



RECETTE ASIATIQUE :

Makis et rouleaux de printemps

Makis (pour 4 personnes)

220g de riz
20ml de vinaigre de riz
3 feuilles d'algue nori
1 petit bol d'eau tiède

Makis au saumon



Faites cuire le riz dans 330ml d'eau à laquelle vous ajoutez 20ml de vinaigre de riz.

Disposez la feuille de nori sur du papier film.

Trempez vos doigts dans le bol d'eau pour prendre le riz, pour qu'il ne colle pas à vos doigts.

Étalez de manière homogène le riz à sushi sur la feuille de nori en laissant une bordure externe de 2 cm sur le côté supérieur.

Déposez une garniture ou plusieurs garnitures sur le riz.

En commençant par le côté le plus proche de vous, roulez le maki. Fixer la bordure sans riz avec de l'eau.

Vous pouvez garnir les makis avec différents ingrédients

Exemples :

- Makis aux avocats
- Makis au concombre et fromage blanc
- Makis aux carottes râpées, avocat, concombre
- Makis au saumon cru et graines de sésame
- Maki au thon cuit
- Maki à l'omelette



Makis aux concombres et fromage blanc

Agrémentez avec de la sauce soja, du wasabi et du gingembre rose (gari).



Astuce !

Remplacez le riz blanc par du riz complet plus riche en fibres.

Wasabi



Gingembre rose



Rouleaux de printemps (4 personnes)

- 10 galettes de riz
- 300g de vermicelles de riz ou soja
- 100g de tofu ou de grandes crevettes roses
- 1 carotte râpée
- 100g de pousses de soja
- 10 feuilles de salade
- 20 feuilles de menthe (ou autres herbes : coriandre, persil, ...)



Laissez tremper les vermicelles de riz ou de soja dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Egouttez-les puis coupez-les en 2.

Râpez les carottes.

Faites blanchir les pousses de soja dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Trempez les galettes de riz dans un saladier d'eau tiède.

Déposez la galette de riz sur un papier absorbant humide. Déposez-y une feuille de salade, 2 feuilles de menthe, les vermicelles, quelques carottes râpées, quelques pousses de soja et 3 crevettes ou du tofu.

Roulez la galette. Faites de même avec les autres galettes de riz.

Exemples de sauce pour servir avec les rouleaux de printemps :

- 1) Sauce nuoc nam
- 2) Sauce soja + sésame + gingembre

