

# MAKI DE BOURRACHE ET TARTARE DE FÉRA



## 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 féra : couper en petits dés les filets de féra et le concombre. 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.

---