

# Rouleaux de printemps

4 personnes • Moyen • Préparation 30 mn



## Ingrédients

- ✓ 8 feuilles de galettes de riz
- ✓ Bol d'eau chaude
- ✓ **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 1/4 chou rouge, finement tranché
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 courgette
- ✓ Feuilles d'épinard
- ✓ 1/2 oignon, finement tranché
- ✓ Poignée de germes de soja
- ✓ Poignée de menthe
- ✓ Poignée de coriandre fraîche

### Pour la sauce :

- ✓ 3 c. à soupe de sauce soja
- ✓ 2 c. à café de sucre semoule
- ✓ 4 c. à soupe de vinaigre de riz
- ✓ 2 c. à soupe de jus de citron vert
- ✓ 1 c. à café d'huile de sésame
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 1 piment rouge haché

## Préparation

Découper la carotte et la courgette en spirale ou en bâtonnets. Découper le chou rouge et l'oignon puis préparer des bols avec chaque légume.

Verser l'eau chaude dans un grand saladier. Plonger les galettes de riz dans l'eau chaude pendant 10-15 secondes environ. Il faut que les feuilles soient souples tout en restant légèrement fermes et pliables. Dès que les feuilles sont sorties de l'eau, les mettre à plat sur une surface de travail.

Garnir les galettes de riz de plusieurs légumes selon vos goûts : épinards, courgette, carotte, chou, oignon, germes de soja. Il est possible d'ajouter du **Riz Loprofin** et une feuille de menthe. Attention à ne pas trop garnir les rouleaux. Rouler la feuille de riz immédiatement en y enveloppant tous les légumes aussi serrés que possible.

Pour faire la sauce, mélangez tous les ingrédients (il est possible de la conserver au réfrigérateur pendant une semaine maximum).

Servir les rouleaux de printemps avec beaucoup de coriandre fraîche, le piment, le citron vert et votre sauce pour les tremper.

Pour une portion de 2 rouleaux	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	318 kcal	4 g	133 mg	178 mg	52 mg	225 mg	186 mg	96 mg
			6 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> parts	7 parts	5 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> parts	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> parts	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> parts	

Plats

Loprofin