

Makis au thon



40 min



4 personnes

Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 verre de riz rond
- 3 verres d'eau
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 feuille de nori coupée en 3
- 1 avocat
- 3 c. à s. de mayonnaise
- Sésame

Réalisée avec



Préparation

- Faites cuire le riz dans l'eau pendant 10 minutes.
- Dans une autre casserole, faites frémir le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Ajoutez ensuite ce mélange au riz et mélangez.
- Recouvrez une natte en bambou de cellophane, puis répartissez un tiers du riz de manière à former un rectangle.
- Recouvrez le riz de graines de sésame, puis recouvrez le tour de cellophane.
- Donnez un demi-tour à votre préparation à l'aide du cellophane, de façon à avoir les graines de sésame en dessous. Retirez la feuille supérieure de cellophane, puis déposez une bande d'algue nori sur la préparation.
- Étalez sur l'algue nori une c. à s. de mayonnaise, puis déposez-y quelques tranches d'avocat et du thon au naturel émietté.
- Enroulez la préparation sur elle-même à l'aide de la natte en bambou et du cellophane en serrant le plus possible.
- Réservez la préparation au frigo pendant 2 heures.
- Retirez le cellophane et coupez le rouleau en 8 tranches. Renouvelez l'opération 2 fois avec le reste de riz.
- Dégustez avec de la sauce soja, du gingembre ou du wasabi.