



Makis de volaille et sauce soja

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 200 g de riz sushi Japonica Tanoshi
- 1 suprême de poulet fermier
- 20 g de gingembre frais
- Sel
- 2 g de gingembre frais râpé
- 4 feuilles de nori Tanoshi
- 50 g de roquette
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée
- 60 g de vinaigre de riz Tanoshi
- 15 g de sucre
- 15 g de gingembre mariné Tanoshi
- 10 g de coriandre hachée

Matériel

- 1 natte en bambou

1. Dans un bol, laver le riz à l'eau froide. Dans une casserole, mettre le riz et 280 ml d'eau, couvrir, porter à ébullition pendant 2 à 3 min. Baisser à feu doux et

laisser frémir 10 à 12 min, puis retirer la casserole et laisser reposer 10 à 15 min avec le couvercle pour que le riz finisse de cuire dans sa vapeur. Remuer avec une spatule en bois humide.

2. Quand le riz a refroidi, ajouter les ingrédients d'assaisonnement pour riz et laisser reposer 10 minutes.
3. Cuire le suprême de poulet dans une casserole d'eau à petite ébullition avec le gingembre frais coupé en deux et ajouter 2 pincées de sel. Laisser cuire 8 à 10 minutes et le retirer du bouillon.
4. Effiloche la volaille finement et la mettre à mariner 10 minutes dans un bol avec le gingembre râpé et la sauce soja sucrée.

Montage

1. Déposer 1 feuille de nori sur le tapis à makis, étaler une couche de riz sur le premier tiers de la feuille, placer quelques feuilles de roquette sur toute la largeur de la feuille.
2. Déposer une ligne de poulet mariné sur toute la largeur en laissant 1,5 cm de libre sur le bas.
3. Rouler le maki jusqu'à ce que le riz ait enveloppé le poulet en serrant bien avec le tapis, puis finir de rouler avec la feuille nori afin d'obtenir une belle forme cylindrique.
4. Répéter l'opération puis tailler les rouleaux en tronçons avec un couteau bien aiguisé (6 makis par rouleaux environ).