



Mai

Légumes

- ail
- asperge blanche et verte
- aubergine
- blette
- betterave rouge
- chou frisé, chou chinois, chou-fleur, chou rave
- concombre
- épinard
- fenouil
- laitue
- petit oignon blanc
- radis
- rhubarbe

Fruits

- banane
- citron
- fraise
- fruit de la passion
- kiwi
- mangue
- papaye





Rouleaux de printemps faciles



2 personnes



30 min

- 25 g de vermicelles de riz
- 2 galettes de riz
- 1 tranche de blanc de poulet
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 petite boîte de germes de soja
- 1 petit sachet de salade
- 5 feuilles de menthe
- 2 crevettes moyennes coupées dans le sens de la longueur
- sauce pour nem

Réhydrater les vermicelles de riz dans l'eau fraîche comme indiqué sur le paquet. Découper la tranche de blanc de poulet dans le sens de la longueur en fines lanières (3 mm environ). Mettre les lanières dans un bol et verser les 2 cuillères à café de sauce soja par dessus. Faire cuire les vermicelles dans de l'eau bouillante. Lorsqu'ils sont cuits, ne pas les laisser refroidir sinon ils colleront, mais les passer sous un filet d'eau fraîche de manière à les refroidir et à pouvoir les manipuler sans vous brûler. Rassemblez tous les ingrédients à portée de main. Vous aurez besoin d'un plat rempli d'eau tiède/chaude, dans laquelle vous pourrez immerger les galettes de riz, et d'un plan de travail qui n'adhère pas pour confectionner les rouleaux (une planche à découper par exemple, pas de solapin ni de torchon). Immergez une galette de riz dans le plat d'eau chaude, remuez doucement du bout des doigts de façon à sentir lorsqu'elle sera assez souple pour être roulée. Étendez-la sur votre plan de travail, répartissez des feuilles de salade de façon à former un petit rectangle qui s'inscrit dans le cercle de la galette (laissez de la marge de galette pour pouvoir rouler plus facilement). Si vous utilisez des crevettes, il faut les placer sous la salade de façon à ce qu'elles se retrouvent à la fin sur le dessus du rouleau. Ajoutez ensuite deux ou trois feuilles de menthe, les vermicelles de riz, les lanières de poulet égouttées et les germes de soja. Fermez les rouleaux, en tenant compte de l'élasticité de vos galettes, n'hésitez pas à serrer tout en restant prudent au cas où la galette se déchirerait. Repliez les côtés. Enveloppez les dans la cellophane, cela aidera à les faire tenir jusqu'à ce qu'ils soient servis. Gardez au frigo (au minimum une demi heure) et servez avec un ramequin de sauce pour nems.



Carrés croustillants aux légumes



4 personnes



30 minutes

- 1 oeufs
- 150g de farine
- 150g de courgette grossièrement râpée
- 200g de feta
- 3 càs. d'huile d'olive
- 330 ml de lait
- quelques feuilles de menthe hachée ou quelques pincées de menthe séchée
- 1 petite poignée de graines de sésame blond et noir
- sel et poivre du moulin

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez la courgette râpée, la feta émiettée, l'oeufs et l'huile d'olive. Ajoutez ensuite la farine tamisée, le lait, la menthe et quelques tours de poivre du moulin. Goutez avant de saler car la feta l'est déjà pas mal. Le mélange est assez liquide à la fin et c'est tout à fait normal. Graissez puis disposez un papier cuisson dans le fond d'un moule d'environ 40 x 30cm.

Versez le mélange qui ne doit pas faire plus d'un centimètre de haut. Parsemez le dessus de graines de sésame et enfournez pendant 20 à 30mn ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Attendez quelques minutes avant de démouler et de couper en carrés de la taille de votre choix.

Conseil : utilisez un grille pain pour réchauffer vos carrés, si vous les mangez plus tard ou dans les jours qui suivent.