

4X  personnes •  Difficile •  Préparation 20 mn •  Cuisson 25 mn



Ingrédients

Pour les fines galettes de substitut d'œuf:

- ✓ 125 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 15 g d'huile de colza
- ✓ 2 g de sel fin
- ✓ 1 c. à café de ciboulette ciselée (optionnel)

Pour la garniture:

- ✓ 100 g de **Riz Loprofin**
- ✓ 100 g de carotte épluchée en bâtonnets
- ✓ 100 g de concombre épluché en bâtonnets
- ✓ 5 g de vinaigre blanc de riz ou à défaut vinaigre cristal
- ✓ 10 g d'huile de colza
- ✓ Sel fin

Ustensile spécial: rouleau en bambou spécial pour les makis ou à défaut du papier film.

Préparation

Pour les fines galettes de substitut d'œuf:

Mélanger progressivement au **Substitut d'œuf Loprofin** le **SNO-PRO Loprofin**, saler, incorporer la ciboulette. Fouetter un peu.

Confectionner à feu vif, dans des poêles à crêpes huilées, de fines galettes avec la préparation. Éviter de les colorer. Réserver.

Pour la garniture:

Cuire dans de l'eau bouillante salée le **Riz Loprofin** pendant 10 mn. Stopper la cuisson et laisser gonfler le riz dans la casserole couverte pendant 10 autres minutes. Bien égoutter le riz, ajouter le vinaigre blanc, l'huile et ajuster le sel.

Confection des makis:

Étaler une par une les galettes sur le tapis ou le film, garnir d'une couche de riz gluant, disposer au milieu les bâtonnets de carotte et de concombre. Rouler le tout en vous aidant du support. Bien serrer. Tailler les makis au couteau.

 **ASTUCE Toque Chef:** Disposer les makis sur un plat décoré d'herbes de saison. Varier les saveurs en utilisant d'autres légumes!

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	308 kcal	0,73 g	23 mg	30 mg	8 mg	39 mg	30 mg	14 mg
			1 part	1 1/5 part	4/5 part	4/5 part	1 1/5 part	