



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Rouleaux de printemps Avocat & mangue, sauce cacahuète

Pour 4 personnes | Très facile

50 min | **5.36€** La portion (prix indicatif)



Aujourd'hui, c'est vous qui allez rouler les rouleaux de printemps.

Ici, une recette haute en couleur avec l'avocat et la mangue.

Facultatif : 1 petite càc de sriracha pour relever la sauce onctueuse à la cacahuète.

Les ingrédients

- **12 pièce** de Galette de riz (pour nem, rouleaux de printemps)
- **150 g** de Vermicelle de riz
- **1 pièce** de Mangue
- **50 g** de Oignon frit
- **1 1/2** de Concombre
- **2 pièce** de Carotte
- **6 pièce** de Cébette
- **8 brin** de Coriandre fraîche
- **2 unité** de Avocat
- **6 feuille** de Salade Batavia
- **1 c à s** de Graine de sésame noir
- **3 c à s** de Huile de sésame
- **3 c à s** de Sirop d'érable
- **1 gousse** de Ail
- **5 g** de Gingembre frais
- **2 c à s** de Sauce soja salée
- **0.5 pièce** de Orange à jus
- **1.5 pièce** de Citron vert
- **70 g** de Beurre de cacahuète onctueux

Étapes de préparation



Préparation : 45 min



Cuisson : 5 min



Attente : 0 min

La sauce

- 1 Mettez dans un bol de mixeur :
 - 3 càs d'huile de sésame
 - 3 càs de sirop d'érable (ou d'agave ou de dattes)*
 - 1 grosse gousse d'ail épluchée
 - 5 g de gingembre (pas besoin de l'éplucher, mais coupez-le en tranches si votre mixeur n'est pas très puissant)
 - 2 càs de sauce soja
 - 60 ml de jus d'orange, soit le jus d'½ grosse orange
 - 3 càs de jus de citron vert, soit le jus d'1½ citron
 - 70 g de beurre de cacahuètes
 - ½ càc de sel
 - 1 petite càc de sriracha (facultatif pour réhausser la sauce) .

*si votre beurre de cacahuètes est sucré, commencez par 2 càs de sirop.
Mixez une minute pour avoir une sauce lisse. Mettez de côté.

Les ingrédients

- 2 Portez à ébullition un grand volume d'eau dans une casserole. Faites cuire 150 g de vermicelles de riz 5 minutes. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez au maximum. Mélangez avec un filet d'huile neutre pour éviter qu'ils ne collent.
- 3 Pendant que les vermicelles de riz cuisent, épluchez 2 carottes. Au choix, râpez-les avec une râpe (trous épais) ou bien divisez les carottes en tronçons de 10 cm et recoupez-les en fines allumettes.
Mettez-les dans un bol large avec 2 grosses pincées de sel et ½ càc de sucre pour faire des pickles express. Mélangez et faites mariner pendant que vous préparez le reste des ingrédients.
- 4 Lavez ⅓ d'un concombre. Coupez-le en deux et épépinez-le. Coupez-le en allumettes.
- 5 Émincez finement les parties vertes claires et foncées de 6 oignons cibettes.
- 6 Enlevez la peau de la mangue avec un épluche-légumes.
Trouvez la queue de la mangue et placez votre pouce à ce niveau : c'est à peu près l'épaisseur du noyau. Coupez la chair de part et d'autre. Coupez des tranches d'env. 7 mm d'épaisseur.
- 7 Prélevez une quarantaine de feuilles de coriandre.
- 8 Lavez et séchez les feuilles de salade. Préparez douze feuilles d'environ 10x15 cm, en privilégiant les parties vertes pour éviter la tige dure.
- 9 Coupez deux avocats en deux dans le sens de la longueur. Ôtez le noyau.
Coupez des tranches fines dans la chair pendant qu'il est encore à l'intérieur de la peau. Arrêtez avant de percer la peau. Passez une cuillère à soupe entre la chair et la peau pour les séparer. Mettez de côté.

Le montage

- 10** Préparez tous vos ingrédients à portée de main.
Huilez très légèrement un plat large ou un plateau pour y déposer les rouleaux.
Humidifiez un linge propre et placez-le devant vous sur votre plan de travail.
Sortez votre film alimentaire du placard. C'est parti !
- 11** Préparez un plat assez large pour pouvoir y tremper les feuilles de riz. Versez un fond d'eau froide dedans. Trempez rapidement la feuille de riz, une seconde par face pour simplement les humidifier. Placez-la sur le linge humide, la face rugueuse vers vous.
La feuille de riz va paraître dure, mais elle va ramollir pendant que vous garnissez le rouleau.
- 12** Divisez visuellement la feuille de riz en 3. Garnissez sur le tiers inférieur/centre.
Pour avoir un beau visuel, commencez par placer des tranches de mangue en une ligne (parallèle à vous).
Laissez une bande vide d'environ 5 cm puis placez des tranches d'avocat, parallèlement à la mangue.
- 13** Au centre des deux, mettez une feuille de salade. Ajoutez dessus du concombre, de la carotte, des vermicelles de riz (pas trop sinon vous ne sentirez plus les autres ingrédients), de la coriandre, des oignons cibettes, des échalotes/oignons frits et des grains de sésame noir..
- 14** Commencez à rouler. Au choix :
Repliez d'abord les bords gauche et droit sur la garniture. Repliez le bord inférieur dessus et roulez en serrant. Cette méthode burrito permet d'emprisonner facilement la garniture et éviter qu'elle ne s'échappe sur les côtés si vous n'êtes pas très à l'aise dans le processus ;)
Sinon, repliez d'abord le bord inférieur, donnez un tour, pliez dessus les bords gauche et droit, et continuez à rouler jusqu'au bout en serrant.
- 15** Placez sur un plat légèrement huilé et couvrez de film plastique pour éviter que les rouleaux sèchent pendant que vous façonnez les autres. Évitez qu'ils ne se touchent dans le plat, ou bien mettez du film entre chaque pour éviter qu'ils se collent entre eux.
Mangez les rouleaux au maximum dans les trois heures et ne les mettez pas au frais sinon ils risquent de durcir.
À tremper dans la sauce cacahuète !