

**Prix**

17,95 €

Format120 pages
175 x 225 mm
Cartonné**ISBN**

9782383380245

L'autrice

iina est diplômée de l'école de cuisine Vantan à Tokyo. En 2008, elle a vécu dans une ferme bio à Isumi (Chiba), puis devint cheffe du Rice Terrace Café. En 2010, elle s'installa à Tokyo et se lança comme cheffe végane. Aujourd'hui, elle enseigne dans l'école de cuisine Vivid Cookery Vegetarians à Tokyo. iina travaille également en tant que styliste culinaire. En 2017, elle a animé des ateliers de sushis modoki à Londres.

Sushis Modoki

iina

EN LIBRAIRIE LE 19 JANVIER 2022

L'ART JAPONAIS DES SUSHIS VEGGIES

Le sushi est une icône, un emblème de la cuisine du Japon. Depuis longtemps, les Japonais dégustent des sushis lors de moments de célébration. Il en existe de toutes sortes, comme les sushis nigiri, chirashi, inari ou encore les sushis cakes.

En japonais, *modoki* signifie « faire ressembler quelque chose à une autre ». Cela peut aussi désigner la réplique elle-même, comme « objet en imitant un autre » : un trompe-l'œil.

LE LIVRE

Dans ce livre, découvrez plus de 50 recettes de nigiri, de makis, de chirashi et de inari végétaliens trompe-l'œil. La couleur, le goût et la texture des légumes vont, à l'aide de quelques astuces toutes simples, être sublimés pour que le résultat ressemble à s'y méprendre aux sushis traditionnels.

L'autrice a créé des recettes véganes qui explorent et mettent en valeur les pigments, les textures et les aspects naturels des légumes. Ses recettes ne contiennent ni viande, ni poisson, ni œuf, ni produits laitiers, ni sucre blanc raffiné. Elle n'utilise pas d'épices industrielles ni de colorant artificiel.

Ses créations sont uniques, inventives et toujours à base de légumes, et elle travaille les saveurs et l'esthétique des aliments qu'elle choisit.

CONTACT PRESSE

Marion GESTAS

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr

Sushis Modoki

iina

SOMMAIRE

5	Bienvenue dans <i>Sushis modoki</i>
12	Les ingrédients
12	Les ustensiles
15	Préparer du riz à sushis

NIGIRI	20	Confectionner des <i>nigiri</i>
	23	<i>Nigiri modoki</i> de « thon mariné »
	23	<i>Nigiri modoki</i> de « ventrèche de thon rouge »
	23	<i>Nigiri modoki</i> de « thon »
	26	<i>Nigiri modoki</i> de « saumon »
	27	<i>Nigiri modoki</i> de « saint-jacques »
	27	<i>Nigiri modoki</i> d'« ormeau »
	29	<i>Nigiri modoki</i> de « calamar »
	31	<i>Nigiri modoki</i> d'« anguille »
	32	<i>Nigiri modoki</i> d'« omlette » japonaise
	38	<i>Gunkan-maki modoki</i> de « laitance »
	39	<i>Gunkan-maki modoki</i> de « thon rouge » et ciboule
	39	<i>Gunkan-maki modoki</i> de « thon rouge » et daikon mariné
	41	<i>Gunkan-maki modoki</i> d'« oursin »
	41	<i>Gunkan-maki modoki</i> d'« œufs de poisson volant »
	43	<i>Gunkan-maki modoki</i> de « calamar » et nattō
	43	<i>Gunkan-maki modoki</i> de « calamar » et gombos
	45	<i>Gunkan-maki modoki</i> de « thon » au maïs
	45	<i>Gunkan-maki modoki</i> de salade de la mer

MAKIS	48	Confectionner des makis (rouleaux)
	52	Makis roses
	53	Maki arc-en-ciel
	55	<i>Gimbap modoki</i> (maki coréen)
	57	Makis à la friture de légumes
	57	Makis modoki de « crevettes » tempura
	59	Makis au chou-fleur
	61	Makis aux graines germées d'alfalfa
	64	Maki <i>tazuna</i>
	65	Makis <i>ichimatsu</i>
	66	Bar à temaki et à rouleaux de printemps

CHIRASHI	78	<i>Chirashi modoki</i> complet
	81	<i>Chirashi</i> vert
	84	<i>Chirashi modoki</i> de « poisson » et « fruits de mer »
	85	<i>Chirashi</i> -salade

INARI	88	Préparer les <i>abura-age</i>
	89	Farcir l' <i>abura-age</i> de riz
	92	<i>Inari shiso-hijiki</i>
	93	<i>Inari</i> gingembre vinaigré-sésame
	95	<i>Inari</i> ouverts
	97	<i>Inari</i> de légumes-feuilles

