

ACTION 5 - ASVBD JUDO Le confinement !

FAIRE DES MAKIS A LA MAISON

Avec le confinement, à ce qu'il paraît les cuisines sont prises d'assaut !

Et bien pour réaliser cette 5^{ème} action, faites-vous une place en cuisine car vous en aurez besoin car l'ASVBD JUDO vous propose de faire des makis !



Un classique de la cuisine Japonaise, les makis sont délicieux, beaux à voir et facile à faire. Ils raviront petits et grands. Les makis se mangent à l'apéro ou en plat.

Mais avant de les savourer, encore faut-il les confectionner.

DIFFERENCIER LES MAKIS ET LES SUSHIS

Pour commencer, un petit mot sur les sushis et les makis.

LES SUSHIS

Un riz japonais étuvé et vinaigré, puis modelé à la main et surmonté de poisson cru, ou garni de poisson.



LES MAKIS

Un riz étuvé et vinaigré étalé sur une feuille d'algue qui est ensuite roulée avec différents ingrédients déposés en son centre.

Notre conseil :

Pour trouver les ingrédients de base facilement (riz collant, vinaigre de riz, feuille d'algue, gingembre, graines de sésame, etc.) en bonne quantité et à des prix abordables, n'hésitez pas à aller faire un petit tour dans une épicerie asiatique !!!

Les ingrédients :

Une foule d'ingrédients peuvent entrer dans la préparation des makis: légumes (concombre, carotte, oignon vert, laitue, avocat, etc.), fruits (mangue, mandarine, pomme, etc.), poisson cru (thon, saumon, etc.) ou fumé (saumon), ou fruits de mer cuits (crevette, pétoncle, etc.) et même du fromage frais.

Le poisson cru étant délicat à préparer au regard de sa conservation, évitez-le ! Privilégiez le thon en boîte et le saumon fumé.

INGREDIENTS POUR LA PREPARATION DU RIZ	INGREDIENTS POUR CONFECTIONNER LES MAKIS
<ul style="list-style-type: none">• Du riz à sushi – collant !• Du sel• Du vinaigre de riz• Du sucre	<ul style="list-style-type: none">• Des feuilles de nori - algues• Du saumon fumé• Du thon en boîte.• Du concombre• De l'avocat, etc.• De la sauce soja• Du fromage• C'est à vous de choisir !

Pour les quantités, le feeling est une bonne chose !!!

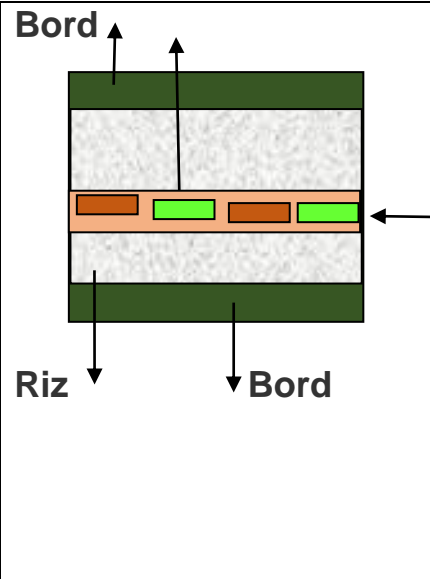
1. ÉTAPE 1 : PREPARER LE RIZ

Faire cuire le riz ! 3 verres normaux de riz pour 6 verres d'eau plus 1 pour la casserole ! A la fin de la cuisson l'eau doit être absorbée ou évaporée ! Ne le rincez pas ! Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement pour le riz à sushi. Dans un bol verser copieusement le vinaigre de riz au moins 10 cl et ajoutez-y le sucre (cuillère à soupe) et le sel.

Versez le riz dans un saladier et laissez le refroidir. Lorsqu'il est tiède ajoutez s'y l'assaisonnement et mélangez.

L'assaisonnement peut également se préparer chaud – Pour cela, il suffit de faire tiédir le vinaigre de riz dans une casserole et d'y ajouter le sel et le sucre une fois chaud. (Attention ! Ne pas faire bouillir.)

2. ÉTAPE 2 : CONFECTIONNER LES MAKIS

 <p>Bord ↑</p> <p>↑</p> <p>← Ingrédients</p> <p>↓ Riz ↓ Bord</p>	<p>Poser une feuille d'algue sur la table ou sur une planche à découper. Puis étaler en l'écrasant le riz en une fine couche sur la feuille d'algue en préservant les bords.</p> <p>Ingrédients</p> <p>Ajouter les ingrédients choisis (saumon, concombre, etc.) et découpés en fines lamelles.</p> <p>Rouler délicatement le tout en maintenant les ingrédients. Il faut s'assurer que le tout soit bien serré. La partie de l'algue n'étant pas recouverte de riz doit être légèrement humidifiée pour qu'elle puisse sceller le rouleau.</p>
---	--

3. ÉTAPE 3 : DECOUPER LES MAKIS

Une fois que la feuille d'algue est roulée votre rouleau est fini. Faites en tant que vous le voulez ! Il vous reste plus qu'à couper les rouleaux pour faire apparaître les makis. Un couteau tranchant est nécessaire pour ne pas écraser la feuille d'algue. Pensez à humidifier votre couteau et à le nettoyer souvent. Assurez-vous que chaque maki ait la même taille. Présentez-les sur une assiette !

Attention les doigts !



ETAPE 4 : DEGUSTER LES MAKIS

Vous pouvez enfin déguster vos makis. Vous pouvez les accompagner de sauce soja, de wasabi, ou de gingembre. Pensez à un bon saké !

« Bon appétit ! »

Et pour épater vos invités vous pouvez utiliser quelques expressions simples en japonais !

Avant le repas : ***itadakimasu*** – « bon appétit » et ***kampai*** – « à la vôtre »

Pendant le repas : ***Oishikatta*** – « c'est bon » ou « c'est délicieux »

À la fin du repas ***gotchissô-sama*** – « c'était un festin »