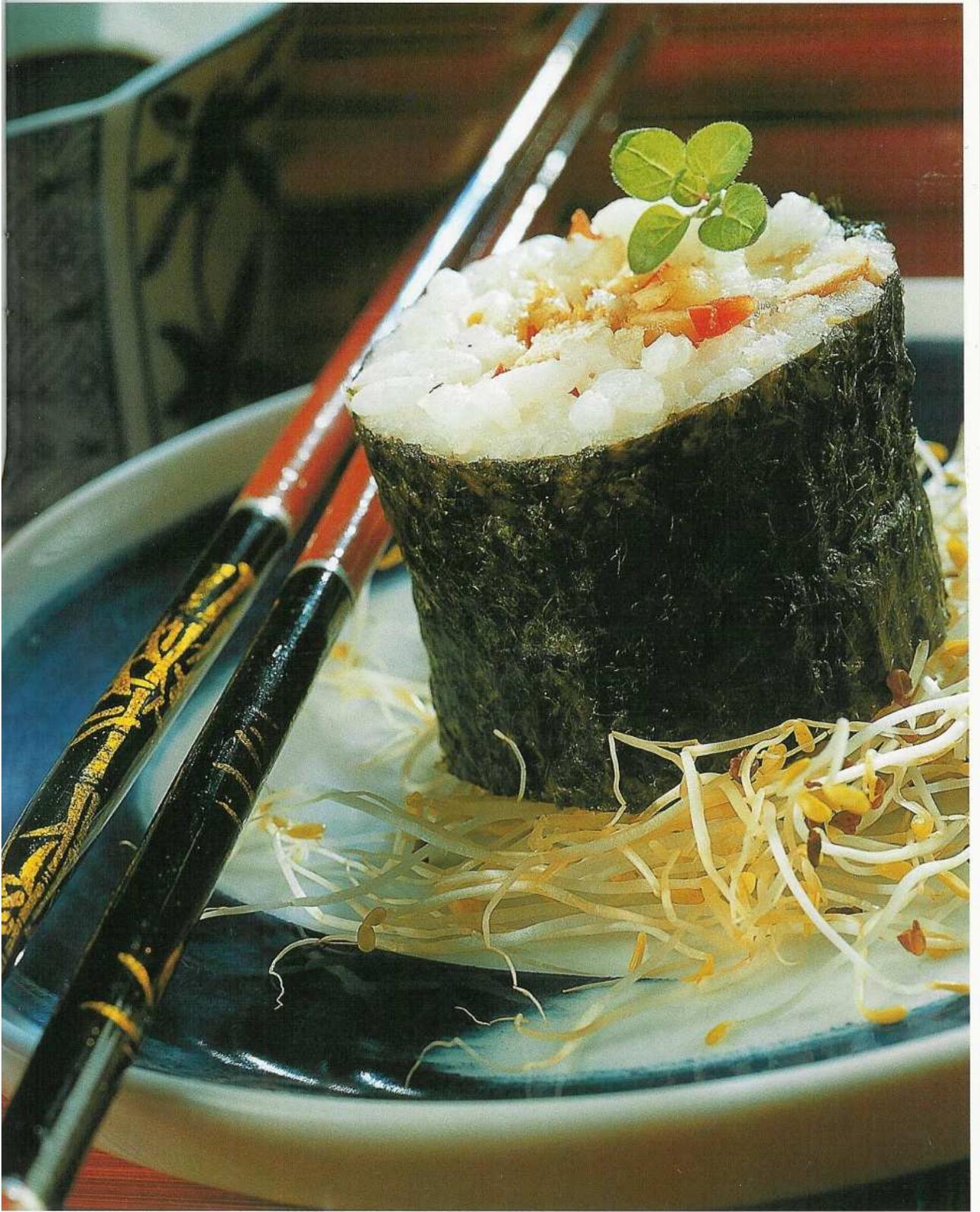
# Iwashi

*Degré de difficulté: moyen ° Temps de préparation: 35 minutes*

## **Ingrédients pour 8 pièces (4 personnes)**

<i>150 g de sardines (ultra-fraîches, sinon ce n'est pas la peine)</i>	<i>1/2 portion de riz sushi</i>
<i>1 jeune oignon, avec sa tige</i>	<i>Pour servir: 2 c. à café de wasabi</i>
	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Rincez la tige d'oignon à l'eau et émincez-la.
3. Retirez délicatement les arêtes des sardines et coupez la chair de biais en fines tranches (8 pièces au total).
4. Humectez-vous les mains avec du vinaigre de riz, posez le poisson dans votre paume et pressez-y une boule de riz (de la taille d'une balle de golf). Confectionnez un nigiri et saupoudrez-le d'oignon. Servez la sauce soja et le wasabi à part.



