



Envie de SUSHI SUISSE fait maison?

SUSHI SUISSE

La combinaison unique d'ingrédients suisses et de tradition japonaise est un régal pour les yeux et le palais.



INGRÉDIENTS

	natte de sushi / petit torchon de cuisine	1	poireau
	100g de Kernotto ou riz à risotto suisse	1l	de bouillon de légumes
	250ml d'eau	10	feuilles de menthe
	½ cc de sel	½	peperoncini
	1 cs de vinaigre de cidre	1	cs d'huile de colza
	1 cs de sucre	100g	de truite fumée
		¼	concombre

PRÉPARATION

1. Laver le **kernotto** dans une passoire sous l'eau courante. Porter à ébullition dans l'eau avec le sel et laisser reposer. Mélanger le vinaigre de cidre avec le sucre. Incorporer lentement au kernotto terminé. Laisser refroidir.
2. Couper le **poireau** en deux, le laver et le couper en morceaux de 10cm. Faire cuire dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, égouter et disposer dans un plat.
3. Couper finement le **peperoncini** et les **feuilles de menthe**, mélanger avec l'huile (ou les broyer dans un mortier).
4. Couper le **concombre** en longues lanières d'environ 5x5mm. Couper la **truite** en lanières (10x10mm).

Faire des rouleaux de sushi:

5. Disposer les poireaux en 2 portions, en les faisant se chevaucher légèrement, sur la natte de sushi (ou un torchon humide) (env. 20x20cm).
6. Étaler le kernotto sur le poireau avec les mains humides sur une épaisseur d'environ 5mm. Laisser le bord légèrement libre. Répartir l'huile de menthe et de piment par-dessus.
7. Placer une lamelle de concombre et une lamelle de truite au milieu du kernotto.
8. Enrouler à l'aide de la natte à sushi ou du torchon de cuisine. Mettre au frais.
9. Avant de déguster, couper en sushis d'environ 3cm de large et les dresser joliment.



TIPS:

- La recette peut être réalisée avec d'autres légumes ou de la viande séchée ou du fromage.
- Utiliser des épinards ou des feuilles de blettes comme enveloppe.

ensemble.compétentes.engagées.
paysannes.ch



RAHEL BRÜTTSCH