

# ROULEAUX DE PRINTEMPS VÉGÉTARIENS



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 8 galettes de riz (rondes ou carrées)
- Vermicelles de riz crus 100g
- Jeunes pousses (roquette, mâche, épinards) 50g
- 1 petite carotte = 100g
- Concombre 1/3 = 130g environ
- Pousses de soja (conserves, bocal) 100g
- Cacahuètes décortiquées 40g
- Feuilles de menthe fraîche 40g

## Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Ajouter des morceaux de poulet mariné ou des crevettes.

**Préparation : 20 minutes | Cuisson : 3 minutes**  
**Repos au frais : 2h | Pour 8 rouleaux de Printemps**

1. **Cuire** les vermicelles de riz environ 3 minutes dans l'eau, les égoutter, les rincer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau.
2. **Ciseler finement** les feuilles de menthe au couteau ou avec des ciseaux et concasser grossièrement les cacahuètes au couteau ou au mixeur.
3. Éplucher la carotte et le concombre et les découper en **fins bâtonnets**.
4. Pour faciliter la préparation des rouleaux de Printemps, disposer **tous les ingrédients devant vous**.
5. Dans un plat à rebord : verser de l'eau froide, déposer une galette de riz, laisser imbiber (environ 2 minutes) jusqu'à ce qu'elle soit ramollie et bien l'égoutter.
6. Déposer dans cet ordre **au centre** : la galette de riz, la salade, les bâtonnets de carotte et de concombre, les pousses de soja, les cacahuètes et la menthe.
7. Rabattre la galette de riz sur la garniture en serrant bien, **rabattre** les bords vers le centre et rouler.
8. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
9. Réserver **au frais 2h** avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)