

# Raphael's Healthy Kitchen

## FUTOMAKIS AU SAUMON FUMÉ & TRIO FRAÎCHEUR

Préparation : 25 min | Cuisson : 15 min | Repos (Riz) : 30 min | Matériel : Natte de bambou (makisu) & Couteau affûté

### 1. LISTE DES INGRÉDIENTS (POUR 4 GRANDS ROULEAUX)

Élément de base	Quantités	Garniture Fraîcheur & Coupe
Riz spécial sushis (rond japonais)	300 g	<b>Le Poisson :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>200 g de tranches de saumon fumé (larges lanières)</li></ul> <b>Le Trio Végétal :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 à 2 avocats mûrs (coupés en lamelles)</li><li>1/2 poivron rouge (émincé finement en julienne)</li><li>1/2 oignon rouge (émincé finement)</li></ul>
Eau	350 ml	
Assaisonnement Shari	4 cs vinaigre de riz, 2 cs sucre, 1 cc sel	
Algues Nori	4 feuilles	

### 2. INSTRUCTIONS & TECHNIQUE DE ROULAGE

- Préparation du riz (Shari) :** Rincez le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle devienne claire, puis égouttez-le pendant 15 min. Mettez le riz et l'eau dans une casserole. Couvrez hermétiquement, portez à ébullition, puis baissez au minimum et laissez cuire 12 à 15 min (sans soulever le couvercle). Hors du feu, laissez reposer 10 min couvert. Dissolvez le sucre et le sel dans le vinaigre légèrement tiédi. Versez sur le riz chaud et mélangez délicatement avec une spatule sans écraser. Laissez refroidir.
- Mise en place :** Taillez le saumon fumé en larges lanières régulières. Émincez le poivron rouge en julienne croquante, l'avocat en lamelles régulières et l'oignon rouge finement. Répartissez dans des bols.
- Montage :** Posez une feuille de Nori sur la natte, face lisse en bas. Les mains humidifiées avec de l'eau vinaigrée, étalez une couche régulière de riz sur les 3/4 inférieurs de la feuille (laissez 2 à 3 cm libres au sommet). Disposez le saumon au centre, puis surmontez-le avec l'avocat, le poivron et l'oignon rouge.
- Roulage & Découpe :** Soulevez le bord inférieur de la natte en maintenant la garniture. Enroulez fermement vers l'avant. Humidifiez la bande vide pour sceller le rouleau. Laissez reposer 5 min la fermeture vers le bas. Avec un couteau parfaitement affûté et humidifié entre chaque coupe, tranchez le rouleau en deux, puis chaque moitié en 3 ou 4 sections régulières.

**Raphaël Stadtmüller**

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral