

Makis de nouilles de carottes

Chapelure minute

20 gr d'amandes

20 gr de graines de tournesol

1càc de curry

1càc de piment d'Espelette

Poivre noir

Préparation

Moudre tous les ingrédients au robot.

Réserver dans un bol

Makis

2 carottes

Le jus d'un citron

1 càs de tamari

2 feuilles d'algues Nori

Tamari

Préparation

Faire des nouilles de carottes au spiraliseur (ou des tagliatelles à l'épluche-légumes).

Malaxer les nouilles avec le jus de citron et le tamari. Jeter l'excès de jus.

Saupoudrer les nouilles de chapelure. Malaxer à nouveau.

Placer 1 feuille d'algue sur une natte en bambou.

Disposer les nouilles de carottes dans la longueur, du côté de la feuille de Nori le plus proche de soi.

Rouler la feuille en serrant avec la main pour compacter les nouilles et former un rouleau régulier.

Humidifier l'extrémité de la feuille avec un peu d'eau chaude afin de la coller.

Découper le rouleau en 4 ou 5 tronçons.

Renouveler l'opération avec le reste des ingrédients.

Présenter les makis avec du Tamari.