

LA RECETTE DES MAKI

Par Nicolas Bonnet, Grand Maître des Makis



Ingrédients nécessaires :

Pour la base

- 450 g de riz rond japonais
- feuille de nori (algues)

- vinaigre de riz (on peut s'en passer) – 6 cuillerées à soupe
- sel – 1 cuillerée à soupe
- sucre en poudre – 3 cuillerées à soupe
- eau

Pour mettre dedans

- légumes : avocat, concombres...
- poissons : saumon ...
- Autres : fromage de chèvre frais, graine de sésame...

Pour accompagner

- sauce soja
- wasabi



Matériel nécessaire :

- tapis à nattes de bambous
- film plastique
- bol
- cuillère à soupe
- couteau tranchant
- petite casserole
- grande casserole avec couvercle ou cocotte minute
- 1 doseur
- grand saladier
- passoire
- planche à découper



ETAPE 1 : Lavage du riz

- Mettre le riz dans un grand saladier
- Recouvrir par 5 cm d'eau au dessus du niveau de riz
- Brasser le riz à la main
- L'eau se trouble
- Rincer
- Répéter l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire (au moins 5 fois)
- Laisser le riz égoutter dans passoire, laisser reposer 30 min

ETAPE 2 : Préparation vinaigre de riz / sucre / sel

Dans une petite casserole, faire chauffer le vinaigre de riz avec sucre et sel jusqu'à dilution.

ETAPE 3 : cuisson du riz

- Mettre riz dans doseur puis dans la casserole
- Mettre le même volume d'eau que de riz dans la casserole à l'aide du doseur
- Fermer le couvercle
- Chauffer jusqu'à ébullition (écouter et ne pas ôter le couvercle).
- Ebullition pendant 5 minutes
- Puis feu doux pendant 10 minutes
- Puis enlever couvercle pendant 10 minutes
- Mettre dans saladier et ajouter mélange vinaigre / sel /sucre et mélanger sans écraser grains de riz
- Laisser refroidir (égoutter si nécessaire)

ETAPE 4 : préparation des aliments

Faire des bandes avec concombres et saumons



ETAPE 5 : le roulage des maki

Pour des raisons d'hygiène, recouvrir le tapis de film plastique



- Poser une feuille de Nori sur le tapis (comme sur la photo)



- Disposez le riz en une couche d'1 cm sur la feuille (en laissant une bande de 2 cm libre), en tassant un peu, mais ne pas écraser
- S'humecter les mains en les trempant dans un bol d'eau avec une cuillerée à soupe de vinaigre de riz



- Positionner au centre les bandes d'aliments



- Rouler en appuyant un peu mais pas trop



- Humecter la bande d'algue libre avec l'eau et le vinaigre de riz (avec son doigt)



- Puis rouler en appuyant plus fermement à cet endroit
- Laisser reposer le rouleau 1 minute



- Découper en rondelle



- présenter



VARIANTE : LES CALIFORNIA

- étaler le riz sur toute la surface de l'algue et saupoudrer de sésame



- retourner le riz contre le tapis, et l'algue au dessus
- Mettre les aliments sur l'algue
- Rouler et





Proportion de chaque ingrédient
présent dans le produit fini

Informations
Ce produit est un aliment à base de poisson.
Il ne contient pas de produits d'origine animale.
Il ne contient pas de produits d'origine végétale.

Valeurs nutritionnelles
Pour 100g : énergie 1000 kJ, 240 kcal
Protéines 14g, lipides 12g, glucides 12g