

Entrées froides à la viande

Makis de foie gras à la mangue



1h20 **30 min** **10 min** **40 min** **505**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients

300 g **Riz à sushi**
100 g **Foie gras mi-cuit**
1 **Mangue**
1 **Chutney aux figes**
4 c. à soupe **Vinaigre de Framboise**
4 c. à soupe **Saké**
50 g **Sucre semoule**
1 **Graines de sésame**

Étape 1

Préparation du riz

- 1 Verser le riz dans un saladier et le laver à l'eau 5 fois jusqu'à ce que celle-ci soit claire.
- 2 Égoutter le riz dans une passoire puis le mettre dans une casserole.
- 3 Couvrir d'eau à environ 1cm au dessus du riz. Mettre le couvercle sur la casserole et porter à ébullition.
- 4 A ébullition, baisser à feu doux et laisser cuire environ dix minutes à couvert.
- 5 Dans une petite casserole, verser le vinaigre, le saké et le sucre. Mélanger au fouet et laisser chauffer jusqu'à dissolution du sucre. Réserver.
- 6 Retirer le couvercle de la casserole de riz et la recouvrir d'un torchon. Laisser reposer ainsi 10 minutes.
- 7 Après 10 minutes de repos, débarrasser le riz dans un saladier et verser le sirop à base de vinaigre puis mélanger délicatement avec une cuillère en bois. Laisser refroidir environ 30 minutes.

Étape 2

Taillage de la mangue

- 1 Éplucher la mangue avec une économe. Faire de fines tranches assez large avec l'économe.

Étape 3

Roulage des makis

- 1 Découper des tranches de foie gras avec un couteau d'office puis couper les tranches en bâtonnets.
- 2 Dérouler la natte de makis et la recouvrir d'un film alimentaire.
- 3 A l'aide d'une cuillère en bois, étaler le riz sur 10 cm de longueur et 3 à 4 mm d'épaisseur.
- 4 Saupoudrer le riz de quelques graines de sésame. Recouvrir le riz avec les tranches de mangue.
- 5 Couvrir d'une deuxième feuille de film alimentaire et retourner le tout côté riz.
- 6 Retirer le film alimentaire qui est sur le riz et disposer les morceaux de foie gras sur la partie inférieur.
- 7 Rouler le makis en serrant bien et en veillant à retirer le film alimentaire au fur et à mesure. Filmer le maki et le réserver au réfrigérateur.

Étape 4

Dressage

- 1 Humidifier la planche à découper si celle-ci est en bois.
- 2 Sortir le maki du réfrigérateur, le couper en deux tronçons avec le film alimentaire puis détailler en petits makis.
- 3 Retirer le film alimentaire des makis et les déposer sur des assiette de dressage.
- 4 Verser une touche de chutney de figues sur les assiette, saupoudrer de sésame et servir.