

ROULEAUX D'AUTOMNE



Ingrédients

- 3 carottes violettes
- 3 carottes jaunes
- 1/2 chou rouge
- 1 pomme verte Granny smith
- 100 gr de cerneaux de noix
- Feuilles de salade d'hiver
- 10 feuilles de riz
- gomasio
- 1 cuillère d'huile de colza
- 1 branche de céleri
- Feuilles de menthe

Sauce Citronette :

- 1/2 citron en jus
- 2 cuillères à café de miel d'acacia
- 2 cuillères à soupe de colza pressée à froid
- sel et poivre
- graines de sésame

Sauce Tamari :

- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre à l'hysope
- 3 cuillères à soupe de tamari
- 2 cuillères à soupe de miel liquide

Temps

✓ 30 minutes

Préparation

1. Préparation :

- Nettoyer, sécher, couper en une fine julienne l'ensemble des légumes, coupez ou écrasez grossièrement les noix.
- Délicatement, faire tremper quelques secondes dans une eau légèrement vinaigrée, les fleurs ou les pétales comestibles ainsi que les feuilles de menthe.
- Disposer chaque ingrédient dans des bols séparés - préparer une grande assiette creuse remplie d'eau tiède à proximité ainsi qu'un torchon propre et humide étalé sur votre plan de travail
- Lavez et découpez en julienne la pomme Granny, disposez dans un nouveau bol et arrosez de jus de citron pour éviter qu'elle ne noircisse.

2. Assemblage :

- Tremper une feuille de riz dans l'eau tiède quelques secondes, la déposer sur votre torchon dès qu'elle devient souple.
- Disposer fleurs et feuilles de menthe sur la partie inférieure puis assembler en fagot les différents ingrédients selon votre envie. Saupoudrer le tout de gomasio.
- Rouler la feuille de riz à partir du bas en serrant bien les ingrédients à l'intérieur, puis rabattre les côtés gauche et droit et finir de rouler en conservant la pression sans déchirer la délicate feuille de riz.

Tadaam, vous n'avez plus qu'à recommencer et à vous régaler avec les sauces de votre choix !

Matériel



Plusieurs bols

Recette écrite par :

