

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Feuilles de berce	24 gr
Quinoa	25 gr
Poivrons verts et rouges	20 gr
Fromage	10 gr (Saint-Moret)
Maquereau fumé	10 gr
Tomates confites et pré séchées	10 gr
Feuille de Nori ou feuille de berce	1 pc
Jus de citron	Quantité souhaitée
Sel, poivre	

## Préparation

1. Préparer la farce : cuire le quinoa dans de l'eau salée jusqu'à ce que les graines "s'ouvrent" et laissent apparaître un filament blanc. Égoutter. Éplucher à l'économique les poivrons puis les émincer finement. Émincer les tomates confites. Blanchir légèrement les feuilles de berce et les émincer. Émietter ou couper finement le maquereau. Mélanger le tout avec le Saint-Moret pour lier. Rectifier l'assaisonnement.  

---

---
2. Préparer les sushis : étendre les feuilles de Nori ou de berce sur un tapis à sushis. Répartir la farce sur toute la longueur de la feuille et rouler très serré pour obtenir un rouleau uniforme. Couper en petits tronçons et servir froid.  

---

---