



# Sushis maki au saumon frais

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Le sushi est une spécialité culinaire japonaise constituée de riz vinaigré, ou shari, assemblé avec un autre ingrédient, ou neta, le plus souvent du poisson.

Le makizushi, parfois appelé maki, est littéralement un sushi en rouleau. Il se présente sous la forme d'un rouleau d'algue nori séchée entourant du riz vinaigré et farci de divers aliments.

Comme les autres sushis, on déguste le makizushi après avoir déposé par dessus une petite quantité de wasabi préparé et l'avoir trempé dans de la sauce de soja.

Quantité: 24 pièces - Difficulté: Facile - Préparation: 20 min - Durée: 20 min

## Ingrédients

- 600 g de riz à sushi
- 4 feuilles de nori
- 300 g de filets de saumon cru
- 1/2 concombre
- 1/2 cuillère à café de wasabi en poudre

## Recette liée

- [Riz à Sushi \(shari\)](#)

## Préparation

1. Mettre le saumon à décongeler quelques heures avant la préparation.
2. Préparer le riz à sushi.
3. Épipiner le 1/2 concombre de la manière suivante : le déposer face bombée en dessous sur une planche à découper, faire une première découpe sur toute la longueur à droite de la bande centrale contenant les pépins, puis une autre à gauche, enlever ensuite les pépins du morceau central. Recouper les 3 morceaux obtenus dans la longueur pour obtenir huit languettes.
4. Couper le ou les filets de saumon dans la longueur en huit languettes.
5. Diluer la poudre de wasabi dans 4 cuillères à café d'eau.

## Confection des rouleaux

6. Placer une feuille de nori sur le plan de travail.

7. Étaler 150 gr de riz à sushi sur les 2/3 inférieurs de la feuille.
8. Répartir 2 languettes de saumon et 2 languettes de concombre au milieu du riz, parallèlement au bord inférieur et sur toute la longueur.
9. Déposer 1 cuillère à café wasabi sur la garniture, en filet.
10. Humidifier le bord supérieur de la feuille de nori avec un peu d'eau.
11. Enrouler la feuille avec sa garniture en partant du bord inférieur, puis plaquer le bord humidifié sur le rouleau pour le fermer.
12. Découper les deux bords extérieurs du rouleau sur 1/2 cm à jeter.
13. Découper le rouleau en deux, puis chaque morceau en 3.
14. Recommencer avec les trois autres feuilles de nori et le reste des ingrédients.

## Remarques ou suggestions

- Pour ce plat, toujours utiliser du saumon surgelé, sans peau et sans arêtes. En effet, le saumon est facilement victime de parasites et seule une congélation en dessous de -20° pendant au moins 24 h peut détruire ces derniers.
- Préparer les sushis maki au dernier moment pour ne pas avoir à les réfrigérer, afin que le riz reste moelleux et ne durcisse pas.
- Servir accompagné de sauce soja.

## Ingrédients originaux

- Feuilles de nori
- Wasabi en poudre