

Duo de makis au riz complet

Temps de préparation: 60 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Temps d'attente: 60 minutes

Ingrédients pour 3/4 personnes :

- 300 g de riz rond complet (en magasin bio) ou de riz rond spécial sushi
- 750 cl d'eau
- 10 à 15 cl de vinaigre spécial sushi (en magasin asiatique ou en grande surface, il s'agit de vinaigre de riz et de sucre).
- Pour les makis aux crevettes:
 - 150 à 200 g de crevettes décortiquées et crues
 - Le jus d'1 citron vert
 - 5 cl de sauce soja sucrée (douce ou sweet)
 - 1 cuil. à café d'huile de tournesol
 - 100 g de haricots mungo décortiqués (magasin asiatique)
 - 1 carotte
 - 2 feuilles de nori
- Pour les makis au tofu:
 - 120 g de tofu
 - 5 cl de sauce soja
 - 5 cl de vinaigre de riz
 - 1 dé de gingembre
 - Graines de sésame noir
 - 1/2 mangue bien mûre
 - Huile
 - 2 feuilles de nori
- Accompagnement:
 - Sauce soja
 - Wasabi



Recette:

- 1) Faire mariner les crevettes pendant 1 heure dans la sauce soja et le jus de citron vert
- 2) Couper le tofu en batonnets et le faire mariner pendant 1 heure dans 5 cl de sauce soja, 5 cl de vinaigre de riz et le dé de gingembre pelé et rapé.
- 3) Faire bouillir 750 cl d'eau. Plonger le riz et au retour de l'ébullition, baisser le feu, couvrir et cuire pendant 30 minutes (l'eau doit être absorbée). Étaler le riz dans un plat et répartir de vinaigre à sushi sur toute la surface. Laisser refroidir à température ambiante.
- 4) Faire cuire les haricots mungo décortiqués (soja jaune) pendant 10 à 15 minutes. Egoutter et piler ou écraser au presse-purée. Laisser refroidir.

5) Préparation des makis aux crevettes:

-Préparer un saladier d'eau froide côté de vous.

-Faire revenir les crevettes dans une sauteuse avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Laisser refroidir.

-Peler la carotte et la couper en bâtonnets.

-Étaler une feuille de nori sur un tapis pour faire des makis (côté brillant sur le tapis et traits verticaux perpendiculaires à vous).

-Humidifier délicatement la feuille de nori (avec un brumisateur ou en aspergeant de quelques gouttes d'eau avec les mains).

-Plonger votre main dans l'eau froide et étaler du riz avec les doigts sur toute la surface de la feuille nori en laissant 2 cm de feuille "libre" en haut.

-Déposer une fine bande de haricots mungo écrasés puis des crevettes sur toute la largeur (par dessus les haricots mungo) puis des batonnets de carotte.

-Rabattre le bas du tapis avec le pouce en maintenant la garniture (crevette, carotte etc) avec le reste des doigts puis rouler. Bien serrer le maki à l'aide du tapis.

-Recommencer l'opération avec la deuxième feuille de nori.

6) Préparation des makis au tofu:

-Préparer un saladier d'eau froide côté de vous.

-Faire revenir le tofu mariné dans une sauteuse avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit cuit. Laisser refroidir.

-Peler la mangue, couper la chair et la mixer.

-Étaler une feuille de nori sur un tapis pour faire des makis (côté brillant sur le tapis et traits verticaux perpendiculaires à vous).

-Humidifier délicatement la feuille de nori (avec un brumisateur ou en aspergeant de quelques gouttes d'eau avec les mains).

-Plonger votre main dans l'eau froide et étaler du riz avec les doigts sur toute la surface de la feuille nori en laissant 2 cm de feuille "libre" en haut.

-Déposer une fine bande de mangue, quelques graines de sésame noir et des batonnets de tofu.

-Rabattre le bas du tapis avec le pouce en maintenant la garniture avec le reste des doigts puis rouler. Bien serrer le maki à l'aide du tapis.

-Recommencer l'opération avec la deuxième feuille de nori.

7) Couper les makis en "tranches" de 2 ou 3 cm de hauteur et déguster bien frais avec de la sauce soja ou du wasabi.