



Rouleaux d'été avec dip myrtilles-cacahouètes

Ingrédients pour 8 rouleaux :

- 300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- 1 morceau de gingembre frais (env. 20 g)
- 2 gousses d'ail
- 1 piment rouge
- 1 citron vert bio
- 100 g de beurre de cacahouètes crémeux
- 3 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- 150 g de vermicelles chinois
- 2 carottes
- 2 mini-concombres
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 avocat
- Sel
- 8 feuilles de riz rondes (Ø env. 22 cm)
- 50 g de cacahouètes salées



Préparation :

1. Décongelez les myrtilles. Pendant ce temps, épluchez le gingembre et l'ail