

Rouleaux de printemps aux pleurotes et à la sauce vietnamienne

durée totale **20 min.** 15 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.045 kJ / 250 kcal

Matières grasses: **8 g** Protéines: **6 g**
Glucides: **40 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g de pleurotes royaux, étirés
40 ml Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
1 g de poudre de cinq épices
2 càs d'huile de cuisson
50 g de laitue, râpée
10 g de feuilles de coriandre fraîche
10 g de feuilles de menthe fraîche
30 g de cacahuètes grillées
100 g de vermicelles de riz cuits
9 9 feuilles de riz
Trempette vietnamienne:
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs de jus de citron vert
2 càs de sucre
1 gousse d'ail hachée
1 petit piment, finement haché

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de pleurotes royaux, étirés - **40 ml** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **1 g** de poudre de cinq épices - **1 càs** d'huile de cuisson
Faire chauffer une poêle à feu moyen et ajouter un filet d'huile. Faire sauter les pleurotes étirés pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Ajouter la Kikkoman Poke Sauce et la poudre de cinq épices et laisser cuire encore une minute. Laisser refroidir.

Étape 2

50 g de laitue, râpée - **10 g** de feuilles de coriandre fraîche - **10 g** de feuilles de menthe fraîche - **30 g** de cacahuètes grillées - **100 g** de vermicelles de riz cuits - **9** 9 feuilles de riz
Remplir un plat peu profond d'eau froide. Plonger une feuille de riz dans l'eau pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'elle se ramollisse. Poser la papillote à plat sur une surface propre. Placer une petite poignée de laitue déchiquetée au centre de la papillote, suivie d'une portion de vermicelles cuits, de champignons, de feuilles de coriandre, de feuilles de menthe et de noix hachées. Replier les côtés de la papillote sur la garniture, puis rouler fermement à partir du bas pour enfermer complètement la garniture. Répéter l'opération avec le reste des ingrédients.

Étape 3

1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càs** de jus de citron vert - **2 càs** de sucre - **1** gousse d'ail hachée - **1** petit piment, finement haché

Dans un petit bol, mélanger au fouet la sauce soja Kikkoman, le jus de citron vert, le sucre, l'ail haché et le piment finement haché jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Servir avec les rouleaux de printemps.