

# SUSHI MAISON

Une recette inspirée de Michel Lo? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Poullart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found  
[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/207/thumbnails/17\\_Michel L.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/207/thumbnails/17_Michel_L.jpg)



? Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 10 min

## Ingrédients (6 personnes) : ?

- 600 g de riz japonais à sushi ?
- 6 cl d'eau minérale?
- 8 cl de vinaigre de riz?
- 20 g de sucre en poudre ?
- 8 g de sel fin ?
- 400 g de pavé de saumon congelé ?
- 2 citrons verts bio ?
- 4 cl d'huile d'olive ?
- 18 feuilles de nori ?
- 10 cl de sauce soja?
- ?

## Préparation : ?

Laver le riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire, l'égoutter

Cuire à l'eau 3 min à pleine ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire à couvert pendant 12 min sans remuer

Éteindre le feu et laisser le riz reposer 10 min, puis l'étaler sur une grande plaque jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante

Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Ajouter ce mélange au riz et remuer délicatement

Réserver le riz, recouvert d'un torchon humide, à température ambiante

Pour la garniture, tailler le saumon en lanières d'1,5 cm de longueur

Dans un bol, mélanger le saumon, le zeste des citrons, le sel et l'huile d'olive

Sur un tapis à sushi recouvert d'un film alimentaire, étaler le riz en couche d'1 cm d'épaisseur sur une feuille de nori rectangulaire

Déposer le poisson au centre

Rouler la feuille de nori pour obtenir un rouleau, puis serrer le avec le tapis

Couper des tronçons à l'aide d'un couteau mouillé

Servir avec la sauce soja