



Assez facile
35 mn de préparation
10 mn de cuisson
Assez cher

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un cercle de +/- 10 cm de diamètre avec poussoir (à défaut prenez un bol - si possible à fond plat - dans lequel vous mouleriez le riz et que vous retourneriez sur chaque assiette)

- 600 g de pavé de saumon cru
- 1 avocat
- 400 g de riz (de préférence du basmati ou du thaï)
- 1/2 citron
- 1 boîte d'œufs de saumon (facultatif)
- 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 poissons : thon, bonite, dorade, bar... ou un mélange de plusieurs.

Vous pouvez rajouter des lamelles de champignons, de radis ou de concombre.

Vous pouvez remplacer l'aneth par de la coriandre ou de la ciboulette.

Et si vous aimez, rajoutez du wasabi.

Si vous ne trouvez pas de gingembre en saumure, faites vous-même une version marinée au vinaigre de riz, la recette est en bas de page.

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 partie marron au centre du pavé et les éventuelles petites peaux blanches sur les côtés. Enlevez les arêtes. Rincez et séchez le pavé dans du papier absorbant. Coupez-le en lamelles de 4 à 5 cm de long x 1/2 cm d'épaisseur. Réservez.
3. Pelez, coupez en deux et dénoyautez l'avocat. Coupez chaque moitié en lamelles. Citronnez-les et réservez.
4. Posez le cercle sur une assiette individuelle. Mettez du riz à l'intérieur et tassez-le avec le poussoir : il faut que les 2/3 de la hauteur du cercle soit rempli de riz. Posez les lamelles de saumon en rosace sur le riz. Puis, un peu plus au centre, les lamelles d'avocat, en les superposant en rond. Parsemez de graines de sésame. Mettez une cuillère à café d'œufs de saumon au centre avec un brin d'aneth. Enlevez très délicatement le cercle et renouvelez ces opérations pour les trois autres assiettes.
Servez aussitôt avec la sauce soja et le gingembre à part.



Veillez à la parfaite fraîcheur de votre poisson et prévenez toujours votre poissonnier que vous allez le manger cru.

Faites attention également à avoir une hygiène irréprochable avec du poisson cru : couteau, plan de travail et mains parfaitement propres. Et respectez la chaîne du froid !

J'utilise 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.

