

ROULEAUX DE PRINTEMPS

Vendredi 23 Août

2019

Pour un repas léger

**Rouleaux de
printemps :1pp-1spl par rouleau**

-2 feuilles de riz

-40 g de crevettes roses cuites *

-40 g d'asperges vertes *

-1 poignée de pousses de soja (haricots mungo) *

-1 poignée de roquette*

Tremper les feuilles de riz dans une grande assiette creuse remplie d'eau froide jusqu'à ce qu'elles deviennent souples

Les poser sur un torchon humide

En haut de chaque feuille, déposer équitablement la roquette, les pousses de soja, les crevettes, les asperges et replier dessus les bords de chaque côté et rouler en serrant pour obtenir un rouleau

Garder au frais



Personnellement, je les accompagne de sauce soja verte moins salée

Pour les asperges, vous pouvez hors saison utiliser de petites asperges vertes en bocaux

A la saison des asperges sauvages, j'en congèle et elles sont parfaites pour les rouleaux de printemps

A préparer selon le nombre de convives

Pour le repas du soir, après un très bon repas au restaurant à midi : 2 rouleaux de printemps (2pp-2spl) -salade de céleri rave à la crème allégée (1pp-2sp) -1yaourt 0% (1pp-0spl) -1 pêche (0pp-0sp). Total :
4pp-4spl

Excellent vendredi à toutes et tous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés