

Rouleaux frais végétariens



4-6 portions

Ingrédients

Rouleaux

Avocats, pelés, dénoyautés et coupés en tranches
Concombre, coupé en julienne
Carotte, coupée en julienne
Mangue fraîche, pelée et coupée en julienne
Poivron rouge, coupé en julienne
Laitue iceberg, coupée en lanières
Feuilles de basilic frais
Coriandre fraîche
Tofu ferme bio, coupé en cubes
Jus de lime
Galettes de riz rondes

Sauce aux arachides santé

1 c. à soupe de tahini
2 c. à soupe de beurre d'arachide bio (croquant ou crémeux)
2 c. à soupe de sirop d'érable de qualité
2 c. à soupe d'eau filtrée
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme brut
Jus de ½ citron
1 c. à thé de tamari
Pincée de sel
1 c. à thé de sriracha

Rouleaux frais végétariens

Préparation

1. Commencer par préparer tous les fruits et légumes et les placer sur une grande assiette ou les séparer dans de petites assiettes ou des bols. Verser le jus de citron fraîchement pressé sur les tranches d'avocats et les légumes frais.
2. Ensuite, remplir un grand bol d'eau et placer les galettes de riz rondes à côté du bol. Assurez-vous d'avoir une grande assiette ou planche à découper propre pour faire vos rouleaux. Placer l'assiette ou la planche à découper près de votre bol d'eau et disposer les fruits et légumes préparés autour.
3. Plonger une feuille de riz dans le bol d'eau jusqu'à ce qu'elle devienne souple et pliable.
4. Placer la feuille de riz ramollie sur votre assiette ou planche à découper, puis commencer par garnir le centre avec vos fruits et légumes. Disposer en premier la laitue puis les feuilles de basilic, la coriandre, le concombre, la carotte, la mangue, le poivron rouge, les tranches d'avocat et le tofu.
5. Prendre un côté de la feuille de riz et l'envelopper sur les ingrédients, plier les côtés, puis continuer à rouler jusqu'à fermer le rouleau.
6. Placer votre rouleau sur un plat ou une assiette. Vous pouvez soit le laisser entier, soit le couper en deux.
7. Continuer le processus jusqu'à obtenir le nombre désiré de rouleaux ou utiliser toutes vos feuilles de riz ou tous vos ingrédients.
8. Pour la sauce aux arachides santé, placer tous les ingrédients dans un petit bocal ou contenant puis agiter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Crédit

Gracie Carroll



Rouleaux frais végétariens

9. Verser la sauce dans un petit bol et servir avec les rouleaux comme trempette.