

Makis aux légumes (vegan)

Quand je reçois, j'aime préparer des makis aux légumes. C'est festif, ça présente bien, c'est bon. Tantôt je réalise mes [makis avec du riz](#), tantôt avec mon propre "riz". Je me sers alors d'un chou-fleur et de mon robot avec sa lame en S pour confectionner une semoule. Je suis désormais accro aux makis crus, à base de légumes seulement, ainsi que d'une crème à la purée de sésame, que l'on peut vraiment personnaliser avec les légumes et les oléagineux de son choix. Naturellement végétal, sans gluten et trop bon !



Makis aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 feuilles de nori
- 1 natte en bambou
- Un petit bol d'eau

Pour le "riz" :

- 500 g de chou-fleur, lavé et coupé grossièrement
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre

Pour la sauce :

- 80 g de purée de sésame
- 4 c. à soupe de tamari
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable
- 1 c. à soupe de poudre d'amande
- 1 c. à café de moutarde
- 1/2 c. à café de curcuma moulu
- 1 pincée de poivre noir

Pour les légumes :

- 6 feuilles de salade, lavées
- 6 petites poignées de jeunes pousses, lavées
- 6 "pincées" de graines germées
- 1 avocat, pelé et coupé en dés
- 1 carotte, lavée et hachée finement
- 1 oignon nouveau, lavé et ciselé
- Quelques feuilles de persil, lavées et ciselées







1. *Préparer le "riz"* : placer le chou-fleur dans le bol de votre robot avec le vinaigre. Mixer jusqu'à obtenir un "riz" de chou-fleur : le légume doit être haché bien finement, en semoule.
2. *Préparer la sauce* : mélanger tous les ingrédients dans un bol.
3. *Préparer les makis* : placer une feuille de nori sur la natte en bambou, près du bord (mais pas complètement non plus). Déposer 2 c. à soupe de "riz" et étaler assez finement jusqu'aux 3/4 (s'assurer qu'il y en a sur les bords aussi).
4. Au milieu du "riz", déposer une petite c. à soupe de sauce, une feuille de salade, une poignée de jeunes pousses, un peu de persil, quelques bâtonnets de carotte, quelques dés d'avocat, un peu d'oignon nouveau et de graines germées.
5. Humidifier au pinceau les parties vierges de la feuille de nori.
6. Rouler fermement votre maki en démarrant par le côté le plus proche de vous, puis le sceller avec de l'eau.
7. Laisser reposer votre maki quelques minutes avant de le découper selon la taille souhaitée : en 4 ou 5 pour que les morceaux se tiennent mieux.
8. Conserver au frais (et filmé, pour les odeurs !) avant de servir avec un petit bol de tamari, du wasabi, du gingembre...

Astuce : Changez les légumes en fonction des saisons et optez pour du poivron, du concombre, du fenouil... Réalisez un "riz" à base de panais, en employant la même technique. Enfin, craquez pour une purée d'amande ou de cacahuète, en remplacement de la purée de sésame.

Conservation : Ces makis se conservent très bien au réfrigérateur 2 à 3 jours.









[themoneytizer id=13364-16]