

Rouleau de printemps

Par Nicole Kucharski , diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Le rouleau de printemps est une spécialité vietnamienne qui apporte légèreté et fraîcheur grâce à la présence de la menthe qui contient du menthol. C'est une recette complète composée de poulet et de crevettes, de légumes et de féculents, et qui peut tout à fait se consommer lors d'un pique-nique. La part calculée correspond à 2 rouleaux par personne.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- 8 galettes de riz
- 1 blanc de poulet (100 g cru)
- 8 crevettes cuites décortiquées
- 4 feuilles de laitue
- 100 g de pousses de soja
- 1 carotte
- 8 feuilles de menthe
- 8 feuilles de basilic
- 100 g de vermicelles de riz

Par portion :

Calories : 234
Protéines : 14
Glucides : 39
Lipides : 2.5
Gras : 0
Sucre : 0

1

Faites cuire le blanc de poulet dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes. Laissez-le refroidir, puis coupez-le en fines lanières.

2

Faites cuire les vermicelles de riz dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Passez-les sous l'eau froide afin de retirer l'amidon.

3

Faites de petits tas de vermicelles et déposez-les sur une assiette. Coupez les crevettes en deux dans le sens de la longueur, retirez le tube digestif et déposez les crevettes sur un plat.

4

Épluchez et coupez la carotte en fine julienne.

5

Lavez les pousses de soja et blanchissez-les quelques secondes dans une eau bouillante, puis passez-les.

6

Lavez la salade et essorez-la. Réservez les plus grandes feuilles.

7

Lavez et essuyez les feuilles de menthe et de basilic.

8

Faites tremper les galettes de riz une par une dans de l'eau chaude quelques secondes afin de les ramollir, puis égouttez-les. Déposez une feuille de salade sur le bord de la galette de riz.

9

Déposez ensuite dessus 2 feuilles de menthe et de basilic. Rajoutez par-dessus les vermicelles de riz, les pousses de soja.

10

Commencez à former le rouleau en roulant doucement. Rabattez les côtés, puis disposez deux demi-crevettes en mettant la partie non coupée face à la galette.

11

Continuez à rouler vers l'avant en maintenant bien fermement le rouleau. Conservez les rouleaux sur un torchon humide avant de servir.

12

Dégustez avec une sauce à nem ou une sauce au soja.

13

Équivalence (pour m'aider à l'intégrer dans ma ration) : 80 g de pain, 150 g de riz blanc cuit, 300 g de lentilles cuites.