

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 salade 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.