Rouleaux d'été

Type	Personnes	Temps de préparation	Temps de cuisson
Entrée	20	30 min	5 min

RECOMMANDATIONS

Préparez vos ingrédients (points 1 et 2) avant de commencer à rouler vos rouleaux.
Les sauces ont été préparées en avance mais vous retrouvez la recette sur le lien de téléchargement www.reggiemonday.ch/unitsante

Attention à ne pas empiler les rouleaux car ils risquent de se coller entre eux.

INGREDIENTS

4 galettes de riz par personne
vermicelles de riz
crudités (carottes, endives, betterave, etc.)
1 bouquet de chaque : menthe, coriandre
oignon tige
feuilles de salade
omelette

INSTRUCTIONS

1. Peler et raper les carottes, détailler la betterave en fin bâtonnets, ciseler la ciboulette
2. Faire une omelette toute fine avec quatre œufs et un peu de bouillon. Une fois cuite, découper en lanières.
3. Plonger brièvement (ne pas laisser tremper) une galette de riz dans une bassine d'eau froide, puis poser sur une assiette plate.
4. Garnir (pas trop) et rouler selon illustration

5. Poser les rouleaux sur un plateau. Ils ne doivent pas se toucher entre eux sinon ils collent. Recouvrir d'un linge humide bien essoré et amener sur la table de présentation avec votre sauce.
6. Nettoyer et ranger votre table puis passez au poste suivant.

Sauce hoisin viêtnamienne

- 4 CS de sauce soya
- 2 CS de beurre d'arachide
- 1 CS de mélasse
- 2 cc de vinaigre de riz
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 cc d'huile de sésame
- 1 cc de sauce aux piments rouges (Sambal Oelek)
- poivre noir

INSTRUCTIONS

1. Combiner tous les ingrédients dans un bol
2. Bien mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette
3. Goûter et rectifier jusqu'à l'obtention de l'harmonie du goût désiré
4. Disposer dans un petit bol pour le service

Sauce maison

- 3 CS de miso
- 3 cc de sauce shoyu ou soja
- 3 cc de sirop d'érable
- 3 cc de vinaigre de riz
- 3 CS d'huile de sésame toasté
- poivre noir

INSTRUCTIONS

1. Combiner tous les ingrédients dans un bol
2. Bien mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette
3. Goûter et rectifier jusqu'à l'obtention de l'harmonie du goût désiré
4. Disposer dans un petit bol pour le service