

SUSHIS MODOKI

iina



L'ART JAPONAIS DES
SUSHIS VEGGIES

la
plage

Prix

17,95 €

Format

120 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.

éditions
**la
plage**

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 nigiri
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> d'« calamar »
31	<i>Nigiri modoki</i> d'« anguille »
32	<i>Nigiri modoki</i> d'« omelette » 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 nattô
43	<i>Gunkan-maki modoki</i> de « calamar » et gommos
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	Makis arc-en-ciel
55	<i>Gimbap modoki</i> (maki coréen)
57	Makis à la friture de légumes
57	Makis <i>modoki</i> de « crevettes » <i>tempura</i>
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 <i>temaki</i> 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 veggie
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

CONTACT PRESSE
Marion GESTAS
01.43.92.39.03
presse@laplage.fr

Sushis Modoki

iina



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

Ingédients (pour 8 pièces)

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

Préparation de base

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

Instructions

- 1 La veille, coupez le poivron en deux dans la longueur. Ôtez le pédoncule et les graines. Congelez les demi-poivrons.
- 2 Le jour même, portez une casserole d'eau à ébullition. Faites-y bouillir les demi-poivrons congelés, peau vers le bas, de 10 à 15 min, jusqu'à ce que la peau soit piquée.
- 3 Placez ensuite les demi-poivrons dans un bol d'eau glacée. Lorsqu'ils ont refroidi, pelez-les en commençant par la partie proche du pédoncule.
- 4 Préparez la marinade : faites chauffer tous les ingrédients dans une petite casserole. Lorsque cela frémit, ôtez la casserole du feu et laissez refroidir.
- 5 Coupez chaque demi-poivron en quatre dans la longueur et placez les bandes dans un plat allant au four. Versez la marinade dessus et couvrez de film étirable en serrant bien, de façon que le film soit en contact avec le poivron. Laissez mariner de 30 min à 1 h.
- 6 Préparez les nigiri en les garnissant d'un morceau de poivron chacun. Parsemez de graines de sésame grillées. Vous pouvez ajouter du gingembre rose et blanc vinaigré.

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

Ingédients (pour 6 pièces)

- 1 tomate moyenne (avec 1 grosse tomate, vous obtenez 6 pièces)
- 1 c. à café d'huile de lin

Préparation de base

Préparez du riz à sushis (voir p. 15). Pour 6 nigiri, il vous faut 45 g de riz cru (soit 90 g de riz cuit).

Instructions

- 1 Retirez le pédoncule de la tomate. Faites une entaille peu profonde en forme de croix sur le dessous de la tomate.
- 2 Portez une petite casserole d'eau à ébullition. Faites-y bouillir la tomate pendant quelques secondes, avant de la sortir et de la plonger dans un bol d'eau glacée.
- 3 Sans la retirer de l'eau, pelez la tomate en commençant du côté entaillé.
- 4 Coupez la tomate en deux dans la longueur. Coupez ensuite chaque demi-tomate dans l'autre sens en trois parts égales. Ôtez le cœur et les graines, et posez les morceaux de tomate dans un plat allant au four.
- 5 Versez l'huile de lin dessus et couvrez de film étirable en serrant bien, de façon que le film soit en contact avec la tomate. Réservez pendant env. 15 min.
- 6 Préparez les nigiri en les garnissant d'un morceau de tomate chacun.

NOTE
Choisissez des tomates fermes.

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

Ingédients (pour 6 pièces)

- 1 poivron rouge
- Wasabi, à votre convenance

Préparation de base

Préparez du riz à sushis (voir p. 15). Pour 6 nigiri, il vous faut 60 g de riz cru (soit 120 g de riz cuit).

Instructions

- 1 La veille, coupez le poivron en deux dans la longueur. Ôtez le pédoncule et les graines. Congelez les demi-poivrons.
- 2 Le jour même, portez une casserole d'eau à ébullition. Faites-y bouillir les demi-poivrons congelés, peau vers le bas, de 10 à 15 min, jusqu'à ce que la peau soit piquée.
- 3 Placez ensuite les demi-poivrons dans un bol d'eau glacée. Lorsqu'ils ont refroidi, pelez-les en commençant par la partie proche du pédoncule, puis coupez-les en quatre parts égales.
- 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 nattô

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

Ingédients (pour 6 pièces)

- 60 g de konjac blanc
- 6 bandes de feuille de nori de 19 x 3,5 cm
- 1 paquet de hikiwari nattô (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 sushis (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 hikiwari nattô 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 dedans sans modération !

Sauce umami soja-koji de riz

Ingédients

- 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 Dessezmez 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.

Ingédients (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 sushis (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 Formez une boulette de riz et entourez-la d'une bande de feuille de nori. 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 dedans sans modération !

Sauce soja au yuzu pimenté

Ingédients

- 2 c. à café de dashi végétarien (voir p. 109)
- 1 c. à café de sauce soja
- Pâte de yuzu pimentée (yuzukoshô), à votre convenance

Instructions

- Mélangez le dashi végétarien 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



Makis à la friture de légumes

Une recette bien croustillante !

Ingédients (pour 1 rouleau)

- 50 g de grains de maïs en conserve
- 80 g de haricots verts
- 1 c. à café de farine
- Pour la pâte à tempura : 50 g de farine, 80 ml d'eau glacée, 1/4 c. à café de vinaigre, 1/4 de 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 sushis (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 pâte à tempura intimement. Versez la pâte sur le mélange maïs-haricots et enrobez-le bien.
- 3 Versez de l'huile de colza dans une poêle à frire et chauffez-la à 180 °C. Faites frire le mélange maïs-haricots jusqu'à ce qu'il dore.
- 4 Étalez une couche de riz uniformément sur la feuille de nori et disposez une couche de garniture dessus. 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

Ingédients

- 60 g de radis daikon
- 1 c. à soupe de sauce soja dashi végétarienne (voir p. 31)
- 1 c. à soupe de mirin (vin de riz sucré)
- 1 c. à café de vinaigre de cidre

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 konjak remplace la crevette.

Ingédients (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 sushis (voir p. 15). Pour 1 rouleau, il vous faut 150 g de riz cuit.

Instructions

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

Ingédients (pour 5 pièces)

- 200 g de bloc de konjak blanc
- Carotte, à votre convenance
- 100 ml d'eau
- 1/4 c. à café de sel
- 1 pincée d'algues nori séchées
- Huile de colza, à votre convenance
- Pâte à tempura (voir recette de makis à la friture de légumes, ci-contre en haut)

Instructions

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



57

Chirashi modoki complet

Ce plat coloré est idéal pour les repas de fête !

Ingédients (pour 4 personnes)

- Mixité de légumes (voir ci-dessous)
- Modoki de crepe d'œuf émincée (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 gousses de haricots mange-tout

Préparation de base

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

Mijoté de légumes

Ingédients (pour 600 g de riz à sushis)

- 100 g de racine de lotus
- 50 g de carotte
- 30 g de champignons shiitake
- 1/2 aubergine (peau de tofu frite)
- 100 ml de dashi végétarien (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 rondelles fines. Taillez la carotte en julienne. Émincez finement les shiitake. Tranchez l'aubergine en deux dans la longueur puis en bandes fines dans l'autre sens.
- 2 Mélangez les ingrédients dans une casserole. Faites frire à feu doux jusqu'à réduction du liquide.

Modoki de flocons de « poisson »

Ingédients (pour 600 g de riz à sushis)

- 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 saké
- 1/4 de c. à café de sel
- 100 g d'okara frais

Instructions

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

Instructions

- 1 Préparez le mijoté de légumes et les garnitures suivantes : les modoki de crepe d'œuf émincée, les modoki de flocons de « poisson » et les racines de lotus au vinaigre. Faites bouillir les coques de haricots et émincez-les en biais (photo ci-dessus).
- 2 Dans un saladier, mélangez le riz à sushis 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 crepe d'œuf émincée

Ingédients

- 50 g de chair de Kabocha (potiron japonais) ou potiron
- 2,5 c. à soupe de farine de riz
- 1 c. à soupe de féculé de pomme de terre
- 60 ml d'eau
- 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 mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- 3 Répartissez la pâte sur une plaque de cuisson chemisée de papier cuisson. Enfouissez pour 7 à 8 min. Laissez refroidir avant de tailler le modoki en julienne.

Racine de lotus au vinaigre

Ingédients

- 50 g de racine de lotus
- 2 c. à soupe de vinaigre de prune umeboshi
- 1 c. à soupe de mirin (vin de riz sucré)

Instructions

- 1 Tranchez la racine de lotus en rondelles de 3 à 4 mm d'épaisseur. Retirez des triangles sur le pourtour pour tailler 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.



79

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