

les recettes d'Alice

Makis à l'omelette



40 makis



asiatique



Économique



INGREDIENTS

4 œufs

½ portion riz à sushi

125g de thon cru

1 concombre

½ avocat

3 cs gingembre mariné

Sauce shoyu

MATERIEL NECESSAIRE

PREPARATION ET REALISATION

Préparez les omelettes. Dans un bol, Battez délicatement les œufs, 2 cuillerées à soupe d'eau froide et 1 pincée de sel. Dans une petite crêpière ou une poêle à fond épais, mettez à chauffer un peu d'huile, puis versez-y juste assez d'œuf battu pour couvrir le fond d'une fine couche. Faites cuire à feu doux pendant 1 minute d chaque côté, en veuillant à ne pas laisser roussir l'omelette, puis déposez dans une assiette. Procédez de même avec le reste d'œuf. Posez une omelette sur le makisu (natte de bambou). A l'aide d'une spatule , étalez 4 cuillères de riz sur le tiers central de l'omelette, puis ajoutez une couche de wasabi au milieu du riz et déposez un peu de thon, de concombre, d'avocat et de gingembre sur le wasabi.

En vous aidant de la natte en bambou, enroulez l'omelette fermement autour du riz et de la garniture. Avec un couteau bien affûté, égalisez les extrémités et découpez le rouleau en bouchées de 2 cm d'épaisseur. Servez aussitôt accompagné de shoyu dans lequel vous tremper les sushis.

CONSEILS ET ASTUCES

Préparez les omelettes à l'avance et les conserver au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement fermé.

Alice Délice

