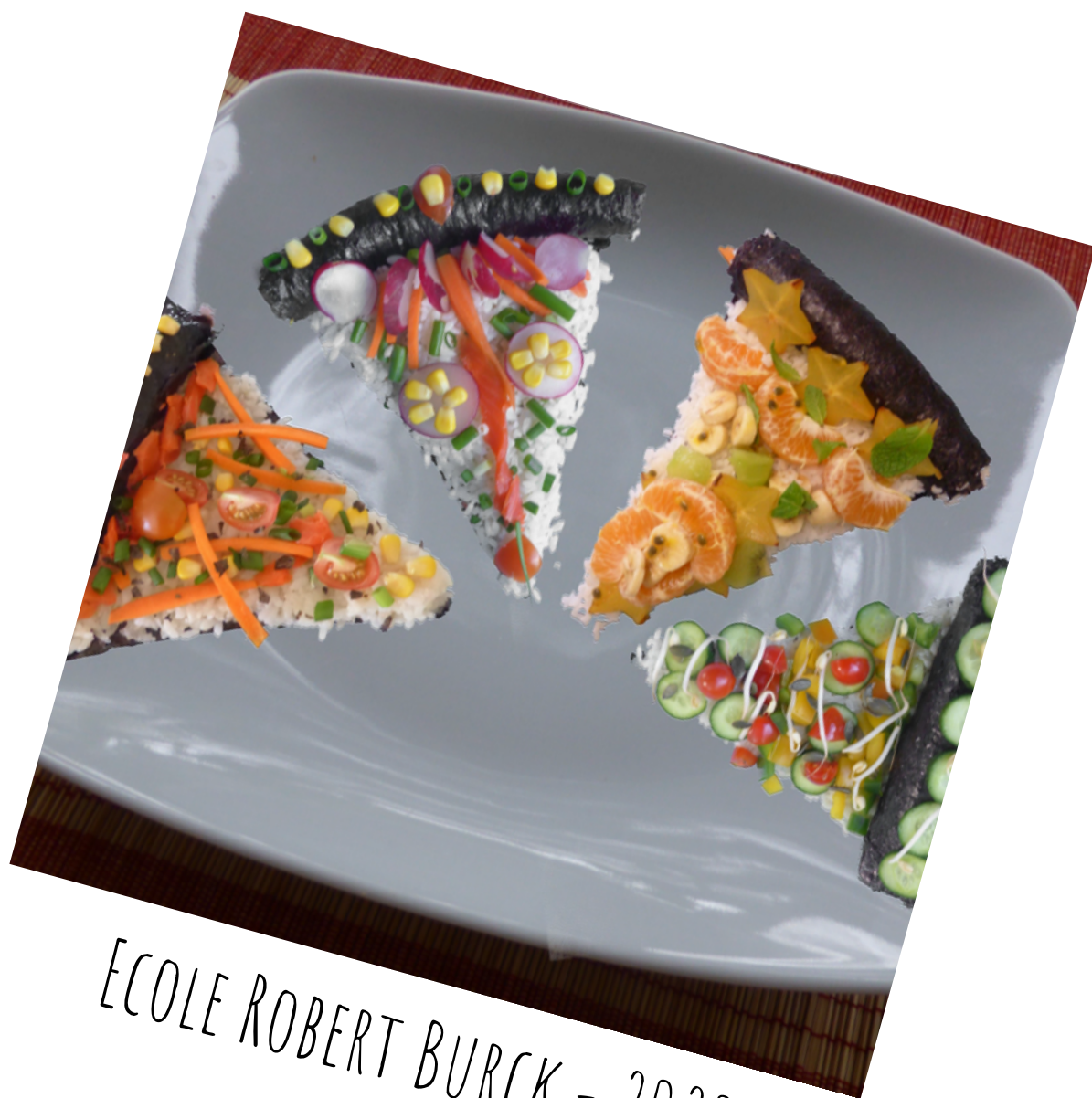


FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



ÉCOLE ROBERT BURCK - 2020

LA SUSHIRIZZA
(VÉGÉTARIEN)



LA SUSHIRIZZA (VÉGÉTARIEN)

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'algues séchée (Nori)
- 2 à 3 tasses de sushiriz
- Emincées de feuilles choux kanaks

Pour la garniture de la sushirizza :

- 1 feuilles de d'algues séchée (Nori)
- Du sushiriz
- Des rondelles de concombre
- Des dés de poivrons verts et de poivrons jaunes
- Des quartiers de tomates cerise
- Des quartiers de soja
- Des germes de soja
- Des graines de courges

Préparation : 15 min

6 parts

Cuisson : 15 min

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)

- Prendre une feuille de nori et la poser sur le tapis à sushi.
- A l'aide d'une cuillère mouillée dans de l'eau, prendre une part conséquente de riz et l'étaler avec la cuillère sur la feuilles d'algue en laissant 1 à 2 centimètres de chaque côté pour l'enroulage.
- Par-dessus le riz, déposer une rangée d'émincée de choux kanaks horizontalement vers le dessous de la couche.
- Enrouler délicatement depuis le bas de votre nappe de bambou jusqu'au milieu du riz en appuyant bien avec les doigts et surtout en serrant bien.

A l'aide d'un pinceau trempé dans une tasse d'eau, bien souder l'algue et couper les extrémités en biais.

- Le sushi roll est prêt.

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 la créativité.