

Maki Sushi végétarien - trois recettes

durée totale **50 min.** 45 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
460 kJ / 110 kcal

Matières grasses: **2,2 g** Protéines: **3,2 g**
Glucides: **17,7 g**

INGRÉDIENTS

18 portions

Maki Sushi végétarien aux haricots verts et carottes

4 haricots verts
Sel
30 g de carottes
0,5 feuille de nori
70 g de riz à sushi cuit
0,5 càc de pâte de wasabi
2 càc d'amandes émincées
2 càc Sauce au sésame Kikkoman

Maki Sushi végétarien au céleri

1 de céleri
Sel
0,5 feuille de nori
70 g de riz à sushi cuit
0,5 càc de pâte de wasabi

Marinade pour le céleri:

3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
5 g de gingembre râpé
3 g de sucre

Maki Sushi végétarien aux pommes et betteraves rouges

80 g de betteraves rouges (emballées sous vide / précuites)
30 g de pommes
0,5 feuille de nori
70 g de riz à sushi cuit
0,5 càc de pâte de wasabi
3,5 feuilles de menthe
Pour la marinade des betteraves

PRÉPARATION

Étape 1

Maki Sushi végétarien aux haricots verts et carottes

1. Faire cuire les haricots dans de l'eau bouillante salée pendant environ 2 minutes et laisser refroidir.
2. Peler la carotte et la couper en fines lamelles.
3. Placer ½ feuille de nori sur le tapis à sushi.
4. Étaler le riz à sushi dessus avec les doigts mouillés.
5. Étaler la pâte de wasabi avec le doigt dans le sens de la longueur au milieu du riz à sushi (la pâte de wasabi n'est pas indispensable).
6. Placer les haricots et la carotte dans le sens de la longueur au milieu du riz à sushi.
7. Répartir les amandes émincées sur le riz et arroser de Sauce salade au sésame**.
8. Rouler à l'aide d'un tapis à sushi et découper en 6 morceaux de taille égale.
9. Disposer le gingembre mariné et la pâte de wasabi.

Étape 2

Maki Sushi végétarien au céleri

1. Couper le céleri en lamelles (environ 10 cm).
2. Faire tremper les lamelles de céleri avec 2 g de sel dans un bol pendant environ 10 minutes. Sécher le céleri avec du papier

rouges:

2 càc de beurre de cacahuètes

2 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

1 càc de sucre

Pour servir:

Gingembre mariné

pâte de wasabi

Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

absorbant.

3. Pour la marinade, mélanger la Sauce soja Kikkoman, le gingembre et le sucre dans un bol et y faire tremper le céleri pendant environ 30 minutes.
4. Tapoter légèrement le céleri avec du papier absorbant.
5. Placer ½ feuille de nori sur le tapis à sushi.
6. Étaler le riz à sushi dessus avec les doigts mouillés.
7. Étaler la pâte de wasabi avec le doigt dans le sens de la longueur au milieu du riz à sushi (la pâte de wasabi n'est pas indispensable).
8. Déposer le céleri mariné dans le sens de la longueur au milieu du riz à sushi.
9. Rouler à l'aide d'un tapis à sushi et découper en 6 morceaux égaux.
10. Disposer le gingembre mariné et la pâte de wasabi.

Étape 3

Maki Sushi végétarien aux pommes et betteraves rouges

1. Pour la marinade, mélanger le beurre de cacahuètes, la Sauce soja Kikkoman et le sucre.
2. Couper la betterave en lamelles, mélanger avec la marinade et laisser mariner pendant environ 20 minutes.
3. Couper la pomme en lamelles.
4. Placer ½ feuille de nori sur le tapis à sushi.
5. Étaler le riz à sushi dessus avec les doigts mouillés.
6. Étaler la pâte de wasabi avec le doigt dans le sens de la longueur au milieu du riz à sushi (la pâte de wasabi n'est pas indispensable).
7. Placer 3 lamelles de betterave rouge marinées, les lamelles de pomme et les feuilles de menthe dans le sens de la longueur au milieu du riz à sushi.
8. Rouler à l'aide d'un tapis à sushi et découper en 6 morceaux égaux.

9. Disposer le gingembre mariné et la pâte de wasabi.