

BORDEAUX
BLANC

Les recettes et les vins de Bordeaux





MAKIS PRINTANIERS AU SAUMON FUMÉ

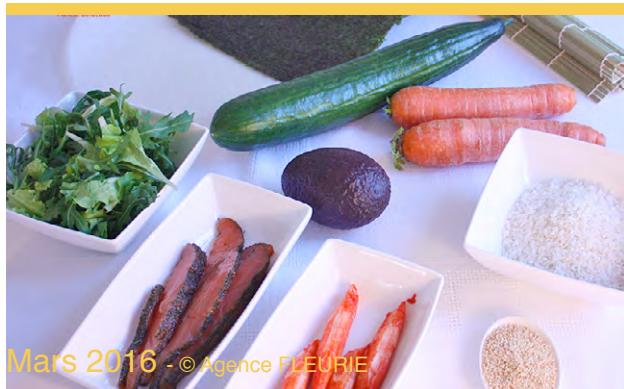
Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

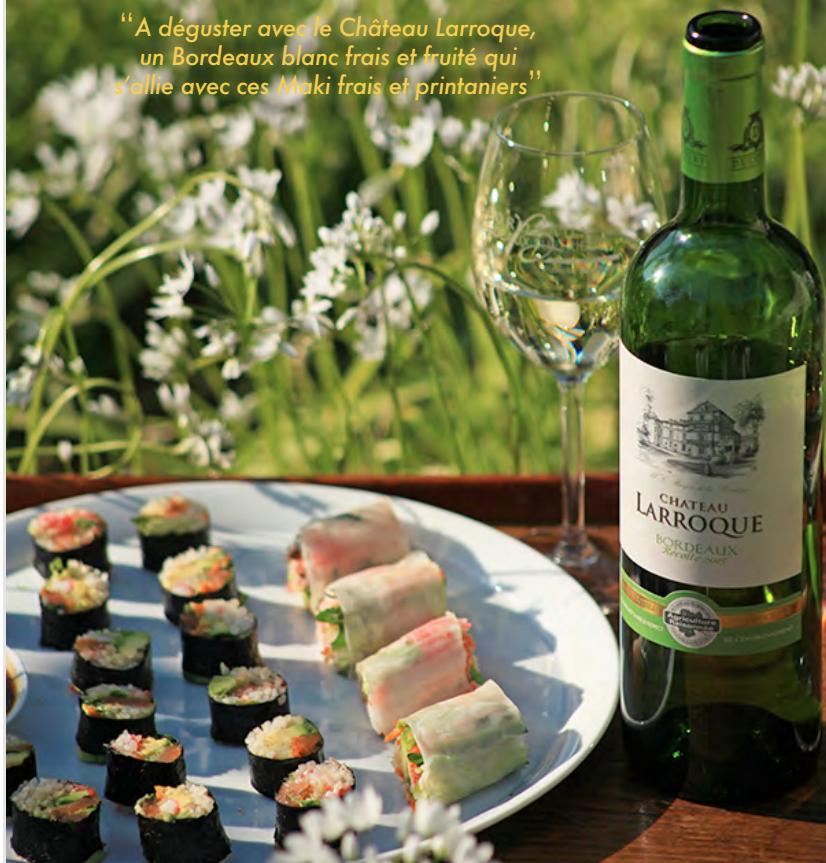
Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 10 mn

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

6 feuilles d'algues
100 gr de riz à sushi cuit et vinaigré
une cuillère à soupe de graines de sésame
quelques feuilles de salade de jeunes pousses
1 avocat mur
1 concombre
2 carottes
quelques tranches de saumon frais
un petit pot d'œufs de lump rouge
quelques batonnets de crabe



"A déguster avec le Château Larroque,
un Bordeaux blanc frais et fruité qui
s'allie avec ces Maki frais et printaniers"



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

« Voici une entrée exotique et pleine d'énergie pour débiter le printemps, un « must » de la cuisine japonaise. Le « maki » signifie rouleau en japonais ; ce sont des rouleaux d'algues « nori » fourrés de riz et accompagnés de poissons, de crustacés et de multiples légumes au choix... Ici nous avons privilégié l'avocat, le saumon et le crabe en élément principal d'accompagnement. L'avocat est un fruit frais oléagineux qui se caractérise par sa richesse en lipides 14%, dont en majorité des acides gras insaturés, excellents pour notre système cardio-vasculaire. Il est dépourvu de cholestérol, il contient beaucoup de minéraux dont du potassium, du phosphore, du magnésium, du fer et du cuivre. A noter, sa richesse en vitamines (préservées par sa peau opaque), vitamines C, E, provitamines A et toutes les vitamines du groupe B. L'équilibre nutritionnel du Maki est excellent de part son apport en glucides lents (riz), protéines (poissons et crustacés), et par l'absence de graisses cuites apportées par la cuisson. »

RÉALISATION

1 Préparer tous vos ingrédients, chacun dans un bol séparément : le riz cuit et tiède, le concombre en julienne, les carottes râpées, l'avocat coupé en longueur en fines lamelles.

2 Déposer sur votre rouleau à sushi, une feuille d'algue, ajouter et étendre sur une longueur une poignée de riz, quelques graines de sésame, une cuillère à café d'oeufs de lump, quelques feuilles de salade, de l'avocat, du concombre, des carottes râpées, une tranche de saumon fumé et quelques lamelles de crabe. Vous pouvez varier vos makis et choisir d'utiliser une feuille de riz à la place de la feuille d'algue, dans ce cas, il faudra tremper cette feuille 10 secondes dans de l'eau tiède avant de la garnir.

3 Rouler vos makis avec le rouleau et vos doigts en essayant de tasser tous vos ingrédients, puis rouler. Enfin couper le rouleau en morceau de 1 à 2 cm d'épaisseur.

4 Servir avec une sauce soja sucrée ou salée. A déguster à l'apéritif ou en entrée avec un verre de Château Larroque Blanc 2015, élu Oscar de l'été !

Château Larroque 2015

ROBE Jaune pâle aux reflets verts

NEZ Bouquet complexe de fleurs blanches, de fruits exotiques, d'agrumes et de buis, agrémenté d'une pointe de minéralité

BOUCHE Aromatique, d'un beau volume avec une fraîcheur plaisante, portée par des saveurs persistantes de fruits acidulés

AOC Bordeaux Blanc

PRIX 6,30 € TTC

CONTACT www.ducourt.com

