

# SABA SUSHI

**Préparation: 30 mn**

**4 personnes:**

500 g de filets de maquereaux  
200 g de riz japonais à grains ronds  
8 cc de vinaigre de riz  
4 cc de sucre en poudre  
1 cs de sel  
2 cm de racine de gingembre fraîche, râpée

1. Dans une grande assiette plate, placez les filets de maquereaux, la chair vers le haut, recouvrez-les d'une fine couche de sel et laissez ainsi 3 à 5 h.
2. Pour le riz vinaigré(su-meshi), lavez abondamment le riz à l'eau froide dans une grande jatte, jusqu'à ce que l'eau de rinçage reste claire.
3. Laissez égoutter 1 h dans une passoire.
4. Versez le riz dans une petite casserole avec 25 % d'eau en plus, c'est-à-dire 25 cl d'eau pour 200 g de riz.
5. Couvrez et portez l'eau à ébullition.
6. Au bout de 5 min environ, réduisez le feu et laissez frémir 12 min, sans ôter le couvercle, jusqu'à ce que vous entendiez un petit crépitement.
7. Le riz doit avoir complètement absorbé l'eau.
8. Retirez du feu et laissez refroidir 10 min.

9. Transférez le riz dans un bac à sushis, ou dans une jatte humide et réservez.
10. Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution.
11. Incorporez au riz en aérant avec une spatule mouillée. N'écrasez pas le riz.
12. Si quelqu'un peut vous aider, demandez-lui de ventiler le riz pour le refroidir rapidement.  
Cette méthode rend le sushi brillant. Couvrez avec un torchon humide et laissez refroidir.
13. Enlevez le sel des maquereaux avec du papier absorbant.
14. Retirez toutes les arêtes restantes avec une pince.
15. Levez doucement la peau de chaque filet, de la queue vers la tête.
16. Placez les filets dans un plat puis couvrez-les de vinaigre de riz .
- 17 Laissez 20 min, puis égouttez-les et séchez avec du papier absorbant.
- 18 Garnissez un plat de 25 x 7,5 x 4 cm d'une feuille de film alimentaire de deux fois sa taille.
19. Disposez les filets dans le plat, côté chair vers le haut.
20. Coupez les filets restants pour combler les trous.
21. Ajoutez le su-meshi et pressez fermement avec vos mains humides .
22. Couvrez avec le film alimentaire et placez un poids dessus.
23. Laissez au moins 3 h dans un endroit frais, ou mieux,

toute une nuit.

24. Sortez le sushi du plat et coupez-le en morceaux de 2 cm.

25. Essuyez le couteau avec du papier absorbant, imbibé de vinaigre de riz, entre chaque coupe.

26. Dressez les sushis sur un plat et garnissez de gingembre râpé.

**LES CONSEILS DE NINA:** Ces saba sushi sont préparés avec des filets de maquereaux frais marinés) puis placés dans un moule avec du riz à sushis. Commencez la marinade huit heures à l'avance pour permettre au poisson de bien absorber le sel.

---

## SUSHI

**AVANTAGES:** se compose d'ingrédients sains: algues, riz légumes, poisson, pauvre en graisses.

**INCONVENEINTS:** les sushis de poisson cru sont à éviter chez les femmes enceintes et les personnes qui souffrent de troubles immunitaires, car ils peuvent abriter des bactéries et parasites.