# Roulade d'omelette aux épinards

Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 30 minutes

## Ingrédients pour 8 pièces (4 personnes)

1 tasse de dashi  
1 c. à soupe de mirin (vin de riz doux)  
1 c. à café de sauce soja  
500 g d'épinards frais  
1/2 c. à café de fécule de maïs  
1/2 c. à soupe d'eau  
2 gros œufs  
1 1/2 c. à café de saké  
1/2 c. à café de sucre  
2 c. à soupe d'huile végétale



Un vendeur de porte-bonheur près du temple Ueno, à Tokyo.

1. Préparez un bol avec de l'eau glacée. Réalisez la marinade en mélangeant dans un grand plat peu profond le dashi, le mirin et la sauce soja.
2. Répartissez les épinards en 2 portions et réalisez 2 petites bottes en nouant les queues avec de la ficelle de cuisine. Faites blanchir 1 minute dans l'eau bouillante et plongez ensuite les épinards dans l'eau glacée.
3. Une fois refroidis, déposez les épinards dans la marinade et laissez reposer au moins 3 heures.
4. Cassez les œufs dans un bol et mélangez-les à l'aide de baguettes, sans les battre. Ajoutez le sel, le sucre, le saké et le bouillon et continuez à mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés. Délayez la fécule de maïs dans de l'eau et incorporez-la à la préparation.
5. Dans une poêle (carrée de préférence), faites chauffer un peu d'huile à feu doux. Versez les œufs dans la poêle, laissez cuire doucement et retournez l'omelette délicatement.
6. Laissez cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme, retirez du feu et laissez refroidir.
7. Déposez l'omelette sur une natte en bambou, pressez les bottes d'épinards pour en extraire l'excès de marinade et coupez les tiges jusqu'au niveau de la ficelle, que vous pourrez ainsi ôter plus facilement.
8. Déposez les épinards en fines rangées sur l'omelette, pas au milieu, mais plutôt en partant du bord. Faites en sorte que les côtés où se situent les queues soient orientés vers l'extérieur. Enroulez l'omelette fermement, retirez éventuellement les queues d'épinards et découpez en 8 tranches épaisses.



# Temaki à l'œuf et à l'avocat

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 40 minutes*

## **Ingrédients pour 8 cornets (4 personnes)**

<i>1/2 portion de riz sushi</i>	<i>1/4 d'avocat bien mûr</i>
<i>8 morceaux de gari, en fines lamelles (voir recette p.4)</i>	<i>1 c. à soupe de vinaigre de riz</i>
<i>2 feuilles de nori, 2 œufs cuits durs</i>	<i>Pour servir: 2 c. à café de wasabi</i>
	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Faites griller brièvement les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer. Coupez les feuilles de nori en quatre morceaux et déposez-les sur une planche, le côté brillant vers le bas.
3. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre et répartissez le riz sushi sur les quarts de feuilles de nori. Détaillez l'avocat en julienne.
4. Déposez les tranches de gingembre (gari) sur le riz, avec quelques morceaux d'œuf et des lamelles d'avocat. Confectionnez des cornets avec les feuilles et enduisez les bords de vinaigre de riz pour refermer les cornets. Servez le wasabi et la sauce soja à part.

# Tekka-maki

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 45 minutes*

## **Ingrédients pour 24 pièces (4 personnes)**

<i>2 feuilles de nori, 1/2 portion de riz sushi</i>	<i>quelques brins de persil</i>
<i>100 g de thon fumé</i>	<i>gari (voir recette p.4)</i>
<i>1 c. à soupe de mayonnaise</i>	<i>Pour servir: 2 c. à café de wasabi</i>
<i>1/2 céleri en branche</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Emiettez le thon et le gari. Hachez finement le céleri et le persil.
3. Faites griller brièvement les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer.
4. Coupez les feuilles de nori en deux, déposez-les sur une natte en bambou, humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre et répartissez le riz sur le nori dans le sens de la longueur.
5. Garnissez le riz avec le poisson, les herbes ciselées et le gari.
6. Enduisez les bords de vinaigre de riz, confectionnez un rouleau solide et découpez-le en 6 tranches. Servez le wasabi et la sauce soja à part.



