

# Ma recette BATCH cooking

## Makis



PRÉPARATION 30 MINUTES



CUISSON PAS DE CUISSON !



*Le qu'il me faut pour environ 15 makis :*

4 - 5 feuilles de Nori (algue)  
1 branche de céleri coupée  
1 brocoli moyen sans le pied  
1 oignon rouge coupé  
2 poignées de raisins secs  
1 à 2 carotte(s)  
1 bouquet de coriandre fraîche

Des jeunes pousses de cressonnette  
Des graines germées au choix  
2 cuillère à soupe de coco aminos  
Graines de sésame (optionnel)

**MATÉRIEL** : une natte en bambou



*Comment faire :*

**Semoule de brocoli** : Je place les fleurettes de brocoli et l'oignon rouge dans un robot mixeur avec la lame en S et je mixe jusqu'à obtenir une semoule (pas trop fine). J'ajoute les raisins secs, le coco aminos et la branche de céleri, je mixe à nouveau et je réserve. Je tranche les carottes en bâtonnets et les coupe en deux dans la longueur. Je place les ingrédients de la sauce dans la cuve d'un blender puissant et je mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

**Préparation des rouleaux** : Je pose la feuille d'algue Nori sur la natte en bambou dans le sens de la largeur, et je la recouvre d'une couche de semoule de brocoli surmontée de sauce thai.

Je laisse 1 ou 2 centimètres non recouvert sur la largeur supérieure afin de pouvoir ensuite refermer aisément le rouleau. Je place dans le sens de la largeur une couche de sauce puis une bande de carotte, une de graines germées, une de cressonnette et une de coriandre fraîche.

Je saupoudre de graines de sésame. J'enroule la feuille de Nori en me servant de la natte et en serrant bien le rouleau à l'aide de cette dernière. J'humidifie la bande laissée libre pour une fermeture plus facile, je finis de rouler et de serrer. Je coupe le rouleau en petits cylindres au couteau, Je place au frais ou je déguste directement.