



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Sushi de chou-fleur et boulgour au tofu relevé et à la sauce à l'avocat et au wasabii

Ingrediënten

- 1 petit chou-fleur
- 80 g de boulgour
- 100 g de tofu
- 1 cuiller à café de flocons de paprika (Bio)
- 1 avocat
- 1 cuiller à café de wasabi
- le jus d'un citron vert
- 3 cuillers à soupe d'huile d'olive Hermanos Catalan
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée d'ail en poudre
- 1 cuiller à soupe de genmai su
- 4 à 6 feuilles de nori

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale bereiding:

15 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van sushi de chou-fleur et boulgour au tofu relevé et à la sauce à l'avocat et au wasabii

Bereiding

Retirez précautionneusement le centre de l'écorce du chou-fleur et déposez-le dans de l'eau glacée. Hachez le reste du chou-fleur dans un robot de cuisine jusqu'à obtention d'un grain similaire à celui du boulgour. Faites cuire le boulgour conformément aux instructions mentionnées sur l'emballage, ajoutez-y environ la moitié du chou-fleur et ½ tasse d'eau supplémentaire. Poursuivez la cuisson jusqu'à évaporation totale de l'eau. Incorporez le genmai su à l'ensemble et assaisonnez à l'aide de poivre et de sel marin. Etalez la préparation sur une grande assiette et laissez refroidir complètement. Découpez le tofu en longues lamelles, assaisonnez au sel marin et aux flocons de piment. Répartissez le mélange chou-fleur / boulgour sur une ligne à environ 2 cm du bord des feuilles de nori, roulez les feuilles de nori bien serrées, à l'aide d'une petite natte en bambou ou d'un essuie de cuisine. Fermez-les de manière étanche avec un peu d'eau, recouvrez les rouleaux à l'aide d'un essuie de cuisine humide et disposez-les ensuite au réfrigérateur. Videz l'avocat, ajoutez le wasabi, le jus de citron vert, le cumin et l'ail en poudre et mixez soigneusement. Incorporez progressivement l'huile d'olive. Découpez le centre du chou-fleur en très fines lamelles à l'aide d'un coupe-légumes ou d'une râpe. Découpez les rouleaux de sushi en petites portions. Versez un peu de sauce à l'avocat sur les assiettes, disposez-y les rouleaux de sushi debout et décorez à l'aide de quelques fines lamelles de cœur de chou-fleur.

Speciale wensen

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)