



Mmmmmh!

Rouleaux de printemps au poulet grillé & fenouil croquant

Ingrédients

- | | |
|--|---|
| Pour 10 rouleaux | - 2 filets de poulet (env. 250 g), grillés, marinés si possible |
| - ½ bulbe de fenouil, émincé très finement | Marinade express :
Sauce soja, citron vert, gingembre, ail, miel ou sirop d'érable |
| - 1 carotte râpée | Sauce : |
| - ½ concombre en fins bâtonnets | - 2 c. à soupe de purée de cacahuète (ou tahini pour changer) |
| - 50 g de jeunes pousses (épinards, roquette, ou mélange) | - 1 c. à soupe de sauce soja |
| - ½ avocat tranché (optionnel) | - 1 c. à soupe de jus de citron vert ou vinaigre de riz |
| - ½ botte de menthe | - 1 c. à café de miel ou sirop d'érable |
| - ½ botte de coriandre | - 1 c. à café de gingembre frais râpé |
| - 50 g de germes de soja ou pousses de radis | - 2 c. à soupe d'eau pour détendre |
| - 80 g de vermicelles de riz complets ou semi-complets cuits (ou quinoa fin pour une variante) | - Un filet d'huile de sésame grillé (optionnel mais délicieux) |
| - 10 feuilles de riz pour enrouler | |

Personnes: 10

Temps de cuisson: 20 min.

Temps de préparation: 45 min.

Matériel spécifique

- Grill en fonte
- Mandoline japonaise
- Râpe 4 faces

Envie de partager votre expérience sur les réseaux sociaux ? #MMMMHBXL #LESSECRETSDUCHEF

Envie de réserver votre prochain cours, d'acheter les ingrédients ou les ustensiles ?

www.lessecretsduchef.be

Instructions

- Cuisez le poulet : faites-le griller à la poêle, au grill ou au four après l'avoir mariné, puis coupez-le en fines lanières.
- Préparez les légumes : coupez tout finement pour faciliter le roulage et gardez-les bien croquants.
- Réhydratez les feuilles de riz : trempez-les une par une dans de l'eau tiède pendant 10 à 15 secondes, puis déposez-les sur un torchon propre.
- Montez les rouleaux : disposez au centre un peu de vermicelles, des légumes variés, des herbes et quelques tranches de poulet. Pliez les bords, puis roulez bien serré. Répétez l'opération pour chaque rouleau.
- Servez avec la sauce à côté ou versée sur le rouleau, selon votre préférence.

Envie de partager votre expérience sur les réseaux sociaux ? #MMMMHBXL #LESSECRETSUCHEF

Envie de réserver votre prochain cours, d'acheter les ingrédients ou les ustensiles ?

www.lessecretsdushef.be