# Temaki à l'anguille fumée

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 45 minutes*

## **Ingrédients pour 8 cornets (4 personnes)**

*1/2 portion de riz sushi*

*8 fines lamelles de gingembre japonais (voir recette du gari, p. 4)*

*2 feuilles de nori*

*100 g d'anguille fumée*

*1/8 de concombre*

*8 grandes crevettes (décortiquées, sans le nerf noir et brièvement fumées, avec un cure-dent piqué de la tête à la queue)*

*omelette de 2 œufs*

*radis (4 pièces, avec un bout de tige)*

*1 c. à soupe de vinaigre de riz*

*Pour servir:*

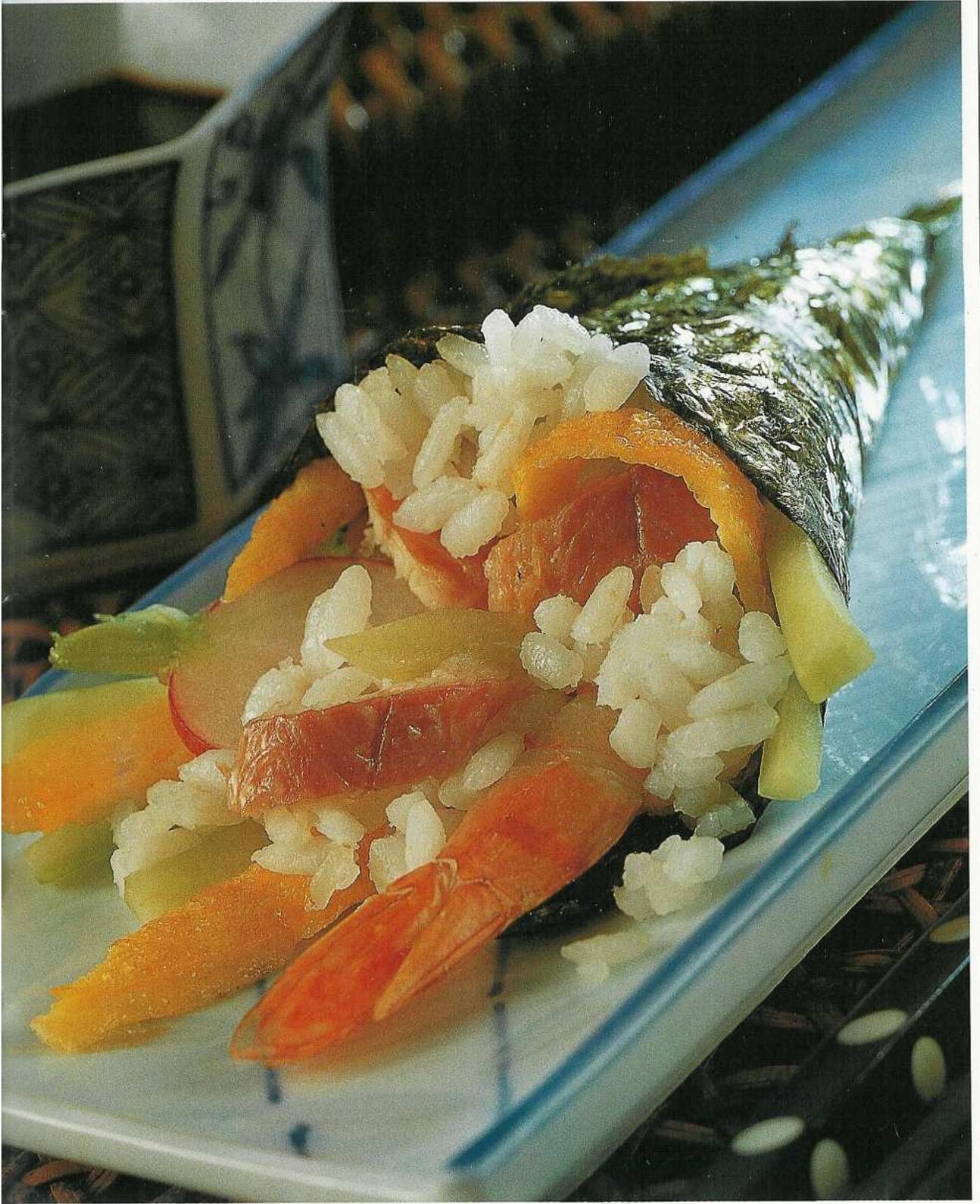
*2 c. à café de wasabi*

*1 petit bol de sauce soja*

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Faites griller brièvement les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer et coupez-les en quatre triangles.
3. Détaillez les radis en julienne, avec les tiges.
4. Déposez un quart de feuille de nori, côté brillant vers le bas, sur une planche, humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre et répartissez le riz sushi sur les quatre triangles de nori.
5. Déposez les tranches de gingembre à l'aigre-douce sur le riz avec les morceaux d'omelette, les lamelles de concombre et de radis ainsi que les morceaux d'anguille.
6. Confectionnez un cornet avec les doigts, enduisez les bords de vinaigre de riz et déposez encore 1 crevette dans chaque cornet. Servez le wasabi et la sauce soja à part.



*Jeunes filles japonaises se promenant sous les cerisiers, un dimanche, dans le parc de Tokyo.*



---

# Maki avec garniture

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 40 minutes*

## **Ingrédients pour 16 pièces (4 personnes)**

<i>2 feuilles de nori, 1/2 portion de riz sushi</i>	<i>2 c. à soupe de mayonnaise</i>
<i>6 feuilles de basilic</i>	<i>16 feuilles de cresson</i>
<i>150 g de surimi</i>	<i>Pour servir: 2 c. à café de wasabi</i>
<i>30 g d'œufs de saumon</i>	<i>1 petit bol de sauce soja</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Faites griller les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer. Déposez une feuille de nori, côté grillé vers le bas, sur une natte en bambou.
3. Découpez le surimi en fines lamelles et incorporez-les à la mayonnaise.
4. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre et répartissez le riz sur les feuilles dans le sens de la longueur, puis garnissez avec le surimi.