SUSHIS CAKES	100	<i>Sushi cake modoki</i> au « maquereau »
	103	<i>Sushi cake modoki</i> à l'« anguille » et au concombre
	106	<i>Sushi cake</i> d'anniversaire
	107	<i>Sushi cake</i> curry-basilic

SOUPES & BOUILLONS	109	Bouillon clair végétal
	109	Bouillon à la tomate
	109	Bouillon aux champignons
	111	Soupe miso terre et mer
	111	<i>Modoki</i> de bouillon de « poisson »

PICKLES	114	Gingembre rose et blanc vinaigré
	115	Pickles de radis daikon
	115	Pickles de concombre
	115	Pickles de légumes et de <i>shiso</i> rouge
	117	Pickles d'aubergines express au wasabi

BOISSONS	119	Thé vert au gingembre et à l'orange
	119	Matchanade (limonade au matcha)
	119	Latte au matcha et à l' <i>amazake</i>

À propos de ce livre

- 1 c. à café = 5 ml, 1 c. à soupe = 15 ml.

- Lorsque, dans une recette, on a besoin d'une toute petite quantité d'un ingrédient (épice ou assaisonnement, par exemple), vous verrez l'indication « 1 pincée de » : cela correspond à la quantité prélevée avec le pouce, l'index et le majeur.

- L'indication « à votre convenance » indique que vous pouvez définir la quantité selon votre goût. L'indication « facultatif » signifie que l'ingrédient en question est optionnel.

- Le temps de cuisson peut varier selon les appareils. Dans la recette, il est indiqué une durée de référence, mais n'hésitez pas à l'adapter par rapport à votre matériel.



Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de *Sushis Modoki* aux Éditions La Plage

Sushis Modoki

iina



Nigiri modoki de « thon mariné » Ces *nigiri* sont succulents nature grâces à la marinade.

Ingrediénts (pour 8 pièces)

- 1 poivron rouge
- Pour la marinade : 2 c. à soupe de sauce soja, 1 cuillère de miel (vin de riz sucré), 2 c. à soupe de sésame
- Graines de sésame blanc grillées à votre convenance
- Gingembre rose et blanc vinaigré (voir p. 114), facultatif

Préparation de base

Préparez du riz à sushi (voir p. 15). Pour 8 *nigiri*, il vous faut 60 g de riz cru (soit 120 g de riz cuit).

Nigiri modoki de « ventrèche » Un topping qui fond en bouche... de thon rouge »

Ingrediénts (pour 6 pièces)

- 1 tomate moyenne (avec 1 grosse tomate, vous obtiendrez 8 pièces)
- 1 c. à café d'huile de lin

Préparation de base

Préparez du riz à sushi (voir p. 15). Pour 8 *nigiri*, il vous faut 45 g de riz cru (soit 90 g de riz cuit).

NOTE

Choisissez des tomates fermes.

Nigiri modoki de « thon » Cela pourrait devenir votre garniture préférée !

Ingrediénts (pour 8 pièces)

- 1 poivron rouge
- Wasabi, à votre convenance

Préparation de base

Préparez du riz à sushi (voir p. 15). Pour 8 *nigiri*, il vous faut 60 g de riz cru (soit 120 g de riz cuit).

4 Préparez les *nigiri* en les garnissant d'un morceau de poivron chacun. Ajoutez une pointe de wasabi sur le dessus.

23



Gunkan-maki modoki de « calamar » et nattō

Si l'on tranche le konjac d'une certaine façon, il ressemble à des *ika sōmen* (finnes nouilles de calamar).

Ingrediénts (pour 6 pièces)

- 60 g de konjac blanc
- 6 bandes de feuille de nori de 19 x 3,5 cm
- 1 paquet de *hikari nattō* (graines de soja fermentées)
- Sauce umami soja-koji de riz (voir ci-dessous), facultatif
- Sauce soja au yuzu pimenté (voir ci-dessous), facultatif

Préparation de base

Préparez du riz à sushi (voir p. 15). Pour 6 *gunkan-maki*, il vous faut 45 g de riz cru (soit 90 g de riz cuit).

Instructions

- 1 Coupez le konjac en bâtonnets de 5 mm de largeur. Disposez-les sur du papier absorbant pour ôter l'excédent d'eau.
- 2 Formez une boulette de riz et entourez la d'une bande de feuille de nori. Garnissez le riz de *hikari nattō* et de bâtonnets de konjac. Faites de même pour former les 5 autres *gunkan-maki*. Servez avec la sauce umami soja-koji de riz et la sauce soja au yuzu pimenté. Trempez-les délicatement sans modération !

Sauce umami soja-koji de riz

Ingrediénts

- 150 ml de sauce soja
- 100 g de koji de riz frais

Instructions

- 1 Mélangez tous les ingrédients dans un bocal propre et hermétique. Fermez et secouez bien.
- 2 Desserrez un peu le couvercle pour que la préparation respire. Laissez reposer à température ambiante pendant 1 semaine, en mélangeant de temps en temps. Vous pouvez conserver cette sauce pendant 6 mois à température ambiante.

