



**Sushi de freekeh et coeur de veau laqué aux feuilles de citron**  
**Une recette de Guillaume Sanchez, chef étoilé de NESO**

Temps de préparation : 40 min

Recette pour 12 suhis

**Ingrédients**

- 1 coeur de veau
- 1 l de lait
- 100 g de sauce soja
- 500 g de freekeh (variété orientale de blé vert)
- 500 g de fumet de poisson en poudre
- 200 g de sauce Worcester
- 200 g d'Oyster sauce
- 5 feuilles de citron
- Vinaigre de riz

1. La veille, faites tremper durant 12h le coeur de veau dans 1 l de lait et 500g de sauce soja.
2. Avant préparation, rincez puis égouttez le coeur de veau avant de le dénervé et de le tailler en fines lamelles.
3. Faites bouillir 1 litre d'eau dans lequel vous diluerez la poudre de fumet de poisson. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire nacrer les graines de freekeh, tout en remuant sans vous arrêtez durant 2 minutes.
4. Comme pour un risotto, ajoutez une louche du bouillon de fumet de poisson, puis mélangez. Une fois le bouillon bien absorbé par les grains de freekeh,

ajoutez une nouvelle louche, et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon (environ 20 minutes).

5. Une fois cuit, coulez le freekeh en plaque épaisse de 2 cm environ sur un plateau puis réservez au réfrigérateur durant 4h avant de tailler la plaque refroidie en rectangles format sushi.
6. Préparez le laquage du cœur de veau en réduisant à glace (de façon sirupeuse) le reste de sauce soja, la Worcester sauce et l'Oyster sauce, en agrémentant le tout de quelques feuilles de citron. Ajoutez enfin quelques gouttes de vinaigre de riz puis incorporez vos lamelles de cœur de veau à laquer.
7. Dorez légèrement à la poêle les rectangles de freekeh puis laissez légèrement refroidir avant de les monter en sushi, en apposant délicatement sur le dessus de chaque rectangle une lamelle de cœur de veau laqué.
8. Dressez les sushis de freekeh et cœur de veau laqué aux feuilles de citron en assiette à partager avant de servir.

Recette © Guillaume Sanchez  
Visuel © Guillaume Czerw pour Les Produits Tripiers