



Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin pour le dressage d'un cercle de 10 cm de diamètre avec poussoir (mais vous pouvez en choisir un plus petit ou plus grand, ce sera également très bien). À défaut de cercle, prenez un bol - si possible à fond plat - dans lequel vous moulez le riz et le retournerez sur chaque assiette.

600 g de pavé de saumon cru
1 avocat
1 boîte d'œufs de saumon
400 g de riz (basmati, thaï, de Camargue..., choisissez celui que vous préférez)
1/2 citron
Quelques feuilles d'aneth
1 c. à soupe de graines de sésame
Sauce soja (salée ou sucrée selon vos goûts)
Gingembre en saumure

Variantes :

Vous pouvez mettre d'autres variétés de poissons (thon, bonite, dorade, bar...) mais essayez de privilégier une espèce non menacée. Téléchargez l'appli "Planet Ocean" en cas de doute ! Vous pouvez rajouter des lamelles de champignons ou de radis ou encore de concombre. Vous pouvez remplacer l'aneth par de la coriandre ou de la ciboulette. Et bien sûr, mettez du wasabi si vous aimez.

1. Faites cuire le riz selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
2. Pendant ce temps, préparez le saumon. Si votre poissonnier n'a pas enlevé la peau, retirez-la avec un long couteau effilé, en mettant votre main bien à plat sur le pavé, côté peau sur le dessus. Ôtez également la chair marron au centre du pavé ainsi que les éventuelles petites peaux blanches sur les côtés. Enlevez les arêtes. Rincez et séchez le pavé dans du papier absorbant. Coupez-le en petites lamelles (+/- 4 à 5 cm de long x 2 cm de large x 1/2 cm d'épaisseur). Réservez.
3. Pelez, coupez en deux et dénoyotez l'avocat. Coupez chaque moitié en petites lamelles. Citronnez bien le tout et réservez.
4. Posez le cercle sur une assiette individuelle. Mettez du riz à l'intérieur afin d'avoir 2 à 3 cm d'épaisseur une fois le riz tassé. Tassez bien avec le poussoir. Superposez les lamelles de saumon en rond sur le dessus. Puis, plus au centre, disposez les lamelles d'avocat. Parsemez de graines de sésame. Plantez une petite feuille d'aneth et mettez une cuillère à soupe d'œufs de saumon sur le sommet. Renouvelez ces opérations pour les autres assiettes. Servez aussitôt avec de la sauce soja et du gingembre à part.

💡 Si vous n'êtes pas archi sûr de la qualité et de la fraîcheur de votre poisson (prévenez toujours votre poissonnier que vous comptez le manger cru), faites congeler votre poisson au minimum 24h00 à -20 °C pour éviter tout risque de contamination. Et d'une manière générale, c'est toujours mieux de le faire ! Veillez également à avoir une hygiène irréprochable : couteau, plan de travail et mains parfaitement propres. Et bien entendu, respectez la chaîne du froid

Utilisez une petite pince d'électricien pour enlever les arêtes, c'est beaucoup plus pratique qu'une pince à épiler car les arêtes ne se cassent pas.

