



LA FICHE RECETTE

Les Rouleaux de printemps et les sauces asiatiques

Nom, Prénom : Max et Lulu

Les ingrédients nécessaires :

- | | |
|---------------------|--|
| -avocat | -menthe, basilic thaï, coriandre |
| -galettes de riz | -oignons blancs nouveaux |
| -vermicelles de riz | -ciboulette chinoise |
| -germes de soja | -gingembre |
| -feuilles de laitue | -crevettes cuites et/ou poitrine de porc |
| -concombre, carotte | |

Les étapes de réalisations :

-Réunis tous les ingrédients. Cisèle la salade et les oignons blanc, râpe les carottes, tranche l'avocat en fines lamelles et citronne le pour éviter l'oxydation, coupe des petits bouts de concombre. Nettoie et cisèle grossièrement la coriandre fraîche, la menthe, le basilic.

-Décortique les crevettes cuites. (Peu se faire sans ou en les remplaçant par de la poitrine de porc cuite)

-Trempe une galette de riz dans l'eau froide. Elle devient molle en moins d'une minute. Égoutte la pour ôter l'excès d'eau.

-Cuis le vermicelle 2 mn à l'eau frémissante.

-Etale la galette de riz délicatement sur ton plan de travail et ajoute les ingrédients choisis en haut et au centre de la galette.

-Comme pour les nems replie un côté de la galette, Puis l'autre. Attention la galette de riz est fragile.

-Replie ensuite le haut de la galette et roule la délicatement.

-Pose les rouleaux sur une assiette humidifiée et sans qu'ils se touchent pour éviter qu'ils restent collés en séchant. Tu peux également les enrouler individuellement dans du cellophane.

** Tu peux également rajouter des petits bouts d'omelette !*

La sauce cacahuète :

- 4 cuillères à soupe de cacahuètes un peu mixées
- 1,5 c. à s. de sauce soja
- ½ c. à s. de sirop d'agave
- 300ml d'eau
- 2 gousses d'ail
- Un peu de piment
- 1 cuillère à café de poudre de coriandre
- Un peu de gingembre
- 1 c. à s. de citron vert
- 1 c. à c. de sucre

Mixe tous les ingrédients en même temps !

La sauce ail-gingembre :

- 1,5 c. à s. d'huile de sésame
- 4 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 gousse d'ail
- Un peu de gingembre frais
- Un peu d'eau

Mixe tous les ingrédients en même temps !

La sauce asiatique un peu sucrée :

- 3 c. à s. de sauce nuoc mam
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 jus de citron vert
- 1 c. à c. de miel liquide
- Un peu de pâte de curry vert

Mixe tous les ingrédients en même temps !



BON APPETIT !