

La petite Balade au

APON

Ambassade du Japon au Sénégal



2019, N°2

CUISINE

LE SUSHI, CE METS SI DELICIEUX



Le sushi est le plat préféré des japonais depuis des siècles. Il serait apparu au 4ème siècle avant Jésus-Christ en Asie du Sud-Est et contrairement à ce que l'on pourrait penser ce plat est d'abord apparu en Chine, où il a migré

vers le Japon.

Mais le sushi que nous connaissons aujourd'hui n'est pas exactement celui qui était mangé les siècles derniers par les japonais.

En effet, le sushi que nous mangeons aujourd'hui est une version « fast Food » des

vrais sushis japonais, considéré comme un art pratiqué que par les maîtres sushis. Il est désormais plus pratiques et plus transportables pour s'adapter à notre mode de vie sédentaire. C'est en effet dans le milieu du 19ème siècle qu'un restaurant japonais, situé à Edo (l'ancien nom de Tokyo) au Japon, a lancé une version de sushi qui pouvait être mangé partout. : les japonais pouvaient alors les manger avec leurs mains.

Zoom sur la composition du SUSHI

• LE RIZ ET LE VINAIGRE

LE RIZ EST L'INGRÉDIENT FONDAMENTAL DU SUSHI. ON UTILISE SPÉCIALEMENT LE RIZ JAPONAIS QUI SE CARACTÉRISE PAR DES GRAINES RONDDES ET COURTS. LE RIZ EST SOUVENT MELANGÉ A DU VINAIGRE DE RIZ. LE VINAIGRE DE RIZ EST FABRIQUÉ PAR FERMENTATION DU RIZ.

• LE POISSON OU LES FRUITS DE MER

ILS SONT LES GARNITURES ORIGINELES ET POPULAIRES DU SUSHI.

LES PLUS UTILISÉS SONT LE THON, LE SAUMON, LA CREVETTE, LA DORADE.

• LES LEGUMES

Les sushis peuvent être garnis d'avocat, de concombre et de daikon (radis blanc).

• LES AUTRES INGRÉDIENTS

-LES ALGUES NORI

-LES SAUCES ET CONDIMENTS: SOJA ET WASABI.

Faites vos Sushis... la recette

Les ingrédients pour
6 personnes environ 36
Sushis :

- 300 g de riz japonais
- 200 g de poisson au choix (Thon, saumon, crevettes etc.)
- 3 feuilles d'algues séchées (nori)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz diluées dans 20 cl d'eau froide
- Un peu de Wasabi
- Une natte de bambou

Préparation :

1. Découpez des lamelles de poisson d'environ un demi cm d'épaisseur, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
2. Humectez vos doigts dans le mélange eau/vinaigre et étalez environ 75 g de riz sur une demi-feuille de nori, en laissant une bande de 2 cm sur le bord le plus éloigné.
3. Déposez une tracée de

Wasabi au centre et sur toute la largeur du riz. Déposez vos lamelles de poisson le long de la Wasabi.

4. Roulez délicatement la natte en la tenant entre les index et les pouces.

5. Déroulez la natte et coupez le rouleau en deux, puis chaque moitié de rouleau en trois.



Retrouvez-nous sur le site

Web : www.sn.emb-japan.go.jp

Twitter : @JapanEmbSenegal

Facebook : @ambjaponarai

A bientôt pour de nouvelles découvertes !!!