

Bol Chirashi, riz parfumé, saumon, thon, oeufs de poisson, omelette japonaise |

Recette pour 4 portions

Description

Sur une base de riz vinaigré, vous trouverez des tranches de poisson cru, des garnitures crémeuses et croquantes, une omelette savoureuse, le tout d'une fraîcheur agréable.

Ingrédients

Le riz

- 250 Ml Riz au jasmin
- 15 Gr Sucre
- 10 Gr Sel
- 40 Ml Vinaigre de riz

Thon et Saumon

- 250 Gr Filet de saumon sans peau
- 150 Gr Thon jaune

Les sauces

- 125 Ml Mayonnaise épicée
- 15 Ml Jus de yuzu
- 30 Ml Sauce soya

Garnitures

- 4 Pincée(s) Graines de sésame noir
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 1 Unité(s) Avocat
- 40 Gr Gingembre mariné japonais
- 120 Gr Concombre anglais

Omelette japonaise

- 2 Unité(s) Oeuf
- 20 Ml Crème 35% à cuisson
- 2 Gr Sel
- 10 Gr Sucre
- 10 Ml Eau froide
- 20 Ml Mirin
- 20 Ml Saké

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise-en-place

Réunissez le sucre, le sel et le vinaigre de riz dans une casserole et portez à ébullition. Dès que l'ébullition est atteinte, sortez du feu et laissez tiédir le mélange sur le comptoir dans un bol (ce mélange servira pour le riz).

Épluchez les échalotes vertes.

Égouttez le gingembre mariné.

Le riz

Cuisez votre riz au cuiseur à riz ou, si vous n'en possédez pas, suivez cette méthode :

- 1- Lavez votre riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 2- Déposez votre riz dans un grand chaudron et ajoutez le même volume d'eau FROIDE.
- 3- Faites cuire à couvert à puissance maximale pendant 5 minutes à partir de l'ébullition.
- 4- Puis diminuez le feu de moitié et laissez cuire encore 5 minutes.
- 5- Enfin, baissez le feu au minimum et laissez mijoter 10 minutes.
- 6- Arrêtez le feu et laissez le riz gonfler pendant 10 à 20 minutes maximum.

Toutes ces étapes doivent être réalisées à COUVERCLE FERMÉ. Il est important de ne jamais le soulever jusqu'à la fin du processus.

Déposez le riz dans un récipient et arrosez-le de votre préparation à base de vinaigre de riz.

Mélangez bien pour enrober tous les grains de riz cuit. Ajoutez les graines de sésame.

Laissez reposer le riz jusqu'au moment de le servir.

Thon et Saumon

Découpez joliment votre filet de thon et votre filet de saumon en tranches d'environ 1/4 de pouce d'épaisseur.

Les sauces (2)

1/ Utilisez une mayonnaise dans laquelle vous allez ajouter de la sauce Sriracha, ainsi que de la sweet chili sauce, quantité à votre goût.

2/ Dans une casserole, faites bouillir la sauce soya et le jus de yuzu. Faites réduire de manière à obtenir une sauce d'une texture sirupeuse. Cette sauce vous servira à napper les tranches de tataki de thon.

Les garnitures

Découpez votre avocat en deux, enlevez le noyau et la peau de chaque moitié, puis taillez la chair en tranches

Gardez la peau du concombre, taillez-le en brunoise.

Taillez les échalotes vertes en biseau (de biais), on appelle cela des sifflets.

Omelette japonaise

Assaisonnement

Dans un cul de poule, mettez le sucre, le sel, l'eau, le mirin et le saké puis, à l'aide d'un fouet, mélangez le tout jusqu'à dissolution totale du sucre et du sel sans jamais faire bouillir. Réservez.

Omelette

Dans un cul de poule, cassez vos oeuf un à un et mixez-les au pied mélangeur jusqu'à les faire mousser légèrement. Ajoutez maintenant une cuillère à soupe de votre mélange par oeuf ainsi que la crème, mélangez vigoureusement.

Dans un moule idéalement rectangulaire et en silicone, coulez l'omelette sur 1 centimètre de hauteur, puis faites cuire au bain-marie dans votre four à 300°F pendant 40-50 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

Sortez l'omelette du four et posez-les 20 à 30 minutes au congélateur pour les démouler plus facilement.

Coupez à la taille de votre choix.

Montage

Placez le riz au fond du bol, déposez vos tranches de poisson en alternant le thon et le saumon de manière à former une rosace.

Finalisez en déposant la garniture au centre.

Bon appétit!