

ROULEAUX DE PRINTEMPS



Exemple de menu:

Rouleaux de printemps

Porc caramélisé

Riz aux petits légumes

Yaourt aux fruits

- Temps de préparation : 25 minutes
- Temps de cuisson : 5 minutes
- Difficultés: 
- Coût: 
- Ustensiles à prévoir :
1 casserole, 1 planche à découper,

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✧ 4 galettes de riz
- ✧ 50g de vermicelle de riz
- ✧ 2 tranches de blanc de poulet
- ✧ 200g de germe de soja
- ✧ 1/2 laitue
- ✧ 4 crevettes
- ✧ Sauce soja
- ✧ Sauce pour nem
- ✧ Feuilles de menthe

Découper les tranches de blanc de poulet en lanières et verser 3 cuillères à café de sauce soja dessus, faire blanchir les germes de soja, émincer la salade et décortiquer et couper les crevettes en deux dans le sens de la longueur.

Faire cuire dans l'eau bouillante salée les vermicelles de riz, les refroidir aussitôt dans de l'eau froide.

Immerger les galettes de riz dans l'eau chaude afin de les ramollir.

Garnir les galettes dans l'ordre suivant : Crevettes, salade, menthe, vermicelles de riz, poulet égoutté, et germes de soja.

Rouler les rouleaux comme sur le schéma ci-contre.

Les envelopper dans la cellophane et garder au frigo pendant au moins une demi heure.

Servir avec de la sauce pour nems.

