



Sushis au quinoa



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

- 2 tasses de quinoa
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de vinaigre pour sushis
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 concombre
- 1 carotte
- 1 avocat
- 1 paquet de feuille de nori

Méthode de préparation

- 1.** Faites cuire le quinoa dans le bouillon de légumes selon les indications reprises sur l'emballage. Égouttez soigneusement.
- 2.** Mélangez le quinoa avec le vinaigre pour sushis et l'huile de sésame.
- 3.** Taillez le concombre, la carotte et l'avocat en allumettes.
- 4.** Disposez une feuille de nori sur une natte à sushis (petite natte en roseau, utilisez éventuellement un set de table en roseau).
- 5.** Déposez quelques cuillerées à soupe de quinoa par-dessus.
Sur le quinoa, posez une rangée de concombre, une rangée de carottes et une rangée d'avocat dans le sens de la longueur. À l'aide de la natte, confectionnez un rouleau bien