Viandes

Sushis styriens au pesto d’huile de courge

Hors-d’œuvre
Type de recette

90 minutes
Préparation

Moyen
Difficulté

Ingrédients pour 6 personnes

Sushis :
Feuilles de chou (env. 20 grandes feuilles), ou bien feuilles d’épinards ou de blettes
250 g de riz à sushi (ou riz rond)
30 ml de vinaigre de vin
1 cc de sucre
1 cc de sel
250 g de viande à convenance (bœuf ou poulet)
Sel et poivre pour assaisonner la viande
100 g de pépins de courge styriens concassés
1 poivron rouge
Fines herbes (persil, origan, etc.)
Autres ingrédients à convenance pour farcir les sushis (avocat, carottes, céleri, crevettes, etc.)

Pesto :
100 g de pépins de courge concassés
1-2 CS de grana padano râpé
2 petites gousses d’ail hachées
1 CS de persil haché
½ cc de moutarde
½ cc de sel
Piment en poudre ou poivre du moulin
2 pointes de gingembre en poudre ou de gingembre frais finement haché

Variation du pesto :
Mélanger les pépins de courge concassés, l’huile de pépins de courge styrienne igp et le raifort styrien igp. Saler et poivrer à convenance.

Préparation

Laver le riz à froid et le faire cuire dans le double d’eau. Laisser macérer 10 minutes à très petit feu en remuant régulièrement. Retirer le riz du feu et laisser gonfler 10 minutes supplémentaires. Mélanger le vinaigre, le sucre et le sel et incorporer ce mélange dans le riz. Mettre le riz dans un moule plat et laisser refroidir.

Entre-temps, émincer, saler, poivrer la viande et la faire revenir à feu vif. Laisser tiédir et rouler la viande dans les pépins de courge concassés. Faire blanchir les feuilles de chou dans l’eau salé, les passer à l’eau froide et bien égoutter. Couper en julienne le poivron et les autres ingrédients destinés à farcir les sushis (ne pas couper les feuilles des herbes).
Astuce : plonger le chou en entier dans l’eau bouillante et retirer les feuilles extérieures blanchies, puis replonger le chou dans l’eau, etc. C’est le meilleur moyen de détacher les feuilles de chou serrées sans les casser.

Poser les feuilles blanchies sur une natte en bambou ou d’une natte à sushis en silicone (sans laisser de trous), répartir le riz avec les mains mouillées en laissant env. 3 cm sur le côté supérieur. Dans le tiers inférieur, poser sur le riz un morceau de farce (viande, fines herbes, poivron, avocat, etc.) et rouler le tout en appuyant bien. Couper ensuite ce rouleau en morceaux d’env. 3 cm. Servir avec le pesto d’huile de courge.

Pour réaliser le pesto d’huile de courge, mélanger les pépins de courge concassés, le grana padano, l’huile de pépins de courge styrienne igp et les autres ingrédients.

Recette de Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch