

Makis d'été en 3 versions

Par Marion Chatelain



Niveau de difficulté Facile

Coût Bon marché

Temps de préparation 30 min

Catégories : Entrées, C'est la saison, Cuisine facile, Légumes

Découvrez notre recette originale et gourmande de makis d'été en 3 versions ! Préparez vos roulés la veille en les emballant bien serrés dans du film alimentaire. Ultra-facile : le jour J, découpez-les encore emballés avant de les disposer dans le bento. Cette recette a été réalisée en collaboration avec **monbento** .

Pour 1 personne

Ingrédients

Pour la version 1 :

1/2 Wrap
65 g Fromage frais
1 tranche Saumon fumé
3 ou 4 Radis
3 ou 4 rondelles Concombre
6 feuilles Basilic

Pour la version 2 :

1 grande feuille Salade
65 g Fromage frais
45 g Thon en boîte
1 ou 2 Poivrons grillés au naturel (en bocal)
1 c. à soupe Pesto

Pour la version 3 :

1 tranche Jambon blanc
65 g Fromage frais
4 rondelles Courgette crue
3 Tomates confites
6 Olives noires

Réalisation

- VERSION 1** | Coupez les radis et le concombre en bâtonnets. Placez une feuille de film alimentaire sur le plan de travail et déposez le wrap au milieu. Étalez la moitié du fromage dessus et disposez les feuilles de basilic. Ajoutez la tranche de saumon, étalez le reste du fromage puis répartissez les bâtonnets de légumes. Roulez délicatement en maintenant le tout bien serré. Emballez dans le film et réservez au frais.
- VERSION 2** | Émiettez le thon et détaillez le poivron en fines lanières. Placez une feuille de film alimentaire sur le plan de travail et déposez la feuille de salade au milieu. Étalez le pesto dessus puis le fromage. Répartissez ensuite les miettes de thon et les lanières de poivrons. Roulez délicatement en maintenant le tout bien serré. Emballez dans le film et réservez au frais.
- VERSION 3** | Coupez les courgettes et les tomates en bâtonnets. Hachez les olives. Placez une feuille de film alimentaire sur le plan de travail et déposez la tranche de jambon au milieu. Étalez le fromage dessus et répartissez les légumes sur le dessus. Roulez délicatement en maintenant le tout bien serré. Emballez dans le film et réservez au frais.

Si vous avez aimé nos makis d'été en 3 versions...