



Saumon Teriyaki

Temps de préparation: 45 minutes

Niveau: moyenne

Ingrédients pour 2 personnes:

2 pavés de saumon Bio

Pour la sauce teriyaki :

(Conseil : la sauce doit reposer 1 semaine, si vous n'avez pas le temps, achetez de la sauce déjà préparée)

125ml de Saké

80ml de sauce soja claire

1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

20ml Mirin

25g de gingembre, mariné, haché finement

1 cuillère à soupe de sirop de gingembre

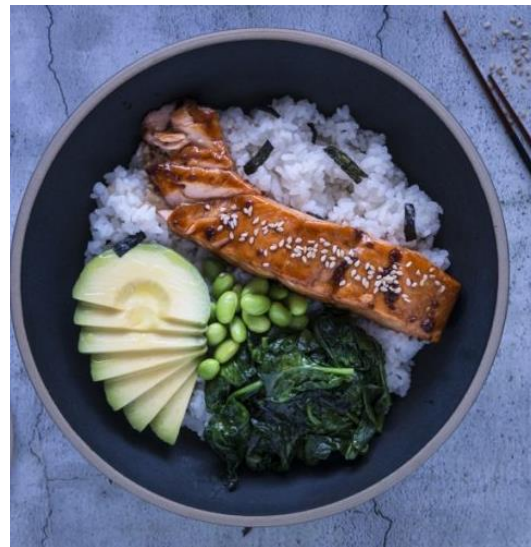
2 gousses d'ail hachées finement

1 cuillère à café de Maïzena

1 cuillère à café d'huile de sésame

Du sucre

Un peu de sel



Pour le riz à sushi et le mélange de vinaigre :

200g de riz à sushi (ex. Koshihikari)

230ml d'eau

1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

1 cuillère à café de sucre

1 cuillère à café de sel

Pour les épinards sautés :

100g d'épinards frais, lavés

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Un peu de sel

Pour les épinards sautés :

1 feuille Nori, coupée en petites bandes avec des ciseaux

2 cuillères à soupe de graines de sésame blanc

1 avocat, pelé, éviscéré et tranché

Facultatif : chaque bol de riz 2 cuillères à soupe d'edamame

Pour la garniture :

1 avocat, pelé, épépiné et tranché

Préparation :

1. Préparez la sauce teriyaki une semaine auparavant. Pour cela faites cuire le Saké, la sauce soja, le Mirin, le vinaigre de riz, le gingembre, le sirop de gingembre et l'ail dans une petite casserole à feu doux. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 minutes. Entretemps, mélangez la Maïzena avec 1 cuillère à soupe d'eau et incorporez l'huile de sésame. Lorsque la sauce s'épaissit légèrement, retirez la casserole du feu et laissez refroidir.
2. Pour le riz à sushi, lavez le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Egouttez le riz et laissez-le gonfler pendant environ 30 minutes. Placez le riz et de l'eau tiède dans une casserole avec un couvercle. Laissez cuire pendant 15 minutes, éteignez le feu, puis laissez gonfler pendant 15 minutes. Retirez le couvercle et laissez la chaleur s'évaporer.
3. Faites bouillir le vinaigre de riz, le sucre et le sel pour le mélange de vinaigre. Laissez mijoter pendant 3 minutes puis laissez refroidir.
4. Mettez le riz dans un bol, creusez une creusez une croix, ajoutez le mélange de vinaigre, puis aérer délicatement avec une cuillère en bois par en dessous. Refroidissez le tout à l'aide d'un éventail. Cela donne au riz une légère brillance. Pendant le refroidissement, couvrez le riz avec un torchon de cuisine pour éviter le dessèchement. Lorsqu'il atteint la température de la peau, il peut être traité.
5. Faites griller le sésame et les bandes de Nori dans une poêle pendant une minute, en remuant constamment, jusqu'à ce que les graines de sésames commencent à brunir. Mettez le sésame et le Nori dans un bol puis réservez.
6. Pour les épinards, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen dans une grand poêle. Mettez les épinards et 2 cuillères à soupe d'eau dans la poêle. Couvrez la poêle et laissez reposer pendant 2 minutes. Découvrir et remuer. Les épinards vont s'effondrer. Assaisonnez avec un peu de sel et retirez du feu.
7. Pour le saumon, préchauffez le four à 200°C sur chaleur supérieure-inférieure. Placez le saumon dans un plat adapté au four et versez une portion de la sauce teriyaki pour glacer le saumon, puis versez la sauce restante dans un petit bol séparé. Mettez le saumon au four pendant 10 à 15 minutes et glacez le saumon avec la sauce teriyaki 1 à 2 fois pendant ce temps. Le saumon est parfait quand il est encore légèrement vitreux et juteux, puis sortez-le du four.
8. Disposez le riz et les épinards dans deux bols. Ajoutez un pavé de saumon dans chaque bol, ainsi que des tranches d'avocats et des edamames. Saupoudrez de sésames et de confetti de Nori. Versez de la sauce teriyaki et servez.