NOTE

· Si vous ne trouvez pas de koji de riz frais, faites-le à partir de koji de riz déshydraté.

Gunkan-maki modoki de « calamar » et gombos

Ce *gunkan-maki* est à déguster avec une sauce, pour contrebalancer le côté neutre du konjac.

Ingrediénts (pour 6 pièces)

- 60 g de konjac blanc
- 3 gombos (ou okras)
- 6 bandes de feuille de nori de 19 x 3,5 cm
- Sauce umami soja-koji de riz (voir ci-dessous), facultatif
- Sauce soja au yuzu pimenté (voir ci-dessous), facultatif

Préparation de base

Préparez du riz à sushi (voir p. 15). Pour 6 *gunkan-maki*, il vous faut 45 g de riz cru (soit 90 g de riz cuit).

Instructions

- 1 Coupez le konjac en bâtonnets de 5 mm de largeur. Disposez-les sur du papier absorbant pour ôter l'excédent d'eau.
- 2 Taillez les gombos en fines rondelles.
- 3 D'abord, faites cuire les gombos dans une grande cuve d'eau bouillante. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Garnissez le riz de rondelles de gombos et de bâtonnets de konjac. Faites de même pour former les 5 autres *gunkan-maki*. Servez avec la sauce umami soja-koji de riz et la sauce soja au yuzu pimenté. Trempez-les délicatement sans modération !

Sauce soja au yuzu pimenté

Ingrediénts

- 2 c. à café de dashi végétalien (voir p. 109)
- 1 c. à café de sauce soja
- Pâte de yuzu pimentée (*yuza-kosho*), à votre convenance

Instructions

- 1 Mélangez le dashi végétalien avec la sauce soja. Ajoutez la pâte de yuzu pimentée.

43

Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de *Sushis Modoki* aux Éditions La Plage

CONTACT PRESSE

Marion GESTAS

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr

Sushis Modoki iina



Chirashi modoki complet

Ce plat coloré est idéal pour les repas de fête !



Ingredients (pour 4 personnes)

- Modoki de légumes (voir ci-dessous)
- Modoki de crabe (froid + émincé)
- (voir ci-dessous), à votre convenance
- Modoki de flocons de « poisson » (voir ci-dessous), à votre convenance
- 3 ou 4 tranches de racine de lotus au vinaigre (voir ci-dessous)
- 5 goussetes de haricots mange-tout

Préparation de base

Préparez 300 g de riz à sushi cru, soit 600 g de riz cuit (voir p. 15).

Mijoté de légumes

Ingredients (pour 600 g de riz à sushi)

- 100 g de racine de lotus
- 50 g de gomme de konjac
- 30 g de châtaignes shiitake
- ½ abura-age (peau de tofu frit)
- 100 ml de dashi/vegan (voir p. 109)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de mirin (vin de riz sucré)

Instructions

- 1 Coupez la racine de lotus en deux dans la longueur, puis en petites rondelles. Taillez la carotte en julienne. Émincez finement les shiitake. Tranchez l'abura-age en deux dans la longueur puis en bandes dans l'autre sens.
- 2 Mélangez les ingrédients dans une casseroles. Faites mijoter à feu doux jusqu'à réduction du liquide.

Modoki de flocons de « poisson »

Ingredients (pour 600 g de riz à sushi)

- 50 g de fraises
- 2 c. à soupe de mirin (vin de riz sucré)
- 1 c. à soupe de sucre blanc en poudre
- 1 c. à soupe de sucre blanc
- ¼ de c. à café de sel
- 100 g d'okara frais

Instructions

- 1 Equeutez les fraises. Versez tous les ingrédients à l'exception de l'okara dans un mélangeur et mixez.
- 2 Versez l'okara et la préparation mixée dans une poêle à frire. Asséchez le tout jusqu'à ce l'okara, bien sec, s'écale.

Instructions

- 1 Préparez le mijoté de légumes et les garnitures suivantes : les modoki de crabe « d'œuf » émincé, les modoki de flocons de « poisson » et les racines de lotus au vinaigre. Faites bouillir les cosses de haricots et émincez-les en bâton (photo ci-dessus).
- 2 Dans un saladier, mélangez le riz à sushi et le mijoté de légumes. Incorporez bien les légumes au riz afin de les répartir uniformément.
- 3 Disposez ce mélange riz-légumes sur un plat de service. Placez les garnitures sur le dessus.

