

Four Vapeur – Four vapeur combiné
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 22 min

Saumon confit comme un Poke Bowl

Pour 6 personnes

Panier de courses

6 pavés de saumon sans peau de 100g
Gingembre haché ou moulu, sésame
300 g de riz rond japonais
12 feuilles de nori

Pour l'assaisonnement du riz

300 g d'eau
120 g de vinaigre de riz
60 g de sucre en poudre
4g de sel

Pour la garniture

1 fenouil
¼ de chou rouge
1 piment doux rouge
1 citron vert
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 avocats
1 botte de coriandre

Matériel

1 plat vapeur perforé
1 plat vapeur non perforé
1 mandoline

Déroulé de la recette

Mettre le riz dans un grand saladier, verser de l'eau froide et rincer le riz du bout des doigts, vider l'eau et renouveler l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire (on peut parfois renouveler cette opération jusqu'à sept fois)

Eviter de frotter les grains de riz entre les paumes des mains pour garder les grains entiers.

Mettre le riz rincé dans un plat vapeur non perforé et ajouter une quantité équivalente d'eau, soit 1 verre de riz rond rincé pour 1 verre d'eau.

Mettre le plat vapeur dans le four en mode vapeur.

Option 1

Programme automatique – Riz – Riz étuvé – Démarrer la cuisson

Option 2

Mode vapeur – 100°C – 22 minutes.

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition puis y dissoudre le sel et le sucre. Ajouter ensuite le vinaigre de riz. Réserver et verser sur le riz à la sortie du four.

Mettre les pavés de saumon dans un plat vapeur perforé. Assaisonner de gingembre haché et de zeste de citron vert, saler et poivrer. Mettre dans le four vapeur 65°C – 15 minutes

Emincer les légumes finement à la mandoline et les assaisonner avec le jus de citron vert et l'huile d'olive.

Dans un bol ou une assiette creuse mettre une portion de riz vinaigré refroidi (environ 180 g)
Déposer harmonieusement les légumes et l'avocat émincés, puis le saumon confit.
Décorer avec les feuilles de coriandre et le piment émincé.

Astuces de chef

Si vous conservez le riz vinaigré au réfrigérateur, pensez à le tiédir une minute au micro-onde ou à le régénérer à la vapeur avant de composer votre assiette.
On peut ajouter une salade de carottes, des radis et même des légumes cuits comme des lamelles de courgette ou des dés d'aubergine confite pour varier les plaisirs !