Chirashi: une autre manière de manger des suchis

Le chirashisushi est en quelque sorte un sushi que l'on ne met pas en forme et auquel on ajoute généralement des crudités. C'est un plat complet, sain car sans graisse et surtout familial: chaque région, chaque famille a sa propre recette de chirashi. C'est un des plats préférés des japonais.

Chirashisuchi

Il se compose de riz assaisonné de vinaigre de riz accompagné de toutes sortes de variétés de poissons (le plus souvent crus) ainsi que de garnitures comme des légumes crus. Je vous livre ma propre version, qui je suis sûre, vous plaira par sa facilité de préparation, sa fraîcheur, son atout diététique: c'est un plat complet, idéal en été!

Ingrédients (pour 4 personnes):

1/Pour le riz

- 400 g de riz à sushis (riz rond blanc japonais ou à défaut du riz rond italien)
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à soupe rases de sucre en poudre
- 2 cuillerées à café de sel

Ingrédients du riz

2/ Pour la garniture

- un avocat
- un petit fenouil
- 16 gambas cuites décortiquées (ou grosses crevettes tigrées)
- un citron vert
- 4 cébettes
- un pot d’œufs de truite ou de saumon

Ingrédients garniture

3/ Pour l’assaisonnement

- 3 cuillerées de sauce soja salée
- 3 cuillerées de sauce soja sucrée
- gingembre frais (environ 1 cm)
- le jus d’un citron vert
- 1 cuillerée à café d’huile de sésame
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

Ingrédients sauce

Préparation: Commencez par la cuisson de riz car il doit être servi froid. 1/Pour le riz

- Versez le vinaigre de riz, le sel et le sucre dans une petite casserole juste le temps que le sucre et le sel se dissolvent dans le vinaigre. Réservez.

Chauffez à feu doux

- Rincez plusieurs fois le riz à l'eau jusqu'à ce que l'eau soit limpide.

Rincez le riz

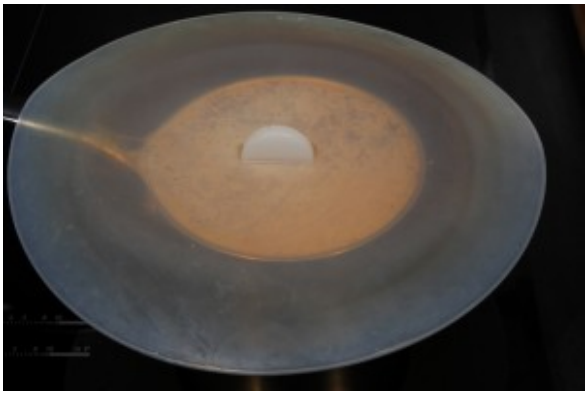
- Mettez le riz dans un grande casserole. Recouvrez le d’eau : le niveau de l’eau doit arriver à 1 cm au dessus du riz. Portez à ébullition.

Mettez le riz dans un grande casserole

- Laissez cuire 4 à 5 mn: des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz.

Des petits trous ou tunnels verticaux doivent se former dans le riz

- Retirez la casserole du feu; couvrez la et laissez à couvert pendant 10 mn.



Retirez la casserole du feu

Le riz est cuit

- Versez le riz dans un plat et étalez le délicatement. Versez dessus le mélange vinaigre de riz/ sucre et mélangez délicatement avec des baguettes.

Versez le riz dans un plat
et étalez le délicatement

- Couvrez le plat avec un tissu humide et laissez refroidir.

Couvrez le plat avec un tissu humide

2/ La garniture

- A l’aide d’une râpe zestez le citron vert . Réservez. Coupez le citron vert en deux. Vous aurez besoin du jus pour la sauce d’accompagnement.

Zestez le citron vert

- Coupez l’avocat en deux. A l’aide d’un petit couteau striez l’intérieur de manière à dessiner un damier de petits carrés. Puis à l’aide d’une cuillère à café prélevez la chair qui se découpera facilement en petits dés. Versez quelques gouttes de citron dans les morceaux

d’avocats pour éviter qu’ils noircissent. Réservez.

Découpez l’avocat

N’oubliez pas de mettre du citron sur l’avocat

- Ciselez les cébettes en fins petits tronçons. Réservez.

Ciselez les cébettes

- Coupez le fenouil en fines lamelles. Réservez.

Coupez le fenouil

- Pour terminer coupez chaque gambas en deux dans le sens de la longueur. Réservez.

Coupez chaque gambas en deux

3/La sauce

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre dans un bol.

Râpez le gingembre

- Puis ajoutez dans le bol les deux sauces soja (salée et sucrée) et le jus du citron vert. Mélangez.

Préparez la sauce

Dressage:

- Dans un joli bol déposez un grosse cuillère de riz.

- Puis décorez tout autour avec les lamelles de fenouil.

- Versez alors des dés d’avocats au dessus du riz.

- Disposez harmonieusement les gambas en rosace.

- Parsemez les gambas de cébettes et saupoudrez de zeste de citron vert.

- Pour finir déposez une cuillerée d’œufs de truite au milieu.

Chirashisuchi

- Versez un peu de sauce dans le bol.

C’est prêt!

Petites astuces:

Vous pouvez utiliser du poisson cru comme du saumon ou du thon mais aussi du poisson cuit (calmar, cabillaud, saint jacques poêlées etc). Variez également les plaisirs avec des poissons fumés: saumon bien sûr mais aussi truite ou anguille. De même pour les œufs de poisson!

Pour la garniture n’hésitez pas à innover: asperge, concombre, graines de sésame, choux blanc mariné, pousses de soja, radis, omelette très fine coupées en lanière, algues, tofu, chou pack choi, daikon (radis japonais), shitaké (variété de champignons asiatiques)… Bref faites vous plaisir et réalisez vous aussi votre propre chirachi!