

Recette de rouleaux de printemps bio

"Des rouleaux de printemps au poulet ou bien des rouleaux de printemps à la crevette ? Faites votre choix vous-même grâce à la recette Jardin BiO."

Des rouleaux de printemps avant de commencer l'été pour faire le plein de légumes dans votre assiette !

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation 50 mn

👤 Nombre de personnes 5 pers.

👨‍🍳 Difficulté Difficile

Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 bonne poignée de feuilles de coriandre
- 1 petite courgette
- 1 bocal de pousses de soja Jardin BiO
- 4 à 6 feuilles de salade (laitue)
- 250 g morceaux de poulet ou crevettes cuites décortiquées
- 4 à 6 feuilles de riz de 22 cm de diamètre
- **Pour la sauce bio :**
 - 6 c. à soupe de sauce soja Jardin BiO
 - 6 c. à soupe de sirop d'agave Jardin BiO
 - 4 c. à soupe de vinaigre de riz

Etapes de préparation

- 1 Sortir les pousses de soja du bocal et les laisser égoutter dans une passoire. Nettoyer la courgette et la râper, non épluchée, avec une râpe à gros trous. Réserver. Nettoyer et égoutter les feuilles de salade.
- 2 Préparer la sauce dans un bol en mélangeant la sauce soja, le sirop d'agave et le vinaigre de riz.
- 3 Disposer tous les ingrédients sur la table. Prévoir un plat légèrement creux rempli d'eau de la taille des feuilles de riz et un torchon propre disposé à plat devant vous.
- 4 Préparer les rouleaux : faire tremper une feuille de riz dans l'eau pendant 1 minute. La sortir délicatement et la poser bien à plat sur le torchon. Disposer une feuille de salade aplatie au centre de la feuille. Sur la partie basse, déposer de la courgette, des pousses soja, du poulet effilé ou des crevettes coupées en deux dans la longueur et des feuilles de coriandre. Enfin, arroser d'une cuillerée de sauce. Le tout doit former une sorte de boudin de 8 cm de long environ. Remonter la partie basse de la feuille de riz de manière à englober les ingrédients. Plier la feuille à gauche et à droite sur le boudin, puis rouler le tout vers le haut en maintenant le rouleau serré.
- 5 Procéder délicatement et disposer les rouleaux sur une assiette sans qu'ils se touchent. Servir avec un petit ramequin de sauce.