Modoki de crêpe d'« œuf » émincée

Ingredients

- 50 g de chair de kabocha (potiron japonais)
- 50 g de carotte
- 25 g de farine de riz
- 1 c. à soupe de farine de pomme de terre
- 60 ml d'eau
- 2 c. à soupe de sel
- 1 pincée de sel

Instructions

- 1 Coupez la chair de kabocha en dés et faites-les cuire dans un panier vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Versez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- 3 Répartissez la pâte sur une plaque de cuisson chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 7 à 8 min. Laissez refroidir avant de taller le modoki en julienne.

Racine de lotus au vinaigre

Ingredients

- 50 g de racine de lotus
- 2 c. à soupe de vinaigre de prune umeboshi
- 1 c. à soupe de sucre blanc

Instructions

- 1 Tranchez la racine de lotus en rondelles de 3 à 4 mm d'épaisseur. Retirez des triangles sur le pourtour pour taller les rondelles en fleur.
- 2 Mettez les ingrédients dans une petite casserole et chauffez à feu moyen. Laissez mijoter tout en remuant. La racine de lotus doit être cuite mais rester croquante. Laissez refroidir avant dégustation.

Makis à la friture de légumes

Une recette bien croquante !

Ingredients (pour 1 rouleau)

- 50 g de grains de maïs en conserve
- 80 g de haricots verts
- 1 c. à café de farine
- Pour la pâtes à tempura : 50 g de farine, ½ c. à café de sel
- Huile de colza, à votre convenance
- 1 feuille de nori de 21 x 19 cm
- Sauce au radis daikon râpé (voir ci-dessous), facultatif

Préparation de base

Préparez du riz à sushi (voir p. 15). Pour 1 rouleau, il vous faut 75 g de riz cru (soit 150 g de riz cuit).

Instructions

- 1 Mettez le maïs et les haricots verts entiers dans un bol. Ajoutez 1 c. à café de farine et mélangez.
- 2 Dans un autre bol, mélangez les ingrédients de la pâtes à tempura intimement. Versez la pâtes sur le mélange maïs-haricots et encrobez-le bien.
- 3 Versez de l'eau de colza dans une poêle à frire et chauffez à 180 °C. Faites frire le mélange maïs-haricots jusqu'à ce qu'il soit doré.
- 4 Étalez un peu de riz à sushi sur une couche de garniture. Formez le rouleau. Laissez-le reposer quelques minutes puis tranchez-le en makis de l'épaisseur désirée. Vous pouvez les tremper dans la sauce au radis daikon râpé.

Sauce au radis daikon râpé

Ingredients

- 200 g de bloc de konjac blanc
- Carotte à votre convenance
- 120 g de radis
- ½ c. à café de sel
- 1 pincée d'algues nori séchées
- Huile de colza, à votre convenance
- Pâtes à tempura (voir recette de makis à la friture de légumes, ci-dessus en haut)

Instructions

- 1 Râpez le radis daikon. Versez tous les ingrédients dans une petite casserole.
- 2 Faites chauffer à feu doux. Lorsque de petites bulles apparaissent, ôtez du feu et laissez refroidir.

Makis modoki de « crevettes » tempura

Le konjac remplace la crevette.

Ingredients (pour 1 rouleau)

- 1 feuille de nori de 21 x 19 cm
- 2 feuilles de laitue
- 2 modoki de « crevettes » tempura (voir ci-dessous)
- Sauce au radis daikon râpé (voir ci-dessous), facultatif

Préparation de base

Préparez du riz à sushi (voir p. 15). Pour 1 rouleau, il vous faut 150 g de riz cuit.

Instructions

- 1 Étalez une couche de riz uniformément sur la feuille de nori et disposez la laitue puis les modoki de « crevettes » tempura. Formez le rouleau. Laissez-le reposer quelques minutes puis tranchez-le en makis de l'épaisseur désirée. Vous pouvez les tremper dans la sauce au radis daikon râpé.

Modoki de « crevettes » tempura

Ingredients

- 200 g de bloc de konjac blanc
- Carotte à votre convenance
- 120 g de radis
- ½ c. à café de sel
- 1 pincée d'algues nori séchées
- Huile de colza, à votre convenance
- Pâtes à tempura (voir recette de makis à la friture de légumes, ci-dessus en haut)

Instructions

- 1 Divisez le konjac en 5 parts égales, à la main (photo A). Coupez la carotte dans 5 morceaux tailles comme des queues de crevettes.
- 2 Faites chauffer le konjac : Coupez la carotte dans une petite casserole avec l'eau, le sel et l'ail, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé (photo B). Réservez.
- 3 Lorsqu'ils ont refroidi, insérez un morceau de carotte dans chaque morceau de konjac (photo C).
- 4 Chauffez l'huile de colza à 180 °C. Ébouilliez chaque modoki puis faites frire jusqu'à ce qu'ils dorent.



57



Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :

Extraits de *Sushis Modoki* aux Éditions La Plage

CONTACT PRESSE

Marion GESTAS

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr