

Recette à base d'ingrédients issus du commerce équitable

Photos des recettes sur www.mmmmh.be dans l'espace presse, entrez votre mail et le mot de passe « pressmmmh ».

Saumon fumé, avocat et riz mauve en feuilles de nori

Par Malika Hamza, Présidente du convivium Slow Food Karikol-Bruxelles et chef résidente chez Mmmmh !



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 tasse de riz violet du Laos*
Huile d'olive vierge de Palestine*
100gr de tranches de saumon fumé bio
1 avocat mûr*
1 citron*
½ bouquet de ciboulette
½ bouquet de coriandre
50gr de graines de sésame noir
4 feuilles de nori (feuilles d'algue séchée)
Pâte de wasabi
Sauce soja japonaise
Piment rouge en poudre*

**ingrédients issus du commerce équitable*

Rincer le riz à l'eau froide dans un tamis. Porter 2 tasses d'eau à ébullition. Ajouter une pincée de sel et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Cuire à feu doux 10 minutes en tournant régulièrement. Disposer le riz dans un plat et le laisser légèrement refroidir.

Peler l'avocat et le détailler en fines lamelles. Arroser ces lamelles de jus de citron. Ciseler la ciboulette et détacher les feuilles de coriandre.

Disposer sur une nappe de bambou une feuille de nori, côté brillant en dessous. Ajouter deux à trois cuillerées de riz et l'étaler sur les 2/3 de la feuille de nori en partant du bas. Au milieu, disposer des tranches de saumon fumé, des lamelles d'avocat, la ciboulette ciselée et les feuilles de coriandre. Rouler la nappe de bambou en serrant bien les ingrédients et en les centrant. Coller les bords du rouleau en appliquant un peu d'eau froide sur la feuille de nori. Répéter l'opération avec le reste des ingrédients. Saupoudrer de graines de sésame noir. Au moment de servir, découper des tranches de +/- 2cm dans les rouleaux. Servir les rouleaux avec un peu de pâte de wasabi et de la sauce soja.