

# MAKIS SAUMON & AVOCAT



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 5 feuilles d'algue (nori)
- 1 gros avocat = 200g
- Riz à sushis 150g crus
- Vinaigre de riz (ou de cidre) 2 càs
- Sucre blanc 1 càc
- Sel
- Jeunes pousses (roquette, épinard, mâche) 60g
- Saumon fumé (ou 1 gros pavé de saumon frais) 200g
- Fromage frais à tartiner (type Carré Frais) 150g
- Facultatif : coriandre

## Astuces :

- Remplacer le saumon par de la truite fumée, du jambon blanc, du jambon cru ou du bacon.
- Remplacer le fromage frais par du guacamole ou des rillettes de la mer.
- Remplacer l'avocat par du concombre ou de la mangue.
- Remplacer la feuille d'algue (nori) par 1 à 2 galettes de riz humidifiées (et superposées).

**Préparation : 20 minutes | Cuisson : 20-25 minutes**  
**Repos au frais : 1h minimum | Pour 25 à 30 makis**

### Préparation du riz :

1. **Rincer** le riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire et bien l'égoutter.
2. Dans une casserole remplie d'eau, verser le riz et quand l'eau bout, baisser sur feu doux et mettre un couvercle. Laisser cuire le riz environ **20 à 25 minutes** (il doit être gluant) et l'égoutter.
3. Mélanger le vinaigre de riz (ou de cidre) avec le sucre et le sel. Verser ce mélange sur le riz cuit et bien mélanger.

### Préparation des ingrédients :

1. Sur une planche à découper : découper le saumon fumé (ou frais) en  **fines lamelles**.
2. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et le découper en fines lamelles.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.

### Réalisation des makis :

1. Sur une planche à découper, déposer une feuille d'algue.
2. Parsemer de **riz sur les ¾** (laisser une petite bande de libre).
3. Sur une **ligne**, déposer du fromage frais, des jeunes pousses, des lamelles de saumon fumé, des lamelles d'avocat et des herbes aromatiques.
4. **Rouler** la feuille de maki en **serrant bien** et **humidifier** la bande de feuille d'algue sans garniture pour refermer le maki.
5. Réserver **au frais au moins 1h** avant de servir avec de la sauce soja

@Recettes100faim.fr



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)