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