

les recettes d'Alice

Rouleaux de printemps



INGREDIENTS

12 galettes de riz	menthe, coriandre
3 blancs de poulet	10 cl de sauce soja
2 oignons	50 gr de cacahuètes
1 gousse d'ail, 1 concombre	1 c à s de sucre
1 salade, 100 gr de germes de soja	huile

MATERIEL NECESSAIRE

1 économe

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Tailler les blancs de poulet en lamelles. Eplucher les oignons et les émincer. Cuire la viande et les oignons dans une poêle avec 1 c à s d'huile, assaisonner.
- 2- Eplucher le concombre et le tailler en bâtonnets. Hacher 10 feuilles de coriandre et 10 feuilles de menthe.
- 3- Mixer les cacahuètes avec la sauce soja, le sucre et un peu d'eau. La sauce doit être épaisse mais pas trop.
- 4- Mettre les galettes de riz une à une dans un plat d'eau tiède puis les égoutter et déposer devant vous la viande et les légumes mélangés puis rabattre les côtés et rouler. Recommencer ainsi de suite.

CONSEILS ET ASTUCES

Déguster les rouleaux entourés de salade et tremper dans la sauce.

Alice Délice

