

Monsieur Stéphane GUILBAUD
Rue de la Figuière
Bâtiment le Turquoise
13090 AIX EN PROVENCE
Tel : 06 64 30 03 04

Sushi de Camargue

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 verre de riz rouge de Camargue
- 1 verre de riz blanc de Camargue
- 4 petits morceaux de poisson
(capelan ou daurade)
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 2 poivrons
- 1 œuf
- du vinaigre balsamique
- quelques graines (lin, millet, etc.)
- 2 tomates séchées
- de la moutarde à l'ancienne
- de la fleur de sel
- du poivre
- du persil
- de l'huile d'olive
- quelques amandes
- du film alimentaire

Préparation :

a) Omelette

Battez l'œuf avec quelques graines, la moitié d'une tomate séchée coupée en petits morceaux, quelques gouttes de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Faites cuire comme une omelette.

Une fois cuite, la couper en morceaux de 5 cm sur 3 cm.

Vous devez obtenir entre 4 et 8 morceaux. Réservez le reste.

b) Eléments pour nigiri-sushi

Pelez une aubergine pour récupérer sur la peau 4 bandes de 5 cm sur 3 cm.

Faites de même avec la courgette.

Faites cuire ces 8 bandes (4 courgettes + 4 aubergines) dans une poêle légèrement huilée.

Coupez les poivrons en deux et les mettre sur une grille au four pendant 20 minutes, puis 10 minutes en position grill afin de lui ôter la peau.

Récupérez 4 bandes de 5 cm sur 3 cm.

Réservez les restes de poivron, aubergine et courgette.

c) Eléments pour maki-sushi

Récupérez le poivron cuit et faites en sorte qu'il soit bien à plat.

A l'aide de l'économe, pelez la deuxième courgette et faites de longues et grosses épluchures jusqu'au blanc de la courgette.

Faites les revenir dans une poêle légèrement huilée sans les brusquer et les casser.

d) Eléments pour le chirashi-sushi

Récupérez tous les petits morceaux de courgettes, un quart des restes d'aubergines, le reste d'une tomate et demi séchée coupée en morceaux, et faites revenir le reste, tout cela en petits morceaux, sautés au wok ou à la poêle, avec un peu d'huile d'olive, du persil et du poivre.

e) Le riz et le poisson

Le riz blanc, un peu plus cuit que d'habitude pour qu'il puisse coller et s'agglomérer lors de la constitution des nigiri-sushi.

Le poisson peut-être cuit ou mi-cuit.

