

Makis veggie aux petits légumes de saison

Retrouvez toutes les recettes de Marielle sur notre blog de cuisine : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



40 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 225 g de riz rond ½ complet
- 50 ml de vinaigre de riz
- 3 c à c de sucre de canne
- 1 c s c de sel
- 4 feuilles d'algues nori
- 2 avocats mûrs
- légumes crus de saison : carotte, betterave, radis...
- graines germées*
- 1 citron jaune
- sauce soja* : shoyu ou tamari

*peut contenir des allergènes

1. **Cuire le riz** : rincer le riz, le placer dans une casserole avec 400 ml d'eau froide, porter à ébullition, puis baisser le feu et couvrir. Lorsque le riz est cuit (c'est-à-dire que toute l'eau a été absorbée), le réserver dans un saladier.
2. **Réaliser l'assaisonnement du riz** : faire chauffer tout doucement le vinaigre dans une petite casserole avec le sucre, le sel et deux cuillères à soupe d'eau, jusqu'à la dissolution totale du sucre et du sel.
3. Verser ce liquide sur le riz cuit encore tiède, remuer et laisser refroidir.
4. **Préparer les légumes** : presser le citron et réserver le jus. Détailler les légumes crus en julienne et les avocats en fines tranches, puis enduire ces dernières de jus pour qu'elles ne s'oxydent pas.
5. **Confectionner les makis** : déposer une feuille de nori sur une natte en bambou, côté lisse contre la natte.
6. Répartir le riz sur la feuille de nori de manière régulière sur environ 5 mm d'épaisseur. Laisser une bande d'1 cm de large sans riz aux deux extrémités de la feuille de nori.
7. Garnir de légumes crus, de tranches d'avocat et de graines germées.
8. Enrouler la feuille de nori en s'aidant de la natte en bambou et humecter la bande de nori sans riz pour faciliter la fermeture du rouleau. Réserver au frais et recommencer l'opération avec les autres feuilles de nori.
9. Au moment de passer à table, découper les rouleaux en petits tronçons à l'aide d'un couteau bien aiguisé et légèrement mouillé, et les servir accompagnés de sauce soja.



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

FENOUIL ANTARÈS
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Giratoire de César
02 43 78 93 82

biocoop

Le Fenouil



@fenouilbiocoop