

Rouleaux de légumes et trempette épicée

Avec ce plat oriental, vous pourrez servir à vos invités un snack sain et vitaminé, garni de légumes frais. Vous pouvez servir ces rouleaux de légumes à l'apéritif, comme amuse-bouche original ou comme déjeuner léger.



Ingrédients

- 12 feuilles de riz (feuilles utilisées pour les rouleaux de printemps)
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 concombre
- 1 carotte
- 100 g de champignons enoki ou de champignons de Paris
- 1 paquet de germes de soja
- coriandre fraîche
- menthe fraîche

Préparation

Pour un résultat fin et une belle présentation, il est important de couper soigneusement tous les légumes en fines et longues lanières. Cela demande un petit effort supplémentaire, mais le résultat en vaut largement la peine.

Faites tremper quelques instants les feuilles de riz dans de l'eau froide. Dès qu'elles sont assez imbibées, tamponnez-les sur une serviette propre.

Déposez une feuille de riz sur le plan de travail et disposez au centre un bouquet varié de légumes finement coupés. Déposez quelques feuilles de coriandre et de menthe sur les légumes.

Vous pouvez maintenant fermer les rouleaux de légumes.

Repliez d'abord le haut et le bas de la feuille de riz sur la garniture. Ensuite, repliez les côtés gauche et droit pour obtenir un joli rouleau fermé. Lors de la confection, tirez fermement la feuille de riz pour obtenir un rouleau solide. À l'aide d'un couteau tranchant, coupez chaque rouleau fermé en deux.

Dégustez les rouleaux de légumes frais sur le pouce avec un bol de sauce trempette pour lumpia Suprima.