KIKKOMAN

Sushi cake

durée totale **30 min.** **30 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.394 kJ / 332 kcal

Matières grasses: **18,9 g** Protéines: **13,6 g**
Glucides: **26,3 g**

INGRÉDIENTS

1 portions

200 g	de riz à sushi
2	crevettes cuites coupées en deux
1 càs	d'œufs de truite
1 càc	d'œufs de poisson
1 poignées de	de pousses de roquette (ou de cresson)
3	pois mange-tout
0,5	avocat
1	mini concombre
1	radis
1	tomate datte jaune
100 g	de saumon fumé
2 càs	de mayonnaise
	Pâte de wasabi, à son gré

Pour les lanières d'omelette

1	œuf frais
1 càs	de lait
1 càc	de farine de pomme de terre
2 pincées	de sucre
1 pincées	de sel
1 càc	d'huile

Pour les shiitakés cuits

5	shiitakés
1 càs	sirop d'érable (ou de miel)
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc	de sucre
100 ml	d'eau

Pour servir

Sauce soja fermentation

PRÉPARATION

Étape 1

Pour les lanières d'omelette, bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier, excepté l'huile. Faire chauffer une poêle et l'huiler légèrement. Verser la préparation dans la poêle, répartir en couche fine (comme pour une crêpe) et faire cuire des deux côtés. Laisser refroidir l'omelette et la couper en fines lanières (d'environ 2 mm).

Étape 2

Pour les shiitakés cuits, couper le pied des champignons. Mettre le sirop d'érable, la sauce soja, le sucre, 100 ml d'eau et les champignons dans une petite poêle et porter à ébullition. Réduire le feu et faire cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide. Laisser refroidir les shiitakés cuits et les couper en fines lanières (d'environ 2 mm).

Étape 3

Pour les légumes, laver les pois mange-tout, couper les extrémités, blanchir et laisser refroidir. Essuyer les pois mange-tout et les couper en biseau en morceaux d'environ 1 cm de large. Couper la chair d'avocat en tranches d'environ 2 mm. Laver le concombre, le couper en fines lanières à l'aide d'un couteau économe et les enrouler de manière à former de petites fleurs pointues. Laver le radis et le couper en tranches fines. Laver la tomate et la couper en quatre.

Étape 4

naturelle Kikkoman

Pour les fleurs de saumon, couper le saumon fumé en lanières d'environ 3-4 cm de long et environ 2 cm de large. Placer les bords les uns sur les autres en les faisant un peu chevaucher et former 3-4 feuilles. Les enrouler sur elles-mêmes à partir du bord extérieur. Laisser le rouleau de saumon tel quel et ouvrir la partie supérieure comme une fleur avec un doigt (5 fleurs).

Étape 5

Pour réaliser le cake, tapisser le moule de film alimentaire et répartir un tiers du riz à sushi sur le fond du moule. Placer dessus les tranches d'avocat en couche uniforme et recouvrir avec un tiers du riz à sushi. Disposer dessus les tranches de shiitakés, puis le reste du riz à sushi, recouvrir de film alimentaire et appuyer légèrement.

Étape 6

Pour servir, retirer le film alimentaire, poser une assiette sur le moule et retourner le sushi cake. Répartir les lanières d'omelette sur le cake, disposer dessus les fleurs de saumon fumé à intervalles réguliers et décorer avec les autres ingrédients.

Étape 7

Mélanger la mayonnaise et la pâte de wasabi. Décorer le sushi cake de ce mélange à 4 endroits et saupoudrer avec les pousses de roquette.

Étape 8

Servir le sushi cake avec la sauce soja et déguster.