Rouleaux aux côtes de bettes

Type	Pièces	Temps de préparation	Temps de cuisson
Apéro	40	30 min	5 min

RECOMMANDATIONS

La variante "locale et de saison" des maki : des bâtonnets de colrave pour le côté crunchy enroulés dans des côtes de bette.

INGREDIENTS

- 1 belle botte de côtes de bette
- 3 oignons tiges
- 4-5 tiges de basilic
- 2 colraves
- graines de sésame
- sauce soja shoyu
- vinaigre de riz genmai-su

INSTRUCTIONS

1. Nouer son tablier, se laver les mains et lire une fois la recette jusqu'au bout ;)
2. Chauffer une casserole d'eau salée à ébullition. Préparer à côté un grand bol d'eau glacée
3. Couper la base des côtes de bette pour ne garder que la partie feuillue (déjà fait)
4. Ciseler l'oignon et le basilic. Découper la colrave en batonets
5. Cuire pendant 3-4 minutes les côtes de bette dans l'eau bouillante.
6. Tester la cuisson, les feuilles doivent être tendres, puis les rafraichir dans l'eau froide. Passer sous l'eau froide si nécessaire
7. Si vous avez déjà rouler des makis, le processus est similaire :
   Poser une grande feuille sur une planche puis empiler 4-5 feuilles supplémentaires. Garnir d'une ligne de d'oignon et de basilic. Ajouter une rangée de colrave.
8. Rouler les feuilles sur la garniture et continuer jusqu'à obtenir une belle roulade.
9. Couper en cylindres de deux cyclindres de haut. Façonnez ainsi une 40e de pièces. Saupoudrer de graines de
10. Pour faire la sauce, combiner dans un petit bol le tamari avec le vinaigre de riz
10. Amener à la table de présentation
10. Ranger et nettoyer son plan de travail puis passer au poste suivant