

Makis au potimarron et tofu au tamari

Ingrédients (pour 6 rouleaux environ)

** Pour le riz assaisonné :*

200g de riz rond ou riz "spécial sushi" (poids avant cuisson)

3 CS de vinaigre de riz

2 CS de sirop d'agave (ou un sucrant liquide neutre de votre choix)

1/2 cc de sel

** Pour la garniture :*

Des feuilles d'algues nori

Il vous faut un élément crémeux, type tartinaade ou dip : houmous, mayonnaise...

Des tranches fines de potimarron précuit à la vapeur (ou rôti au four)

Du tofu lactofermenté au tamari (ou du tofu fumé)

Préparation :

** Préparation du riz vinaigré :*

Rincer le riz et le cuire comme à votre habitude dans le double de son volume en eau (1 dose de riz pour 2 doses d'eau). Lorsque toute l'eau a été absorbée, le riz est cuit, on le retire du feu.

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre de riz, le sirop d'agave et le sel. Ajouter le mélange au riz tiède et bien mélanger avec une spatule (mais veiller à ne pas broyer les grains de riz).

** Assemblage des makis :*

Placer la natte de bambou devant vous.

Déposer une feuille d'algue nori ou une moitié découpée aux ciseaux, selon le diamètre de maki que vous souhaitez obtenir (si vous n'avez qu'un seul légume à garnir, coupez votre feuille de nori en deux, cela sera suffisant).

Étaler du riz à l'aide d'une grande cuillère sur la feuille de nori, en veillant à laisser une bande d'algue sans garniture en haut (minimum 2cm).

Tartiner au centre sur toute la longueur l'élément crémeux.

Couper le tofu en bâtonnets et recalibrer les tranches de potimarron pour obtenir des bâtonnets de taille à peu près similaires au tofu. Déposer ensuite vos bâtonnets de tofu/potimarron sur la ligne de tartinaade.

Humidifier le bord d'algue qui ne contient pas de riz ni de garniture avec un peu d'eau.

Soulever le bord de la natte de bambou pour faire rouler le maki sur lui-même. Bien serrer le rouleau sur lui-même à l'aide de la natte. Vous obtenez un rouleau bien tassé.

A mettre au frais quelques instants (pas obligé si vous n'avez pas le temps, mais c'est plus facile à découper en le mettant au réfrigérateur) avant de découper le rouleau en makis de taille égale.

Astuce de découpe : si vous n'avez pas de couteau japonais, utilisez un couteau à la lame très fine et souple, tel que le couteau à filet. Pour des makis coupés bien nets, nettoyer et humidifier la lame du couteau entre chaque découpe !

