



Chaque 1^{er} mercredi du mois

**Aux fourneaux
les petits
chefs!**



Le livret des recettes du Mercredi 08 Mai



Sushi, Maki, party !



Sushis, Makis,

Retour aux origines ...

Le **sushi** est un plat japonais composé d'un riz vinaigré appelé shari, combiné le plus généralement avec du poisson cru. Le **maki** ou plus exactement le makizushi est lui aussi un plat japonais dont le nom désigne un rouleau.

Cette forme d'art culinaire est devenu l'emblème de la cuisine du Japon alors que les sushi ne sont dégustés qu'occasionnellement dans le pays.

Au fil des années le sushi s'est adapté à certaines habitudes alimentaires ; ainsi les *california rolls* sont nés aux Etats-Unis pour faire passer l'idée du poisson cru ; roulé à l'intérieur, le poisson n'est pas à la vue directe du consommateur ; également *les fresh rolls* sont apparus en occident pour remplacer la feuille de nori, mal appréciée par certaines, c'est une feuille de riz transparente, d'omelette ou de salade qui la remplace !

Traditionnellement ces préparations se mangent avec des baguettes ou avec les doigts et seul l'ingrédient reposant sur le sushi est trempé dans la sauce soja pour ne pas dénaturer le riz. En accompagnement, un thé vert, du saké le plus souvent tiède ou alors une bière !

Pour notre atelier, nous vous proposons des recettes originales, adaptées aux goûts européens et à ceux des plus petits ... aussi n'hésitez-plus, il y a de nombreuses combinaisons possibles !

La Cheffe : Maï TRAN

Dans un premier temps commerciale, le virus de la cuisine a rattrapé Maï, virus qu'après avoir partagé avec sa famille, elle dispense aujourd'hui tout azimut ! Ainsi vous pouvez retrouver Maï en tant que Chef à domicile, dans les ateliers **Flyin'Chef**, en tant qu'enseignante dans un lycée hôtelier ou régulièrement au foyer vietnamien de Paris. Pour découvrir un peu plus de sa grande palette de savoir-faire ou alors ses petites adresses préférées,

RDV sur ses sites : www.mailittleatelier.com et www.maipetitesadresses.com



Le riz pour sushis et maki :

Pour 10 rouleaux environ

300 g de riz à sushi

0,10l de vinaigre de riz ou 0,10 cl de lait de coco

4 cuiller à soupe de sucre

Laver le riz à grande eau puis le cuire dans un rice-cooker ou si vous n'en avez pas, dans une casserole (verser le riz et 1,5 fois son volume en eau, cuire doucement tout en remuant en permanence). A la fin de la cuisson, ajouter le sucre et remuer ; laisser tiédir puis ajouter le vinaigre de riz. Laisser refroidir avant utilisation. Pour confectionner des sushis sucrés, remplacer en fin de cuisson le vinaigre par le lait de coco.

Maki poulet curry : **pour 5 rouleaux**

5 feuilles de Nori

1 jaune d'œuf

1 cuiller à café de moutarde

¼ l huile neutre

Sel, poivre, curry, coriandre

Filet de poulet cuit 80 g

Riz cuit

Séparer le blanc du jaune et conserver le blanc pour une utilisation ultérieure. Mélanger le jaune d'œufs avec la moutarde et ajouter progressivement l'huile. Terminer la préparation en salant et poivrant et en ajoutant une petite cuiller de curry en poudre.

Tailler le filet de poulet cuit en bâtonnets et ciseler le coriandre.

Sur votre plan de travail, mettre une natte en bambou et disposer dessus 1 feuille de nori. Déposer le riz sur la feuille en laissant un espace vide sur la partie haute. Disposer dessus le poulet coupé en bâtonnets avec un peu de sauce et quelques feuilles de coriandre. Rouler serré avec la natte et laisser reposer quelques instants avant de couper en tronçons.



California Roll surimi fromage frais : **pour 5 rouleaux**

5 feuilles de Nori

125 g de fromage frais type St Moret

¼ botte de ciboulette

10 bâtonnets de surimi

Sésame doré

Ris cuit

Mélanger le St Moret avec la ciboulette (ou aneth si vous préférez) et tailler les rouleaux de surimi en deux.

Sur votre plan de travail, mettre une natte en bambou et disposer dessus 1 feuille de Nori. Déposer le riz sur la feuille et saupoudrer de grains de sésame, puis retourner. Tartiner avec le St Moret puis disposer le surimi. Rouler serré avec la natte et laisser reposer quelques instants avant de couper en tronçons.

Les Recettes des petits chefs

Makis sucré aux framboises et noisettes façon spring rolls

Pour 5 rouleaux

5 galettes de riz de 28 cm

1 petite barquette de framboises

1 poignée de noisettes concassées

Coulis de fruits rouge

Riz cuit

Humidifier un torchon propre et déposez dessus une feuille de riz brièvement trempée dans de l'eau tiède. Parsemez de noisettes concassées et déposez du riz sur la moitié de la surface. Déposez au milieu une rangée de framboises, les unes à la suite des autres. Rabattez les côtés de la feuille de riz sur le riz et enroulez la feuille pour former un rouleau. Découpez en 5 morceaux et trempez dans le coulis de fruits rouge avant dégustation.

Sushis balls sucrés

Pour 5 boules

Petits cubes de fruits : ananas, kiwi, mangue...

Pâte à tartiner

Riz cuit

Noix de coco rapé, sucre coloré, poudre de pistache, sucre glace

Faire tiédir la pâte à tartiner au bain marie. Couper les fruits en petits cubes. Prendre une cuiller à soupe de riz dans sa main et bien l'aplatir en faisant un creux au milieu. Poser dans le creux quelques morceaux de fruits et un petit peu de pâte à tartiner. Refermer le riz pour former une boule sans que les fruits et la pâte à tartiner ne ressortent ; bien rouler dans la main. Rouler ensuite dans du chocolat en poudre, de la noix de coco ou de la poudre de pistache et positionner un pique dessus.

Sushis saumon avocat

Pour 5 sushi

Saumon frais en tranche : 50 g

Wasabi : 10 g

Riz cuit

Prendre une cuiller à soupe de riz dans sa main et former une petite quenelle. La déposer sur un plateau et mettre dessus une petite noix de wasabi. Poser une tranche de saumon et réserver au frais avant dégustation.



Aux fourneaux les petits chefs !

Une expérience culinaire inoubliable des plus ludique, exclusive et marquante

Chaque premier mercredi du mois, les petits chefs se mettent derrière les fourneaux!

Pour participer, retrouvez l'animation entre Marc Orian et Lacoste :

- Pas besoin d'inscription
- Participation gratuite
- Tous les enfants à partir de 6 ans sous la surveillance des parents peuvent participer
- Sessions de 20 min de 11h à 18h

Nos prochains rendez-vous :

le mercredi 5 juin :

les petits chefs à l'heure de l'apéro!

le mercredi 3 juillet :

1,2,3 smoothies!

