

# ROULEAUX DE PRINTEMPS AU MOURON DES OISEAUX ET À L'ORTIE



## Ingrédients pour 15 rouleaux de printemps

Ingrédient	Quantité
feuilles de riz	15 pcs
Feuille d'ortie	1 poignée
Mouron des oiseaux	2 poignées
Chou pointu	0.25 pc
Pomme	0.50 pc
Carotte	1 pc
Salade de blé	2 poignées
Oeufs bio	2 pcs
Beurre de cacahuètes	2 c. à s.
Huile de sésame grillée	2 c. à s.
sauce soja	5 c. à s.
Sucre de coco	1 c. à s.
Jus de citron	1 c. à s.

## Préparation

1. Réalisez une omelette en battant deux œufs avec une poignée de feuilles d'ortie hachées finement. Laissez refroidir et coupez en lanières.

2. Préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, la sauce soja, l'huile de sésame grillé, le miel ou sucre de coco, 2 à 3 c. à s. d'eau et 1 c. à s. de jus de citron.

3. Lavez 2 grosses poignées de pourpier ou de salade de blé, 2 grosses poignées de mouron des oiseaux.

Râpez les carottes et émincez le chou pointu.

**Rouleaux de printemps au mouron des oiseaux et à l'ortie - révision 0**

<https://cuisinesauvage.org/recipe/rouleaux-de-printemps-au-mouron-des-oiseaux-et-a-lortie/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2026

---

4. 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.

---

5. Étaler sur la feuille de riz les feuilles vertes. Déposez alors les carottes râpées, le chou pointu, les lanières d'omelette aux orties, quelques dés de pomme et des graines germées (facultatif). Roulez le tout en maintenant la farce serrée. Réservez vos rouleaux de printemps au frigo.

---

6. Servez les rouleaux de printemps avec la sauce en accompagnement.

---