

Speed-Cooking: Les rouleaux de printemps.

Pour 6 personnes

- feuilles de riz
- 3 petites carottes râpées
- légumes de saison au choix (courgette, fenouil, épinards, poivron rouge ou jaune, roquette, avocat, jets de soja)
- 1 pointe de piment (facultatif)
- quelques feuilles de menthe ou coriandre
- des nouilles de riz ou du riz

Pour la sauce cacahuète:

- 75 ml d'eau dans le fond du blender
- 3 câs bombées de purée de cacahuète
- 2 càc de sirop d'agave
- 2 cas de tamarin ou soja
- le jus d'½ citron vert
- 1 pouce de gingembre
- 3 pincées de sel

1. Râpez les carottes, lavez et coupez tous les légumes en bâtonnets, effeuillez les herbes.

2. Placez un saladier d'eau tiède sur le plan de travail, une planche à découper et tous les ingrédients pour les avoir à portée de main.

3. Trempez une feuille de riz dans l'eau tiède 1 minute, égouttez et déposez-la sur la planche. Au centre de la feuille de riz, déposez une feuille d'épinard, une cuillère de riz ou de nouilles, et tout ce qui vous fera plaisir en fonction de la saison (carottes râpées, fenouil, quelques jets de soja, avocat...). Commencez à former le rouleau en faisant un premier tour, rabattez les côtés et finissez de rouler en serrant le tout.

4. Recommencez l'opération pour former des petits rouleaux. Déposez-les sur un plat sans les coller les uns au autres et réservez au frais.



Exemples de déclinaison...

Pour la vinaigrette au sésame :

- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe d'huile neutre (colza, pépin de raisin)
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à café de sirop d'agave
- 1 c. à café de graines de sésame
- piment (selon les goûts)

Pour un dip au curry:

- 4c.à soupe de yaourt bio
- 2c.à soupe de mayonnaise maison
- ½c.à café de curry
- 1/2c.à café de curcuma
- Une pincée de sel
- Une pincée de piment d'Espelette

Les herbes fraîches:

basilic
coriandre
aneth
estragon
 fines herbes
laurier
 menthe
 persil
 plat thym
 ...

Les noix et graines

amandes
noisettes
noix
noix de cajou
noix de pécan
pignons de pin
pistaches
sésame noir
graines de chia
graines de courge,
de fenouil, de
tournesol

Sarrasin grillé

...

Protéines

Saumon fumé
Poulet grillé
Fromage de chèvre
Feta
Ricotta
Houmous
Roulade de jambon
Crevettes
...

