

ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX ORTIES



Ingrédients pour 10 personnes

Ingrédient	Quantité
feuille de riz	10 Galettes
laitue	10 Feuilles
Coriandre	10 tiges
Ciboulette	10 tiges
Carotte	3 unités
concombre	1 unité
houmous aux Orties	1 recette (Voir étape préparation 1)
d'orties fraîches	40 feuilles
Vermicelles de riz	1/2 Paquet (Les cuire 5 minutes à l'eau bouillante, voir instruction sur le sachet. égouttez et réservez.)

Préparation

1. Etape 1 de la recette, réaliser le houmous d'orties. INGRÉDIENTS: 2 bocaux de pois chiches précuits Bio 2 gousses d'ail 1 yaourts nature 1 citron Sel, poivre Feuilles d'orties Huile de sésame Paprika Cumin 1/Rincez à l'eau clair les pois chiches, les égouttez 2/Dans le bol du mixeur, réunissez tous les ingrédients et mixer l'ensemble. Assaisonnez selon votre goût. Réservez.
2. Etape 2/ réaliser la sauce la sauce cacahuètes. INGRÉDIENTS: 5 cs de beurre de cacahuètes 10 cs de sauce soja 3 cs d'huile de sésame grillé 5 cs de miel Gingembre râpé (suivant vos goût) 5 cs d'eau 3 cs de jus de citron 10 brins de ciboulette ciselés Quelques feuilles de coriandre fraîche ciselées Graines d'orties
3. Etape 3 Commencer par couper en julienne et ciselez tous les légumes et aromates, les placez devant soi sur le plan de travail. Vermicelles : mettre les vermicelles dans un casserole remplie d'eau froide. Emmener le tout à l'ébullition. Éteindre le feu. Attendre 5 minutes ou jusqu'à ce que les vermicelles soient tendres. Verser le tout dans un tamis. Rincer à l'eau froide. Galette: trempez une galette à la fois dans un pot d'eau tiède, bien la ramollir. Égoutter. L'Étendre sur une surface plane. Laisser reposer jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée par la galette pendant environ 30 seconde à 1 minute. Dernière étape : déposer d'abord la feuille de laitue pour fortifier la galette, ajouter ensuite les

vermicelles, le reste des légumes, le houmous, les herbes. Refermer les deux bouts, rouler le plus serré possible. Si vous avez le temps, avant le dernier tour, ajouter une tige de ciboulette ou une feuille d'ortie qui dépasse du rouleau d'un des deux bouts.

4. Disposez les rouleaux de printemps dans un gastro, ou plat de service, attention ils ne doivent pas se toucher. L'idéal est de réaliser cette recette juste avant le repas. Bon appétit ')
-
-