

Rouleau de printemps – Spring Rolls

Ingrédients (5 personnes)

- ▲ 10 galettes de riz
- ▲ 100 gr de capellini (spaghetti fine)
- ▲ 50 gr de betterave crue
- ▲ 100gr de carotte
- ▲ 150 gr de botte de radis
- ▲ Jus d'un demi citron
- ▲ 2 cs nuoc-mâm (sauce vietnamienne)
- ▲ 1,5 cs sauce soja
- ▲ 25 gr de feuilles de menthe
- ▲ 25 gr de ciboule de chine
- ▲ 50 gr de graines germées (radis)
- ▲ quelques feuilles de salade verte
- ▲ 1 cs d'huile d'olive
- ▲ 1 cc d'huile de sésame grillé...

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation

1. Faire cuire les capellini dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes
2. Les égoutter, ajouter l'huile d'olive et l'huile de sésame grillé et les garder de côté
3. Râper les carottes et la betterave et couper les radis en rondelles fines.
4. Mélanger les crudités et assaisonner avec le Nuoc Mam, la sauce soja, le jus de citron et la ciboule de chine hachée.
5. Effeuille et laver la menthe et les feuilles de salade
6. Faire tremper une galette de riz dans l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle soit souple.
7. La placer délicatement sur une planche et tamponner avec un torchon pour enlever l'excès d'eau.
8. Empiler les pâtes, les crudités, les graines germées et une ou deux feuilles de menthe et de salade
9. Replier la galette sur deux cotés puis rouler le tout.

Sauce pour rouleau de printemps / spring rolls

Préparation

Ingrédients (5 personnes):

- ⤴ 2 cs sauce soja
- ⤴ 1,5 cs vinaigre de riz
- ⤴ 2,5 cs d'eau bouillante
- ⤴ 2 cs sucre roux
- ⤴ jus d'un demi citron
- ⤴ 1/2 gousse d'ail pressé
- ⤴ 1 piment rouge haché (facultatif)

1. Faire bouillir l'eau et y ajouter le sucre.
2. Ajouter les autres ingrédients et laisser refroidir....

Pain Pita (Pain libanais)

Ingrédients pour 2 galettes

- ⤴ 250g de Farine
- ⤴ 2g de Levure de boulanger (dépend de la levure)
- ⤴ 20 ml d'huile d'olive
- ⤴ ½ c. café de sel (3g)
- ⤴ Une à deux pincées de sucre
- ⤴ 7 cl d'eau tiède

Préparation

1. Mélanger la farine, le sucre et la levure
2. Dissoudre le sel dans 2/3 de l'eau tiède (40°C)
3. verser ces 2/3 d'eau et mélanger pour obtenir une pâte et ajuster la quantité d'eau. La pâte ne doit pas être trop collante
4. Ajouter l'huile
5. Pétrir 10 minutes
6. Laisser reposer à température ambiante (une à deux heures) jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
7. Former deux pâtons et étaler finement
8. Faire cuire à la poêle

Pesto d'herbes aromatiques

Nos mélanges préférés: roquette/noix, coriandre/noix de cajou, basilic/graine de tournesol

Ingrédients pour 1 pot de 20cl :

- ⤴ 1 gros bouquet d'herbe aromatique :
Basilic, coriandre, roquette, cresson, persil
- ...
- ⤴ 10 cl Huile d'olive
- ⤴ 20 g de graines de (au choix) tournesol,
noix de cajou, noix
- ⤴ 1 petite gousse d'ail
- ⤴ jus d' ½ citron
- ⤴ Sel

Préparation

1. Enlever les tiges des herbes aromatiques si trop grosses
2. Faire dorer les graines dans une poêle, sans huile.
3. Mixer les herbes avec un peu d'huile, la moitié de l'ail et les graines dorées. Saler
4. Ajouter progressivement le jus de citron et l'huile selon votre goût et la texture que vous désirez...
5. Utiliser vos pestos pour relever les pâtes, riz, fond de pizza, sur du fromage de chèvre...

Tzatziki de betterave

Ingrédients pour 15 petites parts

- ⤴ 0,5 kg betterave cuite
- ⤴ 2 gousses d'ail
- ⤴ 250 gr de fromage blanc
- ⤴ 3 CS d'huile d'olive
- ⤴ 1 oignon frais
- ⤴ 1 CS de Za'atar
- ⤴ quelques branches de menthe
- ⤴ sel

Préparation

1. Eplucher les betteraves et les couper en gros morceaux pour rentrer dans le mixer
2. Mixer les betteraves et ajouter l'ail pressé
3. dans un saladier, mélanger le Za'atar et le fromage blanc, l'huile, le sel.
4. Hacher l'oignon et la menthe et parsemer le tzatziki avec le mélange.