5. Hachez finement les feuilles de basilic, saupoudrez sur le mélange et confectionnez deux épais rouleaux.
6. Coupez les deux rouleaux en 8 tranches, aplatissez-les, pressez du riz dessus et garnissez chaque tranche d'une c. à café d'œufs de saumon. Déposez une feuille de cresson sur le côté. Servez le wasabi et la sauce soja à part.

---

# Maki aux harengs

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 40 minutes*

## **Ingrédients pour 12 pièces (4 personnes)**

<i>1/2 portion de riz sushi</i>	<i>2 feuilles de nori</i>
<i>2 harengs salés</i>	<i>1/2 barquette de cressonnette</i>

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Faites griller brièvement les feuilles de nori d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer.
3. Rincez les harengs à l'eau courante ou laissez-les tremper dans du lait s'ils sont très salés. Epongez les poissons avec du papier absorbant, retirez la queue et les arêtes, découpez les deux moitiés en deux avec un couteau tranchant dans le sens de la longueur. Répétez deux fois l'opération.
4. Déposez les feuilles de nori sur une natte en bambou, humectez-vous les mains avec du vinaigre, répartissez une rangée de riz sur le nori et garnissez avec les lamelles de hareng. Enduisez les bords de vinaigre de riz pour les consolider, enroulez la natte de bambou pour confectionner un rouleau et découpez-le en 6 tranches. Déposez un peu de cressonnette sur chaque sushi et servez avec un petit bol de Ghirizu.



# Soupe au miso

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 15 minutes*

## **Ingrédients pour 4 personnes**

160 g de tofu japonais

2 petits poireaux, 80 g de miso

*gingembre frais*

8 dl de bouillon de dashi

*(ou de bouillon ordinaire)*

1. Immergez brièvement le tofu dans l'eau froide puis laissez-le bien égoutter. Découpez-le en blocs de 2 cm.
2. Retirez les radicules des poireaux et les feuilles vertes dures, lavez-les à l'eau courante et découpez-les en fines rondelles. Réservez-en 4 c. à soupe.
3. Epluchez le gingembre, râpez-le finement et récupérez le jus (1 c. à café).
4. Faites chauffer le bouillon de dashi à feu vif, tamisez le miso au-dessus de la casserole et battez le bouillon au fouet pour en extraire les grumeaux. Ne laissez pas bouillir!
5. Ajoutez le tofu, les rondelles de poireau et le jus de gingembre (1 c. à café), et laissez réduire 1 minute.
6. Versez la soupe dans des petits bols, garnissez avec les poireaux réservés et servez immédiatement.

# Gunkanmaki aux œufs de saumon

*Degré de difficulté: facile ° Temps de préparation: 45 minutes*

## **Ingrédients pour 12 barquettes (4 personnes)**

50 g d'œufs de saumon en boîte ou en bocal

2 feuilles de nori, 1/2 portion de riz sushi

12 brins de ciboulette, coupés en quatre

1 c. à café d'aneth frais

1 c. à soupe de vinaigre de riz

*Pour servir:*

2 c. à café de wasabi

1 petit bol de sauce soja

1. Préparez le riz en vous basant sur la première recette.
2. Faites griller les feuilles d'algues brièvement d'un côté, jusqu'à ce qu'elles commencent à embaumer, coupez-les en 6 tranches fines.
3. Humectez-vous les mains avec de l'eau ou du vinaigre. Confectionnez à la main une boule de riz de la taille d'une balle de golf.
4. Enrobez-la dans une feuille de nori, enduisez les bords de vinaigre de riz pour les consolider, pratiquez un petit trou dans le riz et farcissez-le d'œufs de saumon.
5. Saupoudrez d'aneth et disposez quatre tiges de ciboulette sur le côté de chaque gunkanmaki. Servez la sauce soja et le wasabi à part.

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2	Maki piquant au thon	18
Recette de base pour riz sushi	4	Ghirizu	18
Recette de base pour gari	4	Futomaki à l'espadon	20
Gunkanmaki au cabillaud	6	California Hand Roll	20
Nigiri aux crevettes	6	Futomaki au poulet	22
Nigiri à l'omelette	8	Iwashi	22
Nigiri à l'anguille fumée	8	Roulade d'omelette aux épinards	24
Nigiri au thon	10	Temaki à l'œuf et à l'avocat	26
Futomaki au bœuf	10	Tekka-maki	26
Kappa-Maki (sushi végétarien)	12	Temaki à l'anguille fumée	28
Nigiri au saumon	12	Maki avec garniture	30
California-Maki	14	Maki aux harengs	30
Dressing d'algues	14	Soupe au miso	32
Maki à la salade de crabe	16	Gunkanmaki aux œufs de saumon	32
Épinards à la sauce sésame (Horenso Gomae)	16		

# INDEX

ail, 10	espadon, 20	nori, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 32	sardines, 22
aneth, 32	feuilles d'algues, 12, 20	œuf, 8, 24, 26, 28	sauce barbecue, 10
anguille fumée, 8, 28	gambas, 6	œufs de cabillaud, 6	sauce chili vietnamienne, 18
avocat, 14, 20, 26	gari, 4, 26, 28	œufs de saumon, 14, 18, 30, 32	sauce soja japonaise, 18
basilic, 16, 30	gingembre japonais, 28	œufs de truite, 14, 18	sauce soja, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32
bouillon de dashi, 32	gingembre, 4, 32	oignon jeune, 10, 12, 16, 20, 22	saumon frais, 12
bouillon de poule, 8	graines de sésame blanches, 16	persil, 16, 26	saumon fumé, 14
céleri, 22, 26	graines de sésame, 14, 16, 18, 20	piment rouge, 22	sel, 4, 6, 8, 12, 14
chapelure, 10	hachis de bœuf, 10	piment, 18	sucré, 4, 8, 16, 22, 24
ciboulette, 10, 32	harengs, salés, 30	poireaux, 32	surimi, 30
citron, 16, 18, 20	huile d'olive, 14	poivre de Cayenne, 18	thon fumé, 26
colorant rouge, 4	huile de colza, 16	poivre noir, 16	thon, 10, 18
concombre, 6, 12, 14, 18, 28	huile de sésame, 14	poulet, 22	tofu japonais, 32
coquillages, 20	huile végétale, 24	radis, 28	vin de riz, 22, 24
coriandre, 16	Japonica, 4	raifort, 18	vinaigre de cidre, 4, 14
crabe, 16, 20	lait, 10	risotto, 4	vinaigre de riz, 4, 6, 12, 14, 18, 26, 28, 32
crème fraîche, 14, 20	maïzena, 24	riz sushi, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 32	wasabi, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 26, 28, 30, 32
cresson de fontaine, 30	mayonnaise, 14, 18, 26, 30	saké, 18, 22, 24	
cresson, 30	miel, 16		
crevettes, 28	mirin, 4, 8, 16, 22, 24		
dashi, 24	miso, 16, 32		
échalotes, 10, 12, 18	moutarde de Dijon, 16		
épinards, 16, 24			