



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. Enlevez les parties marron foncé et les éventuelles petites membranes blanches 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 dénervéz 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 ne noircissent. Réservez.
7. Pelez le demi 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. Dressez joliment dans un grand saladier, ou sur une longue planche rectangulaire comme sur la photo, en commençant par le riz, puis en disposant les ingrédients séparément ou en les mélangeant selon vos goûts. 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 plus pratique qu'une pince à épiler car les arêtes ne se cassent pas.

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

Ingrédients pour 6 pers. :

- 500 g riz blanc (ou semi-complet ou complet en fonction de vos goûts)
- +/- 600 g de pavés de saumon
- +/- 200 g de coquilles Saint-Jacques
- +/- 300 g de grosses crevettes roses
- 1 petit radis noir
- 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, bar...

Vous pouvez également rajouter :

- 200 g de champignons de Paris coupés en fines lamelles,
- 1 botte d'asperges vertes,
- +/- 500 g de fèves fraîches (une fois écosées 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,
- D'autres variétés de radis, etc.

