






## POELEE DE LEGUMES & SES ROULEAUX DE PRINTEMPS

Ingrédients	 <b>2 pers.</b>		 <b>4 pers.</b>	
	Dans votre box :			
Pour les légumes :				
Ail	1 gousse	2 gousses		
Pousses de soja	125 g	250 g		
Poivron rouge	½ pièce	1 pièce		
Carottes	2 carottes	4 carottes		
Sauce soja	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe		
Sauce huître	1 ½ cuillères à soupe	3 cuillères à soupe		
Piment	1 pincée	1 pincée		
Cœur de laitue	½ pièce	1 pièce		
Coriandre fraîche	½ bouquet	1 bouquet		
Les rouleaux de printemps :				
Galettes de riz	6 galettes	12 galettes		
Pousses de soja	40 g	80 g		
Carotte(s)	1 carotte	2 carottes		
Mangue	½ pièce	1 pièce		
Menthe	½ bouquet	1 bouquet		
Cacahuètes	50 g	100 g		
Pour la sauce piment :				
Citron vert	1 citron	1 citron		
Ail	1 gousse	1 gousse		
Sauce nuoc-mâm	3 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe		
Petit piment	1 pièce	1 pièce		
Dans votre placard :				
Sucre en poudre	1 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe		
Huile d'olive				



## Réalisation de la recette

 Préparation : 25 mn

 Cuisson : 10 mn

### 1. La sauce piment

Cette sauce pimentée vous servira à la fois pour les rouleaux de printemps mais aussi pour la poêlée de légumes si vous souhaitez la corser un peu.

- Dans un bol, mélangez ensemble le jus de citron avec la sauce nuoc-mâm, le sucre, le piment épiné et coupé très finement, ainsi que l'ail épluché, dégermé et râpé. Mélangez jusqu'à dissolution du sucre et réservez au frais.

### 2. Les rouleaux de printemps

- Épluchez et râpez la ou les carotte(s), épluchez et coupez la ½ ou la mangue entière en fines lanières. Concassez légèrement les cacahuètes.
- Mouillez bien une galette de riz. Disposez deux feuilles de menthe sur un des bords. Ajoutez 1 cuillère à café de carottes râpées, quelques lanières de mangue, quelques pousses de soja et un peu de cacahuètes croquantes (en gardant un peu pour le dressage). Roulez le tout pour former un rouleau de printemps (voir photos).
- Procédez de même pour les autres galettes et réservez au frais en attendant de faire la poêlée de légumes.

### 3. La poêlée de légumes

- Epluchez, dégermez et coupez l'ail finement. Epluchez les carottes et coupez-les en fins bâtonnets. Coupez le ½ ou le poivron en fines lanières.
- Dans un wok (ou une grande poêle) avec un filet d'huile, faites revenir l'ail quelques secondes. Ajoutez les carottes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Incorporez ensuite les poivrons et continuez la cuisson 1 minute. Ajoutez en dernier les pousses de soja, la sauce soja, la sauce huître et le piment. Faites sauter quelques minutes, les légumes doivent rester croquants.

### 4. Le dressage

- Sur vos assiettes, placez quelques feuilles de cœur de laitue. Ajoutez votre poêlée de légumes, parsemez des cacahuètes restantes utilisées pour les rouleaux de printemps, ainsi que de la coriandre fraîche ciselée. Disposez 3 rouleaux de printemps par personne sur le côté et servez avec la sauce piment.

### 5. Le mot du Chef

- Pour la poêlée de légumes, n'hésitez pas à varier votre assortiment de légumes en fonction de la saison : vous pouvez très bien y incorporer des mini maïs et des pousses de bambou pour une poêlée encore plus exotique.

