



MAKIS CAROTTE



4 rouleaux



30 minutes

INGREDIENTS

- 200 g de riz
- 10 % du poids du riz sec en sucre
- 20 % du poids du riz sec en vinaigre de cidre
- Sel
- 2 carottes
- 1 filet de sirop d'agave
- 1 noisette de beurre
- 1 mangue (ou autre fruit exotique)
- Gingembre
- Poivre
- Feuilles de nori

MES TIPS

- N'hésiter pas à jouer avec les légumes de saison
- Bien humidifier les mains pour travailler le riz sans qu'il colle.
- Ne pas trop charger pour garder un roulage propre.

PRÉPARATION

— LE RIZ —

1. Rincer le riz abondamment jusqu'à obtenir une eau claire.
2. Mettre le riz et l'eau (même volume) dans une casserole.
3. Couvrir hermétiquement et porter à ébullition.
4. Laisser cuire 10 minutes, puis vérifier la cuisson (riz tendre).
5. Ajouter le sucre, le vinaigre de cidre et le sel.
6. Mélanger puis laisser refroidir.

— LES CAROTTES —

1. Éplucher les carottes.
2. Les tailler en bâtonnets d'environ 0,5 cm.
3. Les placer dans une poêle avec un fond d'eau, un filet de sirop d'agave, du sel et une noix de beurre.
4. Couvrir et laisser confire 15 à 20 minutes jusqu'à texture fondante.

— LE CONFIT DE MANGUE —

1. Couper la mangue en petits dés.
2. Les mettre dans une casserole avec le gingembre, le sel, le poivre et un fond d'eau.
3. Laisser cuire jusqu'à obtenir une texture fondante.
4. Mixer.
5. Ajouter un filet de vinaigre de cidre pour équilibrer.

— LE MAKI —

1. Déposer une feuille de nori sur un film alimentaire.
2. Étaler une fine couche de riz en laissant 1 cm libre sur le bord.
3. Ajouter deux rangées de carottes dans la largeur.
4. Ajouter un filet de confit de mangue.
5. Ajouter éventuellement des graines de sésame.
6. Rouler fermement.
7. Réserver au frais 1 à 2 heures.
8. Couper les extrémités puis détailler en 8 morceaux.