



ROULEAUX DE PRINTEMPS

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 20 minutes • **Cuisson** : 3 minutes • Pour **18 pièces**



INGRÉDIENTS

- 1 paquet de feuilles de riz
- ½ paquet de vermicelles de riz rouge
- 1 bière blonde 33 cl sans alcool
- des gambas décortiquées marinées au citron et coriandre
- 1 c à s de vinaigre de riz ou de cidre
- 1 morceau de gingembre frais
- pousses de haricots mungo
- feuilles de salade
- feuilles de menthe et de coriandre fraîches
- 1 avocat
- ½ citron
- 2 carottes
- 1 c à s de sucre de canne
- 1 sauce aigre douce pour nems

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Laver les feuilles de salade et de menthe. Réserver au frais.
2. Râper les carottes puis les faire mariner au moins une heure avec le sucre, le vinaigre, le sel et le gingembre frais râpé.
3. Cuire les vermicelles de riz dans l'eau bouillante 2 à 3 minutes. Les rincer à l'eau froide puis ajouter de l'huile d'olive pour éviter qu'elles ne collent.
4. Tailler l'avocat en bâtonnets les arroser de jus de citron.
5. Poser un torchon propre sur le plan de travail et verser de la bière dans une assiette creuse. Tremper une feuille de riz dans la bière puis la poser sur le torchon.
6. La garnir de salade, feuilles de menthe, vermicelles de riz, carottes marinées, avocat, haricots mungo, gambas marinées.
7. Enrouler la garniture dans la feuille de riz, rabattre les cotés puis enrouler pour fermer le rouleau de printemps. Les conserver au frais enveloppés dans un torchon propre humide jusqu'au moment du repas.
8. Déguster avec la sauce aigre douce pour nems.

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h

ZAC de la Pointe

Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h

Parc des Hunaudières

Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h

22 bd. Louis Leprince-Ringuet

Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30

1 b rue Gambetta

Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30

6 avenue d'Haouza

Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr