

Maki-sushi végétarien



Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Riz vinaigré :

- 450 g (ou 3 verres) de riz rond blanc
- 60 cl (ou 3 verres) d'eau
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 5 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame

Garniture :

- 1 avocat, pelé, coupé en lamelles
- 1 poignée de salade mélangée
- 1 carotte râpée
- 4 œufs
- 1 filet d'huile
- 8 feuilles de nori
- Sauce soja

Préparation du riz vinaigré :

Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Mettre dans une casserole avec l'eau, couvrir hermétiquement, porter à ébullition puis baisser le feu au minimum. Laisser cuire 10 à 12 minutes. Tout en laissant couvert, retirer du feu et laisser reposer encore 10 minutes environ.

Dans une petite casserole, faire fondre à feu doux le sucre et le sel dans le vinaigre (le mélange ne doit pas bouillir). Étaler le riz cuit dans un grand bol. Ajouter le vinaigre et le sésame, puis mélanger délicatement pour ne pas écraser le riz tout en le refroidissant avec un éventail si possible.

Préparation des crêpes d'œufs :

Battre les œufs dans un bol. Dans une poêle huilée, sur feu doux, verser un peu d'œuf battu afin de réaliser une crêpe fine. Laisser cuire 1 minute, la retourner pour saisir l'autre côté très rapidement. Retirer de la poêle. Recommencer avec le reste des œufs.

Préparation des rouleaux :

Poser une feuille de nori sur la natte à sushi. Étaler une couche de riz sur la moitié de la surface du nori. Mettre tous les ingrédients en bande sur le riz. Tout en maintenant avec ses doigts les ingrédients sur le riz, soulever la natte. Recouvrir tous les ingrédients présents sur le riz. Presser la natte avec ses mains à mi-hauteur de la feuille de nori afin de former un cylindre avec le riz. Tout en tirant la natte d'une main, presser au fur et à mesure le cylindre pour que la feuille de nori adhère bien. Finir par bien presser sur toute la longueur, mais sans écraser le maki, à l'aide de la natte. Retirer le rouleau de la natte et découper en 8.