

ROULEAUX D'ÉTÉ

Compose tes rouleaux
selon tes goûts



COMPOSITION

Feuilles de riz

Disponibles dans tous les grands magasins et dans les épiceries asiatiques.

Garniture

C'est la partie la plus créative et personnalisable de la recette. Elle est adaptable à tous les goûts. Sentez-vous libre à expérimenter et à tester de nouvelles combinaisons de saveurs.

Sauces

Egalement adaptables à tous les goûts. C'est ce qui rend le goût des rouleaux encore plus explosif en bouche. Cette recette ne propose qu'une petite partie de toutes les sauces qui peuvent accompagner les rouleaux, n'hésitez pas à en tester d'autres.

IDÉES GARNITURES

Légumes crus

carotte, concombre, avocat, tomate, poivron, betterave, choux, salade, radis ...

Fruits

mangue, papaye, pomme, poire, fraise... inspirez vous de la saison

Protéines

poulet, viande hachée, saumon, thon, crevettes, tofu, tempeh...

Autre

herbes fraîches (persil, menthe, basilic, coriandre), graines germées, sésame, cacahuètes, graines...



IDÉES SAUCES

Yogourt aigre-doux

Mélanger:

- 150 g yogourt nature "
- 30 g beurre de cacahuètes
- 1 c. à soupe jus de citron
- 1/2 c. à soupe de paprika
- sel, poivre

GLUCIDES : 12.7 g pour toute la sauce

Cacahuète

Mélanger:

- 50 ml lait de coco
- 3 c. à soupe beurre de cacahuète
- 1 petit piment rouge, haché
- 1 c. à soupe sauce soja
- 1 c. à café miel
- Jus de citron

GLUCIDES : 10.2 g pour toute la sauce

Sauce soja relevée

Mélanger:

- Jus d'un citron vert
- 1 c. à soupe sauce soja
- 20 g gingembre râpé
- 2 c. à soupe huile de sésame
- 1 c. à soupe huile de colza
- 2 tiges coriandre ciselée
- 1 pincée piment d'Espelette

GLUCIDES : 12.7 g pour toute la sauce

A la vietnamienne

Mélanger d'abord:

- 1 c. à soupe vinaigre de riz
- 1 c. à soupe sucre roux
- 2 c. à soupe jus de citron vert

puis ajouter:

- 2 c. à soupe sauce soja
- 9 c. à soupe eau tiède
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 petit piment rouge chili, haché

GLUCIDES : 12.8 g pour toute la sauce

PRÉPARATION

- Couper en fine lamelles ou en tranche les aliments pour la **GARNITURE** des rouleaux
- Préparer la(les) **SAUCE(S)** choisie(s)
- Plonger la **FEUILLE DE RIZ** env. 30 secondes dans de l'eau tiède, poser sur un linge humide. Poser votre garniture (légumes, fruits, protéines etc.) au milieu de la feuille. Replier la feuille de riz à partir du bas, rabattre les côtés, puis enrouler fermement. Répéter l'opération jusqu'à obtenir le nombre souhaité de rouleaux. Servir avec la sauce.

