

Rouleaux de feuilles de riz aux légumes

Ingrédients

QUANTITÉ : 10 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20-30 minutes

- 1 paquet de feuilles de riz
- 4 carottes
- 1 gros concombre anglais
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 tête de laitue romaine
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar
- sauce chili sucrée



MATÉRIEL REQUIS : râpe à fromage / 5 planches à découper / 5 couteaux / bol à mélanger (grand) / grande assiette de service / assiettes pour la dégustation / passoire / éplucheur

Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Peler les carottes. Couper les légumes en minces lanières égales (julienne).
- 3) Bien laver la laitue, la tapoter pour la sécher, puis la déchirer ou la couper en petites lanières.
- 4) Râper le fromage.
- 5) Dans un grand bol, verser de l'eau tiède.
- 6) Placer une feuille de riz à la fois dans le bol d'eau tiède pendant de 5 à 10 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit molle.
- 7) Placer les feuilles sur une surface plate propre (p. ex une planche à découper).
- 8) Garnir de légumes et de laitue. Ajouter du fromage, si désiré. S'assurer de laisser une bordure tout autour.
- 9) Plier les deux extrémités vers l'intérieur, puis rouler serré (comme un burrito).
- 10) Couper les rouleaux en deux. Servir avec la sauce chili sucrée comme trempette.

..... Astuce du chef

Il est amusant de manger des légumes quand ils sont enroulés dans de petits paquets. Si on prépare les rouleaux pour le dîner, s'assurer de les envelopper dans une serviette de papier humide pour éviter qu'ils sèchent.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com