



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Saumon Nanbanzuke

Pour 2 personnes | Très facile

50 min | **5.97€** La portion (prix indicatif)



Nanbanzuke, ou nanban-zuke, littéralement « saumure des barbares du Sud », est un plat japonais de poisson ressemblant à l'escabèche. Pour le préparer, le poisson est frit puis mariné dans le vinaigre et avec d'autres ingrédients aromatiques.

Facultatif (mais recommandé) : du bouillon japonais dashi en poudre ou liquide et selon les goûts personnels : 1 petit piment frais rouge ou 1 pincée de piment japonais shichimi togarashi

Les ingrédients

- 175 g de Riz rond blanc
- 2 pièce de Pavé de saumon frais avec peau
- 0.5 pièce de Carotte
- 0.25 pièce de Poivron vert
- 0.25 pièce de Oignon jaune
- 3 c à s de Vinaigre de riz
- 2 c à s de Sauce soja salée
- 2 c à s de Mirin
- 2 c à c de Sucre en poudre
- 1 c à s de Maïzena

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

Si vous souhaitez utiliser du dashi alors préparez-le selon les instructions indiquées sur le paquet, puis prélevez-en ensuite 3 càs. Vous pouvez congeler le dashi restant !

- 1 Épluchez ½ carotte et coupez-la en fines allumettes.
Coupez ¼ d'un oignon moyen en fines lamelles.
Coupez ¼ d'un petit poivron vert en fines lamelles.

- 2 Préparez la marinade : dans un saladier ou un récipient hermétique, mettez 2 càs de sauce soja, 2 càs de mirin, 3 càs de vinaigre de riz, 2 càc de sucre et 3 càs d'eau OU les 3 càs de dashi. Mélangez et mettez de côté.
- 3 Enlevez la peau et les arêtes de 2 pavés de saumon. Séchez-les heures bec de l'essuie-tout. Coupez des cubes de 2,5 cm. Salez et poivrez. À l'aide d'une passoire fine, saupoudrez d'amidon chaque côté. Mettez de côté.
- 4 Chauffez de l'huile neutre dans un wok ou une poêle. Quand elle est chaude, ajoutez les légumes. Faites-les cuire quelques minutes sans les colorer. Ils doivent garder un peu de croquant.
Mettez-les dans la marinade (sans l'huile).
- 5 Chauffez 2 cm d'huile dans le même wok. Quand elle est chaude (175°C~180°C), faites-y frire les cubes de saumon jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retournez les cubes à mi-cuisson. Pour savoir si le saumon est cuit, fiez-vous à sa couleur sur les côtés, qui va peu à peu passer de rose/orange (cru) à rose clair (cuit).
- 6 Dès que le saumon est cuit, mettez les cubes dans la marinade pendant qu'ils sont encore chauds, en les égouttant grossièrement. Mélangez pour qu'ils soient couverts par la marinade et les légumes. Couvrez et faites mariner 30 minutes.
- 7 Une vingtaine de minutes avant de passer à table, faites cuire 175 g de riz selon les instructions du paquet. Si vous souhaitez faire un riz collant comme les Japonais, nos astuces sont disponibles à la fin de la recette.
- 8 Servez le saumon frais avec les légumes et un peu de marinade.

Astuces riz :

Lavez 175 g de riz dans un bain d'eau froide, 3 à 4 fois en changeant l'eau à chaque fois, jusqu'à ce que l'eau perde son aspect laiteux. Cela permet d'enlever l'excédent d'amidon et donc d'éviter que le riz soit pâteux une fois cuit.

Quand l'eau est claire, égouttez le riz une dernière fois puis faites-le tremper dans de l'eau froide 30 minutes.

Après 30 minutes, mettez le riz égoutté dans une casserole. Versez 240 ml d'eau.

Portez à frémissement à feu moyen-fort. Dès que vous voyez les bouillons apparaître, couvrez hermétiquement et comptez 12-14 minutes de cuisson à feu doux (pour éviter de griller le fond) sans enlever le couvercle (en fonction de si votre casserole à un fond épais ou non et de la qualité de votre riz).

Après la cuisson, mettez de côté la casserole toujours couverte pendant 15 minutes.

Ensuite, égrainez le riz avec une fourchette.