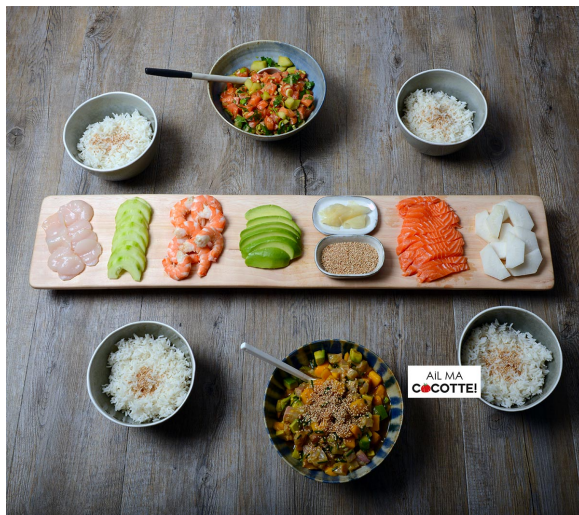




Assez facile
1h00 de préparation
10 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 6 pers. :

- 400 g riz blanc ou complet ou semi-complet de Camargue (à vous de choisir celui que vous préférez !)
- 600 g de pavés de saumon
- 200 g de coquilles Saint-Jacques
- 300 g de grosses crevettes roses
- 1 petit radis noir (ou une autre variété)
- 2 avocats
- 1/2 concombre ou 2 petits
- 3 tiges de ciboule
- 2 c. à café de graines de sésame (blanc ou doré)
- 1/2 citron
- Sauce soja ou sucrée
- Wasabi
- Gingembre en saumure

Variantes :

Vous pouvez choisir d'autres variétés de poissons : daurade, thon...

Vous pouvez rajouter :

- 200 g de champignons de Paris coupés en fines lamelles,
- 1 botte d'asperges vertes,
- +/- 500 g de fèves fraîches (une fois écossées il n'en restera plus qu'environ 200 g. À défaut de fraîches, prenez des surgelées).
- 1 bulbe de fenouil,
- 1 mangue coupée en petits dés,
- Des œufs de truite ou de saumon, etc.

1. Faites cuire le riz selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
2. Rincez et séchez les pavés de saumon. S'il y a des arêtes, enlevez-les avec une pince. Posez votre main bien à plat sur chaque pavé, côté peau sur le dessus. Avec un long couteau effilé, enlevez délicatement la peau. Faites en sorte d'enlever toute la partie foncée du saumon. Coupez le pavé en lamelles de 5 à 7 cm de long et moins d'1 cm d'épaisseur. Réservez au frais.
3. Rincez les coquilles Saint-Jacques, ôtez les coraux, les filaments noirs et séchez-les. Tenez chaque coquille sur le côté, entre votre index et votre pouce, et coupez-la en fines lamelles. Renouvelez cette opération pour toutes les coquilles. Réservez au frais.
4. Décortiquez et dénervez les crevettes, réservez au frais.
5. Pelez le radis noir. Coupez-le en deux dans la longueur puis à nouveau en deux dans la largeur et faites des demi-rondelles. Réservez.
6. Pelez les avocats. Coupez-les en deux, ôtez les noyaux et faites des lamelles de +/- 0,5 cm dans la longueur. Citronnez-les au fur et à mesure pour éviter qu'ils noircissent. Réservez.
7. Pelez le 1/2 concombre (ou les 2 petits). Coupez-le en deux dans la longueur, épépinez-le puis faites des demi-rondelles de +/- 1/2 cm d'épaisseur. Réservez.
8. Disposez joliment dans un grand saladier - ou sur une longue planche rectangulaire comme sur la photo -, en commençant par le riz, tous les ingrédients, séparément ou mélangés selon vos goûts, et servez aussitôt !



Si vous mettez des asperges ou des fèves, plongez-les dans un saladier d'eau glacée pour stopper net leur cuisson et conserver une belle couleur verte. Utilisez une petite pince d'électricien pour enlever vos arêtes (que vous réserverez uniquement à cet usage ;-)), c'est beaucoup plus pratique qu'une pince à épiler car les arêtes ne se cassent pas.

