

ROULEAUX DE PRINTEMPS ASPERGES CREVETTES

Pour 10 Rouleaux:

10 galettes de riz, 20 pointes d'asperges blanches, 20 crevettes cuites et décortiquées, 100 g de pousses de soja, 5 càs de cacahuètes décortiquées, 3 carottes, 10 feuilles de salade, feuilles de menthe

Faites cuire les asperges dans l'eau salée pendant 15 à 20 mn, égouttez-les

Épluchez les carottes, râpez-les, Concassez les cacahuètes

Disposez une galette de riz dans une assiette remplie d'eau, dès qu'elle devient souple, égouttez-la et posez-la sur un plan de travail ou assiette, disposez une feuille de salade au centre, recouvrez de 2 pointes d'asperge, un peu de carotte râpée, de germes de soja, de cacahuètes, feuilles de menthe puis finissez par 2 crevettes coupées en 2. Refermez la galette en ramenant les côtés vers le centre puis enroulez la sur elle même en tassant bien (attention de ne pas déchirer la galette), servez avec une sauce hollandaise pour asperges ou une sauce soja ou une sauce de votre choix, vinaigrette aromatisée avec du jus de mangue (1) et vinaigre balsamique

Si vous les préparez à l'avance, gardez-les au frigo dans un torchon humide

