

Rouleaux de printemps de poulet

durée totale **30 min.** 30 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):

1661 kJ / 396 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

4	blancs de poulet
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	de Sherry
2 càs	d'huile de noix
1	poivron rouge
1	poivron jaune
1	poivron vert
100 g	de chou blanc
50 g	de germes de soja
2 càs	d'huile de sésame
	sel
	poivre fraîchement moulu
8	feuilles de riz
1	jaune d'œuf
	un peu d'huile d'arachide
	Sushi & Sashimi Sauce
	Soja Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les blancs de poulet en deux et les badigeonner du mélange sauce soja, sherry et huile de noix. Découper en morceaux les poivrons et le chou blanc. Faire dorer à la poêle les blancs de poulet avec un peu d'huile et réserver au chaud. Faire sauter les légumes dans la même poêle, saler et poivrer, puis laisser refroidir. Garnir les feuilles de riz avec le poulet et les légumes. Rabattre successivement les différents bords et les enduire de jaune d'œuf. Les faire cuire avec un peu d'huile à feu modéré. Servir avec la sauce soja Sushi & Sashimi.