



ROULEAUX DE PRINTEMPS AU POULET/CREVETTE

Voici une idée de dîner super équilibré, rapide à préparer et gourmand. Tu peux ajouter ce que tu aimes : pousse de soja, bâtonnet de concombre.
INFO : si tu ne prend pas d'edamamé en accompagnement tu peux manger 5 rouleaux de printemps au lieu de 3 !

 10 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de galettes de riz Carrefour = 6 feuilles de riz
- 100 grammes de blanc de poulet haché [plus facile à cuire et pas besoin de découpage] ou 40 grammes de crevette rose
- 10 grammes de menthe, fraîche
- 1 unité de salade de carottes râpées [200 g]
- 1 portion moyenne de laitue iceberg, crue [40 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Si avec blanc de poulet : le faire revenir 7 min dans une poêle à feu moyen avec 6 cas de sauce soja salée. Une fois cuit, réserver. Possible également de le faire cuire dans de l'eau frémissante salée.
- 2° Trempe une feuille de riz dans de l'eau chaude (non bouillante), puis pose la sur une planche en bois ou une planche à découper.
- 3° Dispose au centre de la galette : une grande feuille de laitue [juste coupée en 4], puis les carottes, puis le poulet cuit ou les crevettes et enfin quelques feuilles de menthe .
- 4° Referme le rouleau de printemps comme un nem : d'abord les côtés droite puis gauche ensuite tu roules du côté le plus rempli en serrant bien vers le bord vide.
- 5° Dispose dans une jolie assiette, tu peux les couper en 2 directement avant de passer à table pour faciliter la mise en bouche.
- 6° Accompagnement : un bol de 50g d'edamamé [mettre au micro ondes avec du gros sel + citron]. Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	164 kcal	8 %
PROTÉINES	5 g	9 g	18 %
GLUCIDES	11 g	19 g	7 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	315 mg	551 mg	23 %