

MAKIS AUX FRUITS, SAUCE AU VINAIGRE PASSION

DENREES POUR 5 PERSONNES (3 à 4 makis par personne)

MAKIS

- ⊕ 200 gr riz collant pour sushi (1 volume)
- ⊕ 2 volumes d'eau (entre 45 cl et 50 cl suivant le riz utilisé)
- ⊕ 3 cuill à cf de vinaigre (passion)
- ⊕ Qs de sel et poivre écrasé
- ⊕ 4 feuilles de nori séchée
- ⊕ ½ ananas
- ⊕ 1 kiwi
- ⊕ 1 kaki ou autre fruit

SAUCE

- ⊕ 2 cuill à sp de sauce soja
- ⊕ 2 cuill à sp de vinaigre fruit de la passion
- ⊕ 2 cuill à sp d'eau
- ⊕ Qs de graines de moutarde
- ⊕ Qs de fenugrec

TEMPS
REALISATION
40 mn

TEMPS
CUISSON
05 mn

Notes personnelles

TECHNIQUE DE REALISATION

MAKIS

- ⊕ Cuire le riz à l'eau froide à feu doux à couvert 4 mn, retirer le riz du feu et le laisser refroidir avec le couvercle
- ⊕ Quand le riz est froid, ajouter le vinaigre et un peu de sel, mélanger
- ⊕ Eplucher et tailler les fruits en bâtonnets de 2 cm environ
- ⊕ Poser une feuille de nori sur un film plastique, répartir ¼ du riz en une couche régulière de 1 cm environ
- ⊕ Poser les bâtonnets d'un fruit au centre du maki, poivrer
- ⊕ Rouler le maki en serrant le plus possible
- ⊕ Rouler l'ensemble dans 2 ou 3 tours de film, serrer les extrémités et réserver au frais
- ⊕ Renouveler jusqu'à épuisement des ingrédients
- ⊕ Trancher les makis avant de servir avec un bon couteau humidifié

SAUCE

- ⊕ Ecraser les aromates au mortier
- ⊕ Mélanger tous les ingrédients et répartir dans 5 petites coupelles

SUGGESTION : Mélanger le reste des fruits coupés en lamelles avec du fenouil émincé et une salade verte (roquette). Assaisonner avec une vinaigrette au vinaigre passion et à l'huile d'olive. Servir avec les makis

FILET DE PORC AU PIMENT D'ESPELETTE, POEELE DE FRUITS DE SAISON

DENREES POUR 5 PERSONNES

BASE

- ⊕ 700 gr de filet mignon de porc
- ⊕ 50 gr de chorizo
- ⊕ 1 cuill à sp d'huile d'olive
- ⊕ 25 gr de beurre
- ⊕ 1 gs d'ail
- ⊕ ¼ de piment d'Espelette
- ⊕ Qs sel

GARNITURE

- ⊕ 3 petites poires
- ⊕ 3 petites pommes
- ⊕ 1 coing
- ⊕ 50 gr de beurre
- ⊕ ¼ de piment d'Espelette
- ⊕ 2 brins de thym
- ⊕ Qs sel

SAUCE

- ⊕ 1 cuill à sp de miel
- ⊕ 250 cl de jus de carottes

TEMPS
REALISATION
30 mn

TEMPS
CUISSON
10 mn

Notes personnelles

TECHNIQUE DE REALISATION

BASE

- ⊕ Parer et couper en 2 le filet mignon dans le sens de la longueur (sans séparer les 2 parties)
- ⊕ Disposer le chorizo coupé en tranches fines au centre du filet, recomposer le filet et le ficeler pour maintenir l'ensemble
- ⊕ Dans un sautoir faire fondre les matières grasses et saisir le filet avec l'ail et le piment
- ⊕ Terminer la cuisson au four à 150°C /10 mn ou 63°C à cœur
- ⊕ Quand la cuisson est terminée, éteindre le four et y réserver le filet

GARNITURE

- ⊕ Eplucher les fruits (sauf les pommes) et les couper en quartiers
- ⊕ Dans un wok par exemple, sauter les fruits quelques minutes avec le thym et le piment

- ⊕ Assaisonner

SAUCE

- ⊕ Placer le récipient de cuisson sur le feu, ajouter le miel et la moitié du jus de carottes, réduire jusqu'à obtenir un liquide sirupeux
- ⊕ Réchauffer le filet dans la sauce 2 mn (on obtient un glaçage)
- ⊕ Retirer la viande, ajouter le reste du jus de carotte, réduire jusqu'à obtenir une sauce, assaisonner
- ⊕ Couper le filet en tranches épaisses, dresser et napper

QS= Quantité Suffisante



www.atelierdeshotes.fr

QS= Quantité Suffisante



www.atelierdeshotes.fr