

## Ingrédients pour 6 Makis

Ingrédient	Quantité
<b>riz à sushi</b>	250 gr
<b>Mirin</b>	40 ml (vinaigre de riz)
<b>sel</b>	2 càs
<b>de sucre</b>	150 gr
<b>de vinaigre de cidre</b>	50 ml
<b>d'eau</b>	200 ml
<b>sauce soja</b>	50 ml
<b>d'orties</b>	40 grandes feuilles
<b>d'orties fraîche (ou jeunes pousses)</b>	1 grosses poignées
<b>d'orties</b>	Quelques sommités (pour la décoration)
<b>de poisson</b>	1 morceau (thon, saumon, bloc de saumon fumé...)
<b>de graines d'orties</b>	2 càs
<b>de graines de sésame</b>	2 càs
<b>de fleur de sel</b>	1 càs
<b>jaune d'oeuf</b>	1
<b>Moutarde</b>	1 càc
<b>d'huile neutre</b>	100 ml
<b>de moulin à poivre</b>	Quelques tours

## Préparation

1. Nettoyer le riz à l'eau clair plusieurs fois pour le laver et diminuer la quantité d'amidon qu'il contient (3 à 4 rinçages dans un grand bol). Le riz est prêt à cuire lorsque l'eau de nettoyage est pratiquement claire.

Le laisser égoutter quelques minutes dans une passoire. Si la cuisson se fait à l'aide d'un cuiseur de riz,

**Maki d'orties suédois** | **suédois** | recommandations du fabricant de l'appareil. À la casserole, verser 1,35 volume d'eau par **Page 1 / 2**  
<https://cuisinesauvage.org/recipe/maki-dorties/> CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

volume de riz. Faire cuire à feu doux pendant environ 10 à 12 minutes à couvert, arrêter le feu puis laisser à couvert pendant 15 minutes. Lorsque le riz est cuit, le laisser à température ambiante. Mélanger le mirin, 20 gr (par 40ml de mirin) de sucre et le sel fin dans un bol. Faire chauffer jusqu'à dilution. Verser ensuite le mélange sur le riz à sushi et mélanger délicatement le riz (afin de ne pas casser les grains).

---

2. Laver les feuilles d'orties (par simplicité, laver les grandes feuilles à part) Mélanger dans une casserole 100 gr de sucre par 50 ml de vinaigre de cidre et l'eau. Monter à ébullition. Retirer du feu, ajouter une partie de la sauce soja (20 ml sur 50ml). Dans un récipient rectangulaire (de préférence en verre), placer bien à plat les grandes feuilles d'orties et arroser avec le mélange. Les feuilles doivent être immergées. Placer un poids dessus pour les maintenir dans la marinade (petit contenant, bol retourné...). Laisser reposer à température ambiante.
- 

3. Pendant que les feuilles reposent, faire chauffer une poêle, torréfier les graines d'orties et les graines de sésames avec la fleur de sel. La cuisson doit être rapide et ne pas brûler les graines (elles doivent légèrement dorer). Isoler le mélange dans un petit contenant. Couper le morceau poisson dans la longueur pour obtenir des lanières rectangulaires d'une dizaine de centimètres de long et d'une épaisseur de 1cm par 1cm. Rouler sommairement les lanières de poisson dans le mélange de graines.
- 

4. Sur un tapis à sushi préalablement entouré de film plastique, étaler délicatement un rectangle de riz de 10 cm de large sur 12 cm de long et d'une épaisseur d'environ un demi centimètre. Le riz ne doit pas être écrasé mais doit néanmoins être légèrement pressé pour créer un "bloc". Sur du papier absorbant ou un linge de cuisine propre, placer les feuilles d'orties marinées, bien à plat. L'usage d'une pince de cuisine facilite la manipulation. Face au plan de travail, placer le tapis à sushi devant soi (le bord le moins long devant soi) et installer quelques feuilles d'orties sur le riz (diviser mentalement le riz en quatre tronçons dans la largeur et placer les feuilles sur le deuxième tronçon le plus proche). Placer une lanière de poisson sur les feuilles et rouler le tapis. Pour rouler un maki, il faut procéder petit à petit en enfermant les ingrédients dans un mouvement souple et en appuyant légèrement tout en faisant "rouler" le riz. Retirer le maki du tapis et le placer sur un plat ou une planche à découper. Recommencer l'opération pour le nombre de makis souhaité. Selon la présentation choisie, enrober le maki une fois roulé avec des feuilles d'orties marinées.
- 

5. Chauffer le sucre restant, le reste de sauce soja et deux ou trois cuillerées à soupe de la marinade d'ortie dans une petite casserole. Retirer du feu dès que le sucre est totalement dilué. Réserver. Dans un mixeur, placer les feuilles d'orties fraîche (non marinées !) et verser l'huile par dessus. Mixer fortement. Filtrer l'huile avec une passoire fine pour éliminer un maximum d'ortie. L'huile doit normalement se teindre de vert et avoir un goût prononcé d'ortie. Séparer le jaune et le blanc de l'oeuf et placer le jaune dans un grand bol avec la moutarde. Avec un fouet, commencer l'émulsion. Petit à petit, ajouter l'huile verte d'orties. Fouetter énergiquement pour faire monter la mayonnaise. Lorsqu'elle est prête, ajouter quelques tours du moulin à poivre et la placer dans un biberon de cuisine (facultatif).
- 

6. Découper les makis en tronçons de 2 cm. La coupe doit être délicate pour ne pas écraser le maki. Pour faciliter cette étape, mouiller le couteau à l'eau claire et en nettoyer l'excédant de riz qui s'y serait collé. Étaler un peu de sauce soja sucrée sur l'assiette (au pinceau, en goutte à goutte, à la cuillère...) et y placer les morceaux de maki selon l'envie. Ajouter quelques gouttes de mayonnaise à l'huile d'orties, saupoudrer l'assiette de quelques pincées de graines torréfiées et décorer avec les sommités d'orties.
-