

MAKIS AU JAMBON BLANC



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 6 feuilles d'algue (nori)
- Riz à sushi 400g crus
- Vinaigre de cidre ou de riz 3 càs
- Sucre blanc en poudre 1 càc
- 1 pincée de sel
- 6 tranches de jambon blanc sans couenne
- Fromage frais 150g
- Moutarde 1 càc
- Poivre

Astuces :

Pour une version sans porc, remplacer le jambon blanc par du blanc de dinde ou du blanc de poulet.

Préparation : 25 minutes | Cuisson : 30 minutes
Repos au frais : 2h | Pour 40 makis environ

1. Rincer le riz plusieurs fois à l'eau froide, le déposer dans une casserole remplie d'eau et faire bouillir l'eau. Quand l'eau bout, laisser cuire le riz à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit collant (environ 20 à 30 minutes).
2. Rincer le riz à l'eau froide et bien l'égoutter. Verser le vinaigre, le sel, le sucre et mélanger.
3. Mélanger le fromage frais, le poivre et la moutarde et remplir une poche à douille avec cette préparation.
4. Sur une feuille d'algue (nori), étaler le riz en laissant une petite bande sans riz.
5. Déposer une tranche de jambon blanc et déposer une bande de fromage frais à l'aide de la poche à douille. Rouler le rouleau de makis en serrant bien.
6. Humecter avec de l'eau le bout de la feuille d'algue pour que le rouleau se tienne, enrouler le rouleau dans du papier transparent et réserver au frais au moins 2h.
7. Au dernier moment, sortir les rouleaux, enlever le film transparent, les découper en morceaux (environ 6 makis par rouleaux) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr