

Sushis maison faciles



Découvrez le plaisir de préparer des sushis maison avec cette version simplifiée, mais pleine de saveurs. Une recette aussi originale que délicieuse qui prouve qu'avec de bons ingrédients, il est possible de recréer la qualité du restaurant dans le confort de sa cuisine ! Pourquoi ne pas en profiter pour en faire une activité amusante en famille ou entre amis ? Pour encore plus d'inspiration, découvrez aussi nos [12 recettes faciles et amusantes à cuisiner avec les enfants](#), pensées par nos nutritionnistes.

Cette recette fait 4 rouleaux de 8 makis chacun

Préparation 25 min

Cuisson 20 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 525

Lipides 12

Glucides 67

Fibres 4

Protéines 38

Sodium 780

Ingrédients

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de riz à sushi

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre blanc
- 300 g (? lb) de crevettes cuites, décortiquées et bien éponnées
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise allégée
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'aneth séché
- 4 feuilles d'algue nori
- 100 g (3 ½ oz) de saumon fumé, en tranches fines
- 125 ml (½ tasse) de concombre anglais, coupé en julienne
- ½ avocat mûr, coupé en tranches
- 4 à 5 fraises, tranchées
- 4 à 5 feuilles de laitue Boston

Pour le service :

- Graines de sésame, au goût
- Sauce soya réduite en sodium
- Gingembre mariné

Préparation

1. Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Cuire le riz dans l'eau selon les indications sur l'emballage. Après la cuisson, ajouter le vinaigre de riz et le sucre et bien mélanger. Laisser tiédir légèrement à température ambiante.
2. Hacher les crevettes. Dans un bol, les mélanger avec la mayonnaise, le jus de citron et l'aneth. Réserver.
3. Déposer une feuille de nori sur un tapis à sushi ou sur une surface plane, le côté luisant vers le bas.
4. Étendre environ 125 ml (½ tasse) de riz sur la feuille en laissant une bordure d'environ 2 cm dans le haut. Saupoudrer de graines de sésame.
5. Déposer au centre : le mélange de crevettes, le saumon fumé, le concombre, l'avocat et les fruits. Bien garnir les makis sans trop les surcharger afin de faciliter le roulage.
6. Rouler fermement à l'aide du tapis à sushi. Humidifier la bordure de l'algue pour sceller le rouleau.
7. Couper chaque rouleau en 8 morceaux avec un couteau tranchant et mouillé.
8. Servir avec la sauce soya et le gingembre mariné.

Notes

Se conserve 1 jour au réfrigérateur, mais est meilleur consommé la journée même.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec