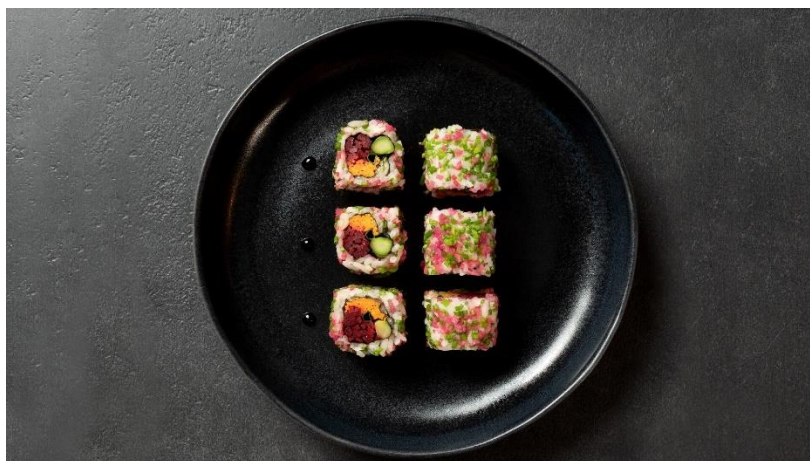


Four Vapeur – Four vapeur combiné
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 22 min

Veggie California Maki

Pour 12 California roll



Panier de courses

300 g de riz rond japonais
12 feuilles de nori

Pour l'assaisonnement

300 g d'eau
120 g de vinaigre de riz
60 g de sucre en poudre
4g de sel

Pour la garniture

¼ de betterave crue chiogga
½ betterave cuite
1 botte de ciboulette
2 carottes
12 asperges vertes
60g de tapenade
½ botte de coriandre

Matériel

1 natte à maki
Papier film

Déroulé de la recette

Mettre le riz dans un grand saladier, verser de l'eau froide et rincer le riz du bout des doigts, vider l'eau et renouveler l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire (on peut parfois renouveler cette opération jusqu'à sept fois)

Eviter de frotter les grains de riz entre les paumes des mains pour garder les grains entiers.

Mettre le riz rincé dans un plat vapeur et ajouter une quantité équivalente d'eau, soit 1 verre de riz rond rincé pour 1 verre d'eau.

Mettre le plat vapeur dans le four en mode vapeur.

Option 1

Programme automatique – Riz – Riz étuvé – Démarrer la cuisson

Option 2

Mode vapeur – 100°C – 22 minutes.

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition puis y dissoudre le sel et le sucre. Ajouter ensuite le vinaigre de riz.

Couper les queues des asperges vertes et les cuire à la vapeur.

En fonction du calibre utiliser le programme automatique du four vapeur ou programmer manuellement : Mode vapeur – 100°C – 5 à 7 minutes

Hacher la betterave chiogga et ciseler la ciboulette finement.
Réserver.

Tailler les carottes et la betterave cuite en *julienne*.

Sortir le riz cuit du four et verser petit à petit l'assaisonnement vinaigré dessus en soulevant délicatement le riz à la spatule afin de le refroidir rapidement.

Montage du california :

Filmer la natte en bambou ou utiliser une natte en silicone.

Disposer la natte horizontalement devant vous.

Déposer une ½ feuille d'algue nori sur la partie basse de la natte.

Étaler sur l'algue nori 80 g de riz cuit en laissant ½ cm d'algue nori libre sur le haut.

Parsemer le mélange de betterave crue et ciboulette sur le riz et retourner la préparation pour que le riz soit en contact de la natte et l'algue nori face dessus.

Veiller à ce que le bord libre d'algue nori se trouve en bas de votre natte.

Déposer sur l'algue un trait de tapenade, 15 g de carottes et 15 g betterave en julienne, l'asperge verte et quelques feuilles de coriandre.

En soulevant la natte, rouler le california.

Déposer le rouleau sur une planche à découper et le détailler en six morceaux.

Renouveler l'opération.

Déguster les californias une fois roulés.

Servir avec une sauce soja ou sweet chili.

Le petit Lexique

Julienne : taillage qui consiste à couper les légumes en fins bâtonnets de 6 cm de long sur 1 mm d'épaisseur. Les carottes râpées sont la julienne la plus courante

Astuces de chef

Il n'est pas conseillé de conserver les makis et california makis au réfrigérateur.

Le froid durci le riz.

Vous pouvez agrémenter vos rouleaux avec du fromage frais, du poisson cru ou du poulet !

Laisser libre court à vos envies.

Il faudra seulement veiller à respecter les proportions suivantes :

½ feuille de nori – 80 g de riz cuit et 40 g de garniture maximum pour pouvoir fermer votre california.