

## Recette de sushis : la version au foie gras

Le 31 05 2010 par [Queen S.](#) dans la catégorie Cuisine, Featured Articles. | aucune réponse

Tags : recettes

Quand je disais que les [restaurants japonais allaient détrôner l'éternelle pizza](#), la machine est lancée ! Une récente étude dévoilée par le site [Capital.fr](#) montre l'explosion des chaînes spécialisées telles que [Sushi Shop](#), [Eat' Sushi](#), [Sushi Bâ](#) et met surtout en évidence les conséquences de certaines enseignes de ventes en grande surface sur la santé. [hzegrzegze](#)

En résumé, les analyses d'un jury de professionnels n'ont trouvé aucun *Listeria* ni salmonelles, ni de traces d'anisakis (le petit ver qui prolifère dans le poisson cru) mais un fort taux de germes dans un sushi Matsuri, environ 4.2 millions par gramme. Pas de quoi le rendre impropre à la consommation rassurez-vous, mais au-delà des plafonds que se fixe la Fédération des entreprises du commerce et de la distribution (FCD) pour les produits traiteurs frais (10 000 germes pour un produit « en début de durée de vie » et 1 million de germes pour un produit approchant la date limite de consommation). Alors finalement, pourquoi ne pas en faire à la maison ? Sorti du traditionnel Maki Sushi au thon (pas le rouge, car en voie de disparition), au saumon, à l'avocat. Pourquoi ne pas tester celui au foie gras, tant consommé depuis ces derniers mois.

Même si la saison ne s'y prête pas étant donné la chaleur. Ce sushi là sera parfait en mise en bouche lors d'une soirée entre amis. La recette que j'ai trouvée semble fonctionner. [L'Atelier des chefs](#), prodiguant des cours de cuisine de qualité, donne sa recette sur son site officiel. A tester, elle ne paraît pas bien compliquée en plus...

Une version sud-ouest des sushis, avec toujours un tampon de riz mais surmonté cette fois d'une lamelle de foie gras de canard poêlé. Hummm. Pour 6 personnes, préparation 45 min.

### Ingrédients

Tranche(s) de foie gras de canard : 6 pièce(s)  
Riz japonais à sushi : 300 gramme(s)  
Eau : 35 centilitre(s)  
Sel fin : 5 gramme(s)  
Vinaigre balsamique blanc : 5 centilitre(s)  
Sauce Soja : 5 centilitre(s)  
Wasabi : 3 gramme(s)



### Recette

Laver le riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire, puis l'égoutter. Le mettre ensuite dans une marmite et le laisser tremper pendant 30 min, puis couvrir et porter à ébullition. Laisser bouillir 3 min, puis baisser le feu et laisser cuire 10 min. Éteindre ensuite le feu et laisser le riz étuver pendant 10 min. Étaler le riz dans un grand saladier. Ajouter le [vinaigre balsamique](#) et le sel, remuer délicatement. Éventer le riz pendant 5 min, jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante. Dans une poêle bien chaude, poêler les tranches de foie gras sur les 2 côtés. Dégraisser ensuite la [poêle](#), puis ajouter la sauce soja et faire réduire pour obtenir une texture sirupeuse. Laisser les tranches refroidir, puis les tailler en lamelles dans la longueur. Former des tampons de riz en trempant préalablement vos mains dans l'eau, poser un peu de wasabi dessus et une lamelle de foie gras poêlé, puis accompagner de sauce.

### Le plus du chef

Réalisez les sushis au dernier moment pour éviter qu'ils sèchent. Il est possible de les faire tiédir légèrement avant de les servir accompagnés d'une sauce Teriyaki.

Voir les [livres de cuisine du monde](#).

Recherche



### Mots-clefs

[architecture](#) [aspirateurs](#) [barbecues](#) [boisson](#) [bricolage](#)  
[cafetière](#) [café](#) [canape](#) [chefs](#) [chocolat](#) [concours](#)  
[createur](#) [Cuisine](#) [cuisson](#) [deco](#) [de noel](#)  
[decoration](#) [Design](#) [dessert](#) [ecologie](#)  
[electromenager](#) [emission](#)  
[evenement](#) [fautails](#) [interieur](#) [lave-linge](#) [machine](#) [a](#)  
[café](#) [maison](#) [meubles](#) [News](#) [objet](#) [design](#)  
[pratique](#) [recettes](#) [refrigerateurs](#)  
[Retro](#) [Shopping](#) [salle de bain](#) [salon](#) [Site](#)  
[soldes](#) [stickers](#) [tendance](#) [TV](#) [ustensiles](#) [vins](#)  
[vintage](#) [Zoom](#)

### Sondage

Quel style d'émission préférez vous regarder ?

- D&CO pour les astuces de Valérie Damidot
- Top Chef, la nouvelle émission culinaire de M6
- Les maçons du coeur sur TMC
- Les escapades de Petitrenaud sur France 5
- Côté cuisine sur France 3 par Julie Andrieu

[View Results](#)

 **LeMagHabitat** sur Facebook

LeMagHabitat a 143 fans