

Rouleaux d'été au poulet et asperges

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.549 kJ / 370 kcal

Matières grasses: **20 g** Protéines: **28 g**
Glucides: **15 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de blancs de poulet
4 càs	<u>Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman</u>
3 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 càs	d'huile végétale
1 càc	de beurre
1	échalote
4	œufs
1 pincée	de poivre
2 càs	d'oignons nouveaux hachés
8	pointes d'asperges vertes
8	feuilles de papier de riz
20 g	de roquette
2 càs	de crème
1 càc	de jus de citron

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de blancs de poulet - **2 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **2 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** d'huile végétale

Couper le filet de poulet en fines lamelles. Mélanger avec la sauce chili kikkoman Kimchi, l'huile végétale et la sauce soja Kikkoman. Laisser reposer pendant environ 15 minutes, puis faire frire dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laisser refroidir.

Étape 2

1 càc de beurre - **1** échalote - **4** œufs - **1 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 pincée** de poivre - **2 càs** de ciboule, hachée

Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire. Hacher l'échalote. Fouetter les œufs dans un bol. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et le poivre. Ajouter l'échalote à la poêle et faire revenir pendant 1 minute. Verser les œufs et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brouillés, en veillant à ce qu'ils ne se dessèchent pas. Saupoudrer les oignons de printemps et laisser refroidir.

Étape 3

8 asperges vertes - **8** feuilles de papier de riz - **20 g** de roquette

Nettoyer les asperges et couper les extrémités dures. Les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 2 minutes, puis les plonger brièvement dans de l'eau froide. Tremper les feuilles de papier de riz dans de l'eau tiède et les éponger délicatement. Placer la roquette, les œufs, les

asperges et le poulet sur chaque feuille et rouler fermement.

Étape 4

2 càs Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **2**

càs de crème - **1 càc** de jus de citron

Dans un bol, mélanger la sauce chili épicée pour kimchi Kikkoman, la crème et le jus de citron jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servir les rouleaux d'été avec le dip crémeux.