

ROULEAUX DE PRINTEMPS

POUR 8 PIÈCES

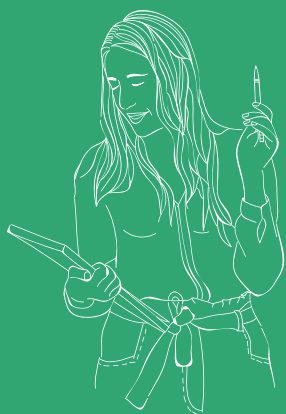
- 2 filets de poulet
- 12 c.à.s de sauce soja
- 1/2 citron vert
- 200g de nouilles de riz
- 100g de cacahuètes
- Une vingtaine de feuilles de menthe fraîche

Pour la sauce soja et cacahuètes

- 150g de cacahuètes
- 2 c.à.c de miel
- 6 c.à.s de sauce soja
- 3 c.à.s de jus de citron vert
- 1/2 à 1 gousse d'ail

○ Les rouleaux de printemps

- ▶ Emincez le poulet en très petits morceaux. Faites revenir le poulet à la poêle. En fin de cuisson, ajoutez la sauce soja
- ▶ Arrosez le poulet de jus de citron vert. Laissez refroidir.



DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.



- ▶ En même temps, faites cuire les nouilles de riz
- ▶ Egouttez. Rincez-les rapidement à l'eau froide puis versez un filet d'huile d'olive
- ▶ Réservez

- ▶ Emincez la menthe.
- ▶ Mixez très rapidement les cacahuètes

- ▶ Disposez les 4 ingrédients sur votre plan de travail (poulet, nouilles de riz, menthe, cacahuètes) côte à côte, sans les mélanger

- ▶ Préparez les rouleaux de printemps : posez un torchon humide sur votre plan de travail

- ▶ Plongez une galette de riz dans un saladier rempli d'eau tiède pendant quelques secondes, puis posez-la bien à plat sur votre torchon humide. Déposez les ingrédients au centre de la galette de riz : commencez par un peu de nouilles de riz, le poulet, puis la menthe et enfin les cacahuètes concassées (vous pouvez également y ajouter des bâtonnets de concombre, carotte...). Ne pas trop charger



DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

- ▶ Roulez la galette en veillant à bien tasser les ingrédients, mais en procédant délicatement afin de ne pas la déchirer
- ▶ A mi-chemin du roulage, repliez le côté gauche puis le côté droit. Enfin, terminer de rouler la galette de riz. Si le résultat ne vous convient pas, évitez de tenter de rouvrir le rouleau de printemps, cela risque de se déchirer. Mieux vaut s'entraîner de nouveau sur la prochaine galette

- ▶ Procédez ainsi avec vos 8 galettes de riz

○ Pour la sauce soja et cacahuètes

- ▶ Dans un mixeur : ajoutez les cacahuètes et le miel puis mixez. Vous obtiendrez une texture proche du beurre de cacahuètes du commerce.
- ▶ Rajoutez ensuite dans le mixeur la sauce soja, le jus de citron vert et la gousse d'ail (1/2 à 1 gousse en fonction de vos goûts, commencez par 1/2 gousse puis ajoutez-en par la suite si besoin).

BON APPETIT



DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](#)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

