

ALDENTO, EN MAKI AU PESTO D'ARTICHAUT

Par Sophie Pirotte - www.atoutesfaimsutiles.com



INGRÉDIENTS

(Pour 20 makis d'apéritifs ou en entrée pour 2 pers.)

- 1 chou vert > 6 grandes feuilles
- 150 gr. de pâtes ALDENTO cuites
- 2 carottes > 1/2 carotte coupée sur la longueur/rouleau
- 1 concombre ou 1 avocat en fonction de la saison
- Germes de radis ou poireaux (ou autre mix)

- Du pesto d'artichaut :

- 70 gr de cœurs d'artichauts cuits
- 1 cs de pignons de pin
- 50 ml d'huile neutre
- 1/2 petite gousse d'ail
- 15 gr de parmesan finement râpé
- 1 petite pincée de gros sel, poivre
- 1/4 jus de citron
- 12 gr d'estragon frais

PRÉPARATION DU PESTO

- Mixer tous les ingrédients du pesto au robot par impulsions (ou mixeur) pour obtenir une texture assez épaisse afin de consolider la feuille de chou à enrouler plus tard.

PRÉPARATION DES MAKIS

- Laver les feuilles de chou et enlever le bas de la nervure centrale de la feuille de chou pour enlever la partie dure
- Blanchir les feuilles de chou à l'eau bouillante durant 1 min max. pour les attendrir et refroidir à l'eau glacée, pour fixer la couleur verte, et réserver à plat
- Cuire les pâtes ALDENTO en eau bouillante salée, comme indiqué sur le paquet, les refroidir à l'eau et réserver avec un filet d'huile d'olive
- Recouvrir toute la surface de la feuille de chou d'une couche de pesto artichauts-estragon
- Créer une ligne au premier tiers de la feuille de chou en disposant à plat et en ligne les ingrédients : les carottes et le concombre en très fins bâtonnets, quelques germes de radis et terminer par une «ligne» de pâtes cuites
- Rouler et serrer la feuille de chou pour faire un rouleau Adhérer les bords avec le pesto d'artichauts
- Découper délicatement le rouleau en maki de +/- 3cm d'épaisseur ou en entier comme un rouleau de printemps.

Accompagner les makis avec une sauce soja agrémentée de quelques goûtes de vinaigre de riz ou de jus de citron.

Le petit conseil

*Pas besoin d'ajouter de scampis ...
l'apport en protéines est dans la farine
de Ténébrions Meuniers, équivalent
aux viandes et poissons.*

