

LES MAKIS

Ingrédients

Pour 7 rouleaux (qui seront ensuite découpés en 6 tronçons)

7 feuilles de Nori (algue séchée)
3 verres de riz baldo (le riz à risotto ne convient pas)
3 ou 4 càs de vinaigre de riz
1 avocat
1 petit concombre
1 pavé de saumon mariné (somon fume block gravelax à Carrefour). Ou bien le poisson de votre choix, cru et extra frais.

Pour l'omelette japonaise :
2 œufs et 1 c à c de sauce soja

Matériel

une poêle carrée
une natte à sushis
un grand saladier en bois

Laver le riz pour en retirer totalement l'amidon (l'eau doit être parfaitement claire).
Mettre le riz avec une quantité équivalente d'eau (3 verres) dans la cocotte minute. A partir du moment où la vapeur s'échappe, compter 2 mn de cuisson, puis éteindre le feu et laisser sous pression pendant 10 mn. Ou bien cuisson dans un rice cooker.

Prévoir un grand saladier en bois pour « faire le vent au riz » avec la natte en le soulevant délicatement (comme pour incorporer des œufs en neige) sans l'écraser, y ajouter 3 à 4 c à s de vinaigre de riz et continuer à éventer en le retournant jusqu'à ce qu'il soit bien collant (il doit tenir à la cuillère si on la retourne).

Pendant qu'il continue à refroidir, préparer l'omelette japonaise : Fouetter à la fourchette les 2 œufs avec la cuillère à café de sauce de soja. Verser une très fine couche de cette préparation – comme une crêpe - dans la poêle et laisser cuire quelques secondes. Dès que le dessous de cette crêpe est cuit, la rouler en la serrant au maximum pour obtenir un rouleau le plus fin et compact possible. Réserver ce petit rouleau sur le bord de la poêle et recommencer l'opération jusqu'à épuisement. Chaque nouvelle crêpe doit être collée au rouleau précédent qui est resté sur le côté de la poêle et être roulé par-dessus dès que sa face inférieure est cuite (principe de la boule de neige qui roule !!). Tout cela en serrant le plus possible les différentes couches.

Couper avocat, saumon et concombre en lamelles à peu près égales, dans le sens de la LONGUEUR. Tailler l'omelette japonaise en lamelles fines également dans le sens de la longueur.

ATELIER CUISINE ISTANBUL ACCUEIL
LES MAKIS JAPONAIS

Disposer une feuille de nori côté brillant contre la natte. Recouvrir cette feuille d'une couche de riz pas trop épaisse (moins d'1 cm) en laissant une marge d'1,5 cm environ sur le bord supérieur afin de permettre le collage en fin de roulage.

Par contre, il est important de bien recouvrir de riz jusqu'au bout les 3 autres côtés.

Disposer ensuite, à 2 cm du bord inférieur environ 2 lamelles d'avocat côte à côte, puis par-dessus 2 lamelles de saumon côte à côte, 2 lamelles de concombre et enfin quelques lamelles d'omelette. Procéder ensuite au roulage en serrant au maximum et tirant simultanément sur la natte au fur et à mesure de l'avancée du rouleau. Lorsque le rouleau est terminé, le réinsérer dans la natte et lui imprimer immédiatement une forme carrée.

Laisser les rouleaux entiers et les couper en tronçons au dernier moment en prenant soin de mouiller le couteau à chaque fois.

Déguster éventuellement accompagné de gingembre mariné et de sauce au soja.

Bon courage à celles qui n'ont pas eu la chance d'avoir la démonstration en live ...!!!