

FICHE DE RECETTE

Roulés de légumes et tofu crouillant

Type de recette	végétarien
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Carotte	150	Gr
Bettes ou épinards	150	Gr
Chou blanc	150	Gr
Jeunes oignons	3	Pce
Tofu	150	Gr
Gingembre		
Ail	1	gousse
Sauce tamari	50	ML
Vinaigre de riz	50	ML
Feuilles de riz	12	Pce
Herbes aromatiques		
Huile de cuisson		
Beurre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Réaliser une julienne de carottes (laver les carottes sans les éplucher)
- 2) Laver les bettes (ou épinards)
- 3) Émincer finement le chou blanc (tailler sur la longueur d'un demi chou blanc pour avoir de longs filaments)
- 4) Émincer les jeunes oignons, émietter le tofu et hacher le gingembre et l'ail
- 5) Faire revenir les carottes et le chou dans de l'huile avec l'ail et le gingembre (garder une texture légèrement croquante), ajouter ensuite les épinards et les jeunes oignons émincés
- 6) Ajouter la sauce tamari et le vinaigre de riz et poursuivre la cuisson 2 minutes à feu vif (réduire le liquide presque à sec)
- 7) Ajouter les herbes aromatiques hachées à la fin de la cuisson et ajuster l'assaisonnement si nécessaire
- 8) Faire tremper 2 feuilles de riz pendant quelques secondes dans de l'eau froide et les disposer l'une à côté de l'autre en les superposant sur 3 ou 4 cm, ajouter la farce sur les feuilles de riz et réaliser un boudin, rouler ensuite le boudin sur lui-même (en spirale)
- 9) Faire colorer les « roulés » dans une poêle avec matière grasse pendant 2 à 3 minutes de chaque côté à feu doux/moyen



