



ÉCOLE ROBERT BURCK - 2020

LA SUSHIRIZZA



LA SUSHIRIZZA

INGRÉDIENTS

Pour le sushiriz :

- 2 tasses de riz rond Saint-Vincent
- 2 tasses et demie d'eau
- 1/2 tasse de vinaigre de riz
- 2 petites cuillères de sucre
- 2 petites cuillères de sel

Pour la garniture du sushi roll (le trottoir) :

- 1 feuille d'algue séchée (Nori)
- 2 à 3 tasses de sushiriz
- 3 lanières de thon frais

Pour la garniture de la sushirizza :

- 1 feuille d'algue séchée (Nori)
- Des lanières de saumon
- Des dés d'avocats, de tomates et de radis
- Des bâtonnets de carottes
- Des grains de maïs
- Un oignon vert coupé finement

Préparation : 15min

4 parts

Cuisson : 15min

Etape 1 : Préparer le sushiriz

- Mettre le riz rond Saint-Vincent dans une passoire et le rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Transvaser le riz de la passoire à la cuve de l'autocuiseur à riz et y rajouter les tasses d'eau.
- Mettre l'autocuiseur en route, lorsque le riz est cuit, l'étaler sur une planche et le laisser refroidir.
- Mélanger dans un bol, le vinaigre de riz, le sucre et le sel
- Mettre le riz dans un grand bol et ajouter cet appareil au riz en mélangeant sans écraser les grains de riz.
- Notre riz à sushi est prêt.

Etape 2 : Préparer le sushi roll (le trottoir)

- A l'aide d'une cuillère mouillée dans de l'eau, prendre une part conséquente de riz et l'étaler avec une cuillère sur la feuille d'algue en laissant 1 à 2 centimètre de chaque côté pour l'enroulage.
- Par dessus le riz, déposer une rangée de bâtonnets de thon horizontalement vers le dessous de la couche.
- Enrouler délicatement depuis le bas de votre nappe de bambou jusqu'au milieu du riz en appuyant et en serrant bien avec les doigts.
- A l'aide d'un pinceau trempé dans une tasse d'eau,, bien souder l'algue et couper les extrémités en biais.

Etape 3 : Préparer la part de Sushirizza

- Prendre une feuille d'algue, la déposer sur une planche à découper et y découper un triangle.
- Déposer le sushi roll sur une partie du triangle pour recréer le "trottoir" de la pizza.
- Etaler le sushiriz sur le reste de la part et y déposer les ingrédients cités ci dessus selon sa créativité.