

ROULEAUX DE PRINTEMPS À L'ALGUE NORI - Sauce blanche

Sans gluten et sans lait



Ingrédients pour 8 rouleaux :

8 feuilles de riz – Algues Nori – Basilic – Persil plat ou coriandre ou les 2 – 150 gr de vermicelles de riz – 2 c à c de 5 épices – 2 poignées de cacahuètes – 1 courgette – 2 carottes – 4 bouquets de brocolis ou choux fleur – 1 avocat bien mûr – le jus d'un citron – Quelques graines germées (alfalfa ou tournesol) -1 c à c de gingembre poudre ou une noix de gingembre frais- sel – poivre

Préparation :

Mettre l'eau à chauffer jusqu'à ébullition avec le gingembre. Eteindre le feu et y verser les vermicelles en les laissant tremper 5 à 6 minutes.

Hacher grossièrement les cacahuètes.

Râper la courgette, les carottes et émincer finement le brocoli.

Mélanger les vermicelles, courgette carotte et brocoli en ajoutant les épices, le sel, le poivre, l'avocat écrasé, le jus de citron et les graines germées.

Préparer un récipient d'eau chaude afin d'y faire tremper les galettes (un plat à tarte convient très bien).

Prendre une planche et y déposer une première galette et tamponner à l'aide d'un papier afin d'enlever le surplus d'eau.

Poser ensuite 1 feuille de nori au milieu et quelques feuilles de basilic de chaque côté.

Recouvrir du mélange de légumes (une bonne c à s) puis sur le dessus déposer quelques feuilles de persil plat ou coriandre ou les 2.

Rouler en serrant bien.

Préparation de la sauce blanche :

Battre au mixer ou manuellement 150 gr de tofu soyeux avec une c à s de Tahin, du sel, du poivre ainsi qu'une douzaine de feuilles de basilic et de menthe hachées.

Recette de **Nathalie PLICHON**

D'autres recettes sont visibles sur le site www.entre-ciel-et-terre-68.com ainsi que les dates des ateliers de cuisine végétarienne avec ou sans gluten et de cuisine crue.