



## Rouleaux de printemps

Mise en place et préparation: env. **40 min**

pièce: 94 kcal, lip 4 g, glu 9 g, pro 5 g

### Ingrédients

pour 4 personnes

- 2 c.s. d' **huile de sésame** grillé
- 8 de **queues de crevettes géantes** crues décortiquées
- 1 **gousse d'ail**
- 1 c.c. de **graines de sésame** noir
- 0.25 c.c. de **sel**

---

- 200 g de **germes de haricots mungo**
- 2 c.s. de **sauce soja**
- 0.5 **concombre**
- 1 de **carotte**

---

- 1 **oignon fanes**
- 8 de **feuilles de riz** (Ø env. 22 cm)
- 16 de **feuilles de menthe**

### Préparation

1. Bien faire chauffer un peu d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive. Saisir les crevettes env. 1 min, retourner, ajouter l'ail pressé, ajouter les graines de sésame, poursuivre la cuisson env. 1 minute. Retirer, saler les crevettes, réserver. Verser un peu d'huile dans la même poêle.
2. Faire sauter les germes de haricots env. 3 min en remuant, ajouter la sauce soja, mélanger, mettre dans un grand bol. Éépiner le concombre et le tailler en petits dés, peler la carotte et la tailler en julienne, incorporer.
3. Tailler l'oignon en petits quartiers et les fanes en tronçons d'env. 3 cm. Plonger une feuille de riz pendant env. 30 s dans de l'eau chaude et l'étaler sur un linge humide. Déposer au centre 2 feuilles de menthe, 1 crevette et un peu d'oignon fanes. Répartir dessus 2 c. s. de légumes, replier les côtés, enrouler à partir du bas, poser sur un plat. Procéder de même avec le reste des feuilles de riz et des ingrédients.

**Pour:** 8 pièces

**Suggestions:** Accompagner les rouleaux de printemps de sauce soja et de sweet chili sauce.

Remplacer la menthe par de la coriandre ou du basilic thaï.

Remplacer les crevettes par du tofu fumé taillé en petits bâtonnets.

**Préparation à l'avance:** rouleaux de printemps env. ½ journée avant, garder au réfrigérateur recouverts de papier absorbant humide et de film alimentaire.