

Rouleaux de Printemps



Ingrédients :

- 1 chou fleur ou 1 brocoli.
- 3 carottes.
- 1 courgette.
- 2 échalotes.
- 2 gousses d'ail.
- aromates (persil, coriande, basilic frais).
- Sel.
- Soyu.
- Gingembre frais.
- Feuilles de bricks (2 à 3 paquets)

Préparation :

- Râper finement les légumes, les échalotes.
- Hacher le chou fleur ou le brocoli.
- Hacher les herbes fraîches.
- Presser le gingembre et l'ail.
- Mélanger le tout et ajouter un peu de sel et de sauce soyu.

Mettre un peu de mélange dans la feuille de brick.

Bien presser pour éviter de mettre la marinade (risque de déchirure).

Mettre sur le lèche frite.

Au pinceau, badigeonner avec un peu d'huile.

Enfourner 15 mn thermostat 190°C.

Retourner délicatement les rouleaux pour faire dorer l'autre face.

Se mange croustillant, chaud accompagné d'une salade ou de légumes vapeur. Il est possible d'ajouter une céréale cuite (riz, boulgour, quinoa etc...) dans le mélange de légumes.

