

Rouleaux d'été au saumon rôti, riz et mangue

durée totale **40 min.** 10 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson 15 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
2.134 kJ / 510 kcal

Matières grasses: **32 g** Protéines: **17 g**
Glucides: **34 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Rouleaux d'été :

50 g de riz basmati
150 g de filet de saumon
2 càs Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
1 càs de graines de sésame
6 feuilles de papier de riz
0,5 long concombre
1 mangue
1 càs de graines de sésame noir

Dips :
150 g de crème fraîche
2 càs Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
1 càc de jus de citron
2 càs Sauce au sésame Kikkoman
1 càs d'eau
0,5 càc de poivre noir moulu

PRÉPARATION

Étape 1

50 g de riz basmati - **150 g** de filet de saumon - **2 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **1 càs** de graines de sésame
Faire bouillir le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis laisser refroidir. Couper le saumon en cubes, le mélanger à la sauce soja Poke Kikkoman et aux graines de sésame, puis faire cuire à 200 °C pendant 10 minutes dans une friteuse ou 15 minutes au four.

Étape 2

6 feuilles de papier de riz - **0,5** long concombre - **1** mangue
Couper le concombre et la mangue en lanières. Tremper chaque feuille de papier de riz dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit souple.

Étape 3

1 càs de graines de sésame noir
Placer une portion de riz, de saumon, de concombre et de mangue sur chaque feuille de papier de riz et saupoudrer de graines de sésame. Envelopper hermétiquement.

Étape 4

150 g de crème fraîche - **2 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **1 càc** de jus de citron
Mélanger la crème liquide, la sauce Poke Kikkoman et le jus de citron pour préparer le premier dip.

Étape 5

2 càs Sauce au sésame Kikkoman - **1 càs** d'eau -
0,5 càc de poivre noir moulu

Mélanger la Sauce au sésame Kikkoman, l'eau et le poivre noir pour préparer le deuxième dip. Servir les rouleaux d'été avec la sauce crémeuse et la sauce au sésame.