



SUSHI SANS RIZ



La Sourcière
Apprendre | Cuisiner | Partager

SUSHI SANS RIZ

Comme je ne mange plus de riz, j'ai trouvé une alternative pour me faire des sushis tout de même et continuer à savourer ce plat, surtout lors de nos soirées sushis en famille.

La méthode est simple.

Vous aurez besoin de:

- Chou-fleur
- fromage à la crème, évidemment, je prends celui que je me fabrique moi-même dans la mesure du possible.
- Sel

1. Cuire le chou-fleur vapeur dans une marguerite, il absorbe moins d'eau de cuisson ainsi.
2. Une fois cuit, l'écraser à la fourchette, ce qui donne une impression de petits morceaux de riz.
3. Éliminez l'eau qui pourrait se retrouver au fond de l'assiette.
4. Y ajouter du fromage à la crème pour imiter la texture collante du riz.
5. Ajoutez du sel à votre convenance.
6. Étaler ensuite une couche de ce mélange sur votre feuille d'algue et ajouter vos ingrédients préférés à votre sushi.

Pour la **sauce soya de trempage**, je fais un mélange moitié Tamari (sinon de la sauce soya Bragg) et eau et j'ajoute quelques gouttes de stévia liquide ou de l'érythritol si ça me tente.

Ces 2 sucrants se trouvent facilement dans les épiceries.

Visitez La Sourcière.
Voyez tous les cours
offerts qui pourraient
vous intéresser.
En ligne comme en présence.

CULTIVE TON
AUTONOMIE



La Sourcière
Apprendre | Cuisiner | Partager