

# ROULEAUX DE PRINTEMPS À LA MAUVE ET À L'ÉGOPODE



## Ingrédients pour 14 rouleaux

Ingrédient	Quantité
graines de tournesol	100 gr (trempées 8h à l'avance)
Carotte	1 pc
jeune oignon	1 pc (parties vertes et blanches)
égopode	1 poignée (Jeunes feuilles)
huile d'olive	2 c. à s. (ou colza)
Jus de citron	2 c. à s.
Gingembre frais	1 c. à s. (râpé fin)
graines de coriandre	1 c. à c. (moulues)
d'ail	1 gousse (râpé)
sel marin	0.50 c. à c.
graines de sésame	50 gr (moulues)
Graines d'orties	2 c. à s. (ou feuilles séchées)
beurre de cacahuète	2 c. à s. bombée
Gingembre frais	1 cm (râpé)
d'ail	1 gousse(s)
Tamari	2 c. à s. (ou sauce soja)
pomme râpée	0.50 pc (ou 1-2 c. à s. sirop/miel)
Jus de citron	1 c. à s.
eau filtrée	65 ml
feuilles de riz	15 pcs
fleurs de mauve	14 pcs (et/ou pétales de rose, calendula,...)
Menthe	14 feuilles (ou origan, pimprenelle,...)

Ingrédient	Quantité
jeune feuilles d'égopode	1 poignée (ou mauve, mouron des oiseaux,...)
salade feuille de chene	1 pc (feuilles entières, lavées)
Carotte	1 pc (coupé en julienne)
concombre	1 pc (en fines rondelles)
radis roses	1 botte (en fine rondelles, facultatif)
graines de sésame noir	2 c. à s. (facultatif)

## Préparation

1. Mixer les graines de sésame avec l'ortie (graines ou feuilles séchées). Mettre de côté ce 'gomasio'. Mixer tous les autres ingrédients du "végépâté" : graines de tournesol (rincées), carotte, jeune oignon, jeune égopode, huile, jus de citron, gingembre, graines de coriandre, ail et sel marin. Mélanger à la cuillère le pâté avec le gomasio. Réservez le "végépâté" au frais.
- 

## Sauce

1. Mixer ou mélanger tous les ingrédients : beurre de cacahuètes, gingembre, ail, tamari, pomme/sucre, jus de citron et eau. Goûter et ré-assaisonner. N'hésitez pas à rehausser le goût avec plus de gingembre/citron/ail/sucre. Réserver de côté.
- 

## Rouleaux de printemps

1. Laver et préparer les légumes en julienne.

---

2. Préparer la mise en place pour les rouleau. De gauche à droite sur le plan de travail : Les feuilles de riz, une large assiette d'eau froide, une assiette ou 2 pour préparer, une dernière assiette ou plateau pour les rouleaux finis. Derrière, gauche à droite, les graines de sésame noirs, les fleurs, les radis et concombre, menthe/aromates ciselés, feuilles salade entières, "végépâté", carottes et la poignée de plantes restantes.

---

3. Tremper une feuille de riz dans l'eau (humidifier les 2 côtés), puis déposer sur la prochaine assiette (pas besoin d'attendre que la feuille de riz soit molle pour commencer à le remplir). Déposer une fleur de mauve au centre, parsemer de graines de sésame noirs, quelques rondelles de radis et concombre

(globalement au centre de la feuille). Ciseler la menthe (et/ou d'autres aromates) sur le tout. Enlever la côte dure de la feuille de salade, déposer la salade, 2 cuillères de "végépâté" en longueur, puis quelques bâtonnets de carotte et éventuellement d'autres plantes hachées.

---

4. Décoller un côté de la feuille de riz, plier vers le centre, plier le haut et le bas vers le centre, puis rouler le rouleau en serrant (pas trop serré pour ne pas déchirer les feuilles), jusqu'à le fermer. Déposer sur l'assiette finale. Répéter pour avoir un rouleau par personne (avec une dernière feuille de riz pour panser les trous éventuels) et ne pas coller les rouleaux l'un contre l'autre, laisser plutôt un peu de place entre eux. Couvrir éventuellement avec un essuie humide en attendant le service.
-