

Rainbow Makis

Ingrédients Pour 4 rouleaux - 32 makis:

- 4 feuilles d'algue nori
- 90 gr de riz rond blanc
- 1 cc de sésame noir
- 20 ml de vinaigre de riz
- 90 cl d'eau
- 2 pincées de sucre roux
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 100 gr de crudités au choix (carottes, radis, betterave, chou blanc)
- 60 gr de tofu fumé
- Quelques feuilles d'herbes au choix (aneth, menthe, coriandre, persil)
- **Verts de poireaux poêlés :**
 - 100 gr de vert de poireaux
 - 1 cs d'huile de tournesol
 - une pincée de sel
- **Champignons marinés :**
 - 80 gr de champignons
 - une algue « dulse »
 - 2 cs de sirop d'agave
 - 2 cs de jus de citron
 - 1 cs de sauce soja salée
- **Pickles maison :**
 - 100 gr de légumes au choix (radis noir, oignons rouges, carottes, navet, chou rouge)
 - 30 ml de vinaigre de cidre
 - 4 gr gingembre frais
 - 4 gr de poivre noir en grain

Préparation du riz:

1. Bien laver le riz 4 fois à l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau de lavage soit transparente
2. Le mettre dans une casserole avec la même quantité d'eau. Ici, pour 90 gr de riz, 90 cl d'eau.
3. Le faire cuire à feu fort jusqu'à ce que l'eau bout, puis baisser et laisser cuire à feu doux avec couvercle.
4. Au bout de dix minutes, couper le feu, sortir le riz de la casserole et l'étaler dans un autre récipient pour qu'il refroidisse quelques minutes.
5. Mélanger le vinaigre de riz, le sucre et le sel et l'ajouter au riz en mélangeant très délicatement pour ne pas casser les grains. Ajouter également les graines de sésame

Préparation des légumes crus et tofu fumé :

1. Couper les légumes et le tofu très finement, dans le sens de la longueur

Préparation des verts de poireaux poêlés :

1. Couper le vert des poireaux très finement dans le sens de la longueur et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile de tournesol et de sel

Préparation des champignons marinés :

1. Dans un saladier, couper les champignons en lamelles dans le sens de la longueur. Couper les algues très finement et les ajouter.
2. Ajouter le sirop d'agave, le jus de citron et la sauce soja. Laisser mariner une heure.

Préparation des pickles maison :

1. Couper finement dans le sens de la longueur les légumes choisis.
2. Verser dans une casserole le vinaigre de cidre, le gingembre et le poivre noir puis porter le tout à ébullition.
3. Verser la marinade bouillante sur les légumes, en bocal.
4. Fermer le bocal hermétiquement puis laisser refroidir.
5. Laisser fermenter quelques jours à température ambiante.

Roule ton Rainbow Maki !

Quand tous les ingrédients sont prêts, il n'y a plus qu'à rouler !

1. Disposez la face brillante de la feuille d'algue nori contre le tapis à maki.
2. Répartissez le riz sur la feuille de nori en laissant un espace sur la partie supérieure d'environ 2 cm sans riz.
3. Placez la garniture au centre du riz sur toute la longueur.
4. À l'aide du tapis à maki, enveloppez le maki pour le fermer.

5. Roulez-le maki tout en appuyant doucement sur le côté et sur le haut.
6. À l'aide d'un couteau dont vous aurez préalablement humidifié la lame, coupez le maki en 8 tronçons réguliers.
7. Prêt à déguster !

Soupe solidaire « courge coco corail »

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 gr de potimarron
- 100 gr de lentilles corail
- 200 gr de carottes
- 150 gr de poireaux
- 2 gousses d'ail
- 6 gr de gingembre frais
- 2 pincées de sel
- 1 bouillon végétal
- 60 cl d'eau
- 2 gr de graines de cumin
- 2 gr de graines de coriandre
- 50 ml de lait de coco
- 1 cs d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole avec un bouillon de légumes et du sel
2. Laver, (éplucher si besoin) et couper grossièrement les légumes : potimarron, carottes et poireaux et les mettre dans l'eau bouillante.
3. Préparer la pâte d'épices :
 - éplucher l'ail et le râper ou le presser
 - râper le gingembre
 - torrifier (faire revenir à sec dans une poêle) les graines de cumin et de coriandre et les broyer au mortier pilon
 Mélanger le tout avec une cuillère à soupe d'huile d'olive
4. Ajouter la pâte d'épices au mélange
5. Quand les légumes commencent à être cuits, ajouter les lentilles corail
6. Quand tout est cuit, couper le feu et ajouter le lait de coco
7. Mixer le tout. La soupe est prête !