Recette sans allergènes

Sushis

Inspirés par la fusion culinaire de la côte Ouest, ces sushis sont faits avec du poulet plutôt que du poisson. Laissez aller votre imagination pour trouver d'autres idées de garnitures inspirantes.

Nombre de portions : Donne 3 portions de 1 rouleau

Temps de préparation : 40 minutes

Temps total : 1 heure et 20 minutes

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

Conseils : Les garnitures de sushis ne connaissent pas de limites! Cherchez des recettes de sushis sans fruits de mer sur Internet pour trouver d'autres idées.

Préparer les repas ensemble peut être une activité sociale importante pour une famille et permet à ses jeunes membres d'acquérir de précieuses compétences culinaires. Faites participer les enfants : ils peuvent s'occuper de l'agencement des garnitures ou aider à rouler les rouleaux.

Pour obtenir davantage de nutriments, notamment des fibres alimentaires, utilisez du riz brun.

Les sushis sont excellents comme entrée ou comme repas principal. Comme entrée, cette recette donne environ 6 portions.

Valeur nutritive	
Par portion (1 rouleau)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 660	
Lipides 19 g	29 %
Saturés 4 g	20 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 35 mg	12 %
Sodium 1260 mg	52 %
Glucides 104 g	35 %
Fibres 7 g	27 %
Sucres 22 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	13 %
Vitamine C	23 %
Calcium	2 %
Fer	5 %

Ingrédients

Quantité		Ingrédient
1 tasse	250 ml	Riz blanc à sushi
1 ½ tasse	375 ml	Eau
¼ tasse	60 ml	Vinaigre de riz
¼ tasse	60 ml	Sucre granulé
1	1	Poitrine de poulet, désossée et sans la peau
¼ tasse	60 ml	Sauce aux prunes
Pincée	Pincée	Sel iodé
Pincée	Pincée	Poivre
2 c. à soupe	30 ml	Huile d'olive, divisée
1/2	½	Patate douce
3	3	Feuilles de nori
1	1	Carotte (petite)
½	½	Concombre
1/2	1/2	Avocat (sans noyau et sans peau)
2	2	Piments Serrano
3 c. à soupe	45 ml	Sauce soya sans soya et sans blé
1 c. à soupe	15 ml	Wasabi

* *Remarque : Lisez attentivement les recettes afin de vous assurer que vous n'êtes allergique à aucun ingrédient.*

* *Rappel : Chaque fois que vous vous procurez des aliments, lisez les étiquettes des produits. Les fabricants peuvent changer leurs méthodes de production et modifier leurs produits sans préavis.*

Instructions :

- Préchauffez le four à 400 °F (205 °C).
- Dans une casserole moyenne, placez l'eau et le riz et portez à ébullition. Une fois que l'eau bout, couvrez la casserole et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes. Retirez du feu et laissez reposer en gardant le couvercle ferrmé pendant 5 à 10 minutes.
- Dans une petite casserole, placez le vinaigre de riz et le sucre. À feu moyen, chauffez jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Retirez du feu et réservez. Une fois le riz cuit, ajoutez-y le mélange de vinaigre de riz et mélangez bien. Laissez refroidir complètement. Le riz devrait être collant mais pas pâteux.
- Sur une plaque de cuisson moyenne, assaisonnez la poitrine de poulet de sel et de poivre. Ajoutez la sauce aux prunes et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Pelez la patate douce et coupez-la en longueur, en juliennes d'un peu moins d'un demi-pouce. Sur une petite plaque de cuisson, placez les juliennes sur du papier parchemin et versez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saupoudrez de sel et de poivre et mettez le tout au four.
- Faites cuire le poulet et les juliennes de patate douce de 25 à 30 minutes. Afin de s'assurer que le tout soit cuit, le liquide qui se libère du poulet doit être clair et les juliennes de patate douce doivent être tendres. Lorsque c'est cuit, retirez du four et laissez refroidir complètement.
- Coupez la poitrine de poulet en fines tranches et réservez.
- Placez une pellicule plastique sur la natte à sushi et ajoutez la feuille de nori. Humectez vos mains et prenez une poignée de riz. Étendez-la de façon égale sur la moitié de la feuille de nori, en laissant l'autre moitié vide.
- Placez les garnitures sur la partie du milieu du riz (y compris les tranches de poulet, les carottes, les concombres, l'avocat et les piments Serrano). Saisissez le bout de la natte près de vous; soulevez et roulez. Humectez le bout de la feuille de nori sans riz avec de l'eau pour faciliter l'adhésion du rouleau. Une fois complètement roulé, scellez chaque extrémité du rouleau avec la pellicule plastique et placez le dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit ferme.
- Coupez le rouleau en rondelles. *Afin que votre couteau ne colle pas, vous pouvez le tremper dans du vinaigre de riz.*
- Servez avec de la sauce soya sans soya ou avec du wasabi et garnissez le tout de piments Serrano tranchés.