

Recette - Makis au Saumon et Yakitoris Boeuf au fromage

Pour en mettre plein la vue, vous pouvez faire comme Samantha dans Sex&theCity où elle prépare des makis et s'en recouvre le corps nu. Bon, le mec tarde à arriver pour le diner et ça devient drôle! Pour les flemmardes, il y a l'option "commander un menu MD4" chez Ahika. Mais je vous assure, ce n'est pas si compliqué de les faire soi-même et ça fait un effet boeuf... (au fromage!)



La recette des makis au saumon

• D'abord, il faut faire le riz vinaigré

• Les ingrédients

• 3 verres de riz rond

• 3 verres d'eau

• 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz (rice vinegar au rayon asiat)

• 2 cuillères à soupe de sucre

• 1/2 cuillère à soupe de sel

• La préparation

• Faire cuire le riz rond avec l'eau (idéalement dans un autocuiseur)

• Dans une casserole, faire chauffer 5 minutes le vinaigre de riz avec le sucre et le sel à feu moyen

• Versez la sauce sur le riz une fois cuit et bien mélanger

• Après on peut s'amuser à faire les rouleaux

• Les ingrédients

• Des feuilles d'algues nori

• 150 g de saumon fumé coupé en lamelles ou du surimi, du thon en rillettes

• Lamelles d'avocat, de concombre

• Natte de bambou pour rouler (facultatif) ou du Cellophane

• La préparation

• Poser une feuille d'algue sur la natte

• Etaler du riz sur toute la feuille

• Aider-vous d'une cuillère, lubrifiée avec du vinaigre de riz pour ne pas que ça colle

• Dans le sens de la largueur, faire une bande de saumons et d'avocats

• Roulez l'algue, en appuyant fermement

• Emballer avec du film alimentaire et garder au frais jusqu'au moment de servir

• Il ne vous reste plus qu'à découper les rouleaux délicatement, avec un couteau tranchant (utiliser de nouveau du vinaigre sur votre ustensile)

La recette des brochettes de boeuf au fromage - trop facile!

•Les ingredients

- 230g de carpaccio de boeuf (une dizaine de tranches)
- 250 g d'emmental en bloc
- 1 cuillère a soupe de Miel
- Sauce soja
- Ketchup

•La préparation

- Tapisser un plat a gratin de sauce soja, deux pressions de ketchup et le miel
- Couper l'emmental en une dizaine de tranches épaisses de 1 cm
- Transpercer le fromage avec des brochettes
- Enrouler les fromages avec les tranches de carpaccio
- Faire mariner dans la sauce 10 mn
- Sur un plaque recouverte d'alu, faire cuire 10 minutes à 180°

ご注意ください (Gochuui Kudasai- attention!)

- On peut proposer cet atelier aux enfants tellement c'est facile et ludique. Prévoir quand même un carnage en cuisine vu la consommation de vaisselles et le fait que ça colle aux doigts!
- On peut réaliser environ une trentaine de makis. Un maki c'est seulement 50 kcal et moins de 50 centimes
- Une brochette de boeuf au fromage c'est 300 Kcal et moins de 40 centimes l'unité

Sources: Cours de cuisine avec le boulot au Cook And Go

おんがく (Ongaku - Musique)

- Le Générique de Sex and The City
- Mayaa Sakamoto - Yakusoku wa Iranai , pour apprendre à dire je t'aime en japonais "Aishiteru"

Par www.succulenteobsession.com