

## MAKI PARTY 1

### Ingrédients pour 4 rouleaux

- 4 feuilles d'algue nori
- 450 g de concombres coupés en fines tranches
- Sésame grillé
- 1 avocat mûr coupé en tranches
- 100 g Tofu émincé finement
- graines germées
- menthe fraîche
- Sauce de soja pour servir



### Préparation

Avant de commencer, préparez tous les ingrédients et divisez-les en quatre portions. Ayez aussi un petit bol ou verre d'eau à portée de main.

Placez une feuille de nori sur une planche à découper propre et sèche, côté brillant vers le dessous et le plus long bord vers vous.

En partant du bord gauche, disposez les tranches de concombre en rangées se chevauchant, et laissez une marge d'environ 3 cm à droite.

Saupoudrez de sésame.

Disposez les garnitures plus volumineuses -- avocat, tofu, pousses, herbes - en les alignant de façon homogène à environ 5 cm du bord gauche.

Tournez la planche à découper d'un quart de tour de sorte que la bande de nori découverte soit vers le haut. En vous aidant de vos deux mains, commencer à rouler la feuille de nori à partir du bord le plus proche de vous, en le repliant d'abord sur les garnitures avant de rouler bien serré.

Quand vous êtes sur le point d'atteindre la bande de nori découverte à la fin, trempez vos doigts dans le bol d'eau et humectez le bord de la feuille de nori pour qu'il adhère.

Réservez, "couture" vers le bas, et recommencez avec le reste des ingrédients pour faire trois autres rouleaux.

Coupez en deux ou en tranches épaisses avec un couteau de chef bien aiguisé. Servez avec de la sauce de soja pour tremper.