## MAKI DE BOURRACHE ET TARTARE DE KUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 4 personnes

| Ingrédient                 | Quantité             |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Bourrache                  | 4 feuilles           |  |  |  |  |  |  |  |
| Filet de féra              | 100 gr               |  |  |  |  |  |  |  |
| concombre                  | 10 gr (coupé en dés) |  |  |  |  |  |  |  |
| Huile d'olive              | 0 Quantité souhaitée |  |  |  |  |  |  |  |
| Jus de citron              | 0 Quantité souhaitée |  |  |  |  |  |  |  |
| sauce soja                 | 0 Quantité souhaitée |  |  |  |  |  |  |  |
| Fleurs de capucine         | 0 Quantité souhaitée |  |  |  |  |  |  |  |
| Boutons de capucine hachés | 0 Quantité souhaitée |  |  |  |  |  |  |  |
| Sel, poivre                |                      |  |  |  |  |  |  |  |

## **Préparation**

| 1. | Préparer | le | tartare | de | filet | de | téra | : couper | en | petits | dés | les | filets | de | féra | et | le | concom | ore. I | Assaisonner. |
|----|----------|----|---------|----|-------|----|------|----------|----|--------|-----|-----|--------|----|------|----|----|--------|--------|--------------|
|----|----------|----|---------|----|-------|----|------|----------|----|--------|-----|-----|--------|----|------|----|----|--------|--------|--------------|

- 2. Confectionner des maki avec les feuilles de bourrache blanchies (à la place des feuilles de nori) à l'aide d'un papier film huilé. Tapisser de pétales de fleurs. Sur la moitié de la surface étaler une fine couche de tartare de filet de féra (le filet de féra doit être préalablement congelés), puis rouler le maki. Couper le maki à partir du milieu en tranches de 2 cm en lavant régulièrement la lame du couteau.
- 3. Au moment de servir : servir avec la sauce soja infusée de fleurs de capucines. Décorer avec une fleur et boutons de capucine.