

les recettes d'Alice

Maki de Poulet



2 personnes



Asiatique



*



**



15 min



20 min

INGREDIENTS

1 grosse courgette
400g de poulet
225g de carré frais
1 échalote

1 petite barquette de tomates confites
1/2 botte de basilic
Sel, poivre.

MATERIEL NECESSAIRE

Natte bambou / panier vapeur / mandoline

PREPARATION ET REALISATION

- 1-Ciseler l'échalote finement.
- 2-Couper la courgette en lamelles à l'aide d'un économe rasoir ou d'une mandoline.
- 3-Mélanger l'échalote aux carrés frais. Saler et poivrer
- 4-Faire des tranches fines de poulet en ouvrant le blanc de chaque côté comme un portefeuille.
- 5-Sur une natte à maki recouverte d film alimentaire, disposer les courgettes qui se chevauchent. Recouvrir de poulet. Assaisonner.
- 6-Tartiner du mélange de fromage frais. Déposer une rangée de feuilles de basilic et une rangée de tomates confites.
- 7-Rouler en s'aidant du film et la natte. Refermer avec le film, serrer et tourner les extrémités. Faire des petits trous avec la pointe d'un couteau.
- 8-cuire 10 à 15 minutes à la vapeur.
- 9-Bien laisser refroidir avant de couper en rondelles. Ce plat est idéal pour un buffet froid ou pour un pique-nique.

CONSEILS ET ASTUCES

Accompagner ce maki de poulet d'un mesclun ou d'une salade de pâte

Alice Délice

