

NEMS VÉGÉTARIENS À LA TANAISIE



Ingrédients pour 24 Nems

Ingrédient	Quantité
feuilles de riz	24 pcs
Oeufs	4 pcs
Pousses de soja	100 gr
Vermicelles de riz	100 gr
Oignon	1 pc
carottes	2 pcs
sauce soja	2 à 3 c. à s.
Gousse d'ail	1 pc
Tanaisie	6 feuilles
Huile de sésame grillé	QS
sel et poivre	QS

Préparation

1. Placer les vermicelles de riz dans un récipient d'eau tiède pendant 15 minutes. Bien les égoutter et les couper dans la longueur pour obtenir des bouts de 3-4cm.

2. En parallèle, peler les carottes et les râper. Peler, dégermer et émincer très finement l'oignon et l'ail. Nettoyer et ciseler finement les feuilles de tanaisie.

3. Réaliser une omelette en battant les œufs avec du sel et du poivre. Verser les œufs dans une poêle huilée généreusement et laisser cuire l'omelette quelques minutes. Laisser refroidir puis couper l'omelette en lanières.

4. Dans un plat, mélanger l'omelette avec les carottes râpées, l'oignon, l'ail, les pousses de soja, la

tanaïsie, le sel, le poivre, la sauce soja et les vermicelles de riz.

5. Montage des nems : préparer un torchon propre et humide sur le plan de travail et un récipient d'eau tiède pour les feuilles de riz. Placer une feuille de riz dans l'eau tiède et la laisser tremper jusqu'à ce qu'elle commence à ramollir (quelques secondes) puis la poser sur le torchon afin d'absorber l'excédent d'eau. Disposer un peu de farce sur le bord de la galette. Procéder au pliage, rabattre les bords gauche et droit sur la farce puis le bord inférieur en le faisant revenir complètement sur la farce puis rouler celle-ci jusqu'au bord supérieur. Veiller à bien serrer la feuille de riz lors du pliage. Pour éviter que le nem se déroule lors de la cuisson, délayer la fécule de maïs avec un peu d'eau et badigeonner le bord pour fermer le nem. Procéder de la même façon pour les autres nems. Disposer les nems sur une plaque recouverte de papier cuisson, les badigeonner d'un peu d'huile à l'aide d'un pinceau alimentaire et enfourner environ 20 minutes à 180°C dans un four préalablement préchauffé (ou frire dans une friteuse ou une sauteuse avec 2-3cm d'huile à hauteur).
-
-