

Rouleaux de Printemps au shiso

Le shiso est une herbe aromatique asiatique appelée aussi persil japonais. Il s'utilise comme le persil pour parfumer vos plats.

Ingrédients (pour 8 rouleaux de Printemps) :

- 8 feuilles de riz
- feuilles de salade (laitue)
- menthe
- shiso
- coriandre fraîche
- 50g de vermicelles de riz
- 3 œufs
- 24 crevettes
- 350g de germes de soja



Préparer les œufs en omelettes puis découper huit lamelles.

Faire cuire à l'eau bouillante les vermicelles de riz pendant 5 min.

Décortiquer les crevettes.

Ciseler la menthe, le shiso et la coriandre.

Mouiller une galette de riz pour la ramollir et la poser sur un torchon.

Disposer une feuille de salade sur la moitié inférieure de la galette puis superposer des vermicelles, une lamelle d'omelette, des herbes aromatiques et des germes de soja.

Sur la moitié supérieure de la galette, disposer trois crevettes dans le sens de la hauteur.

Pour rouler : rabattre les côtés droit et gauche puis rouler très délicatement le plus serré possible.

Pour la sauce :

Mélanger le tout :

gnoc man

eau sucrée

une gousse d'ail écrasée

un peu de carotte râpée

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio

81220 VITERBE

mickmaraicher@laposte.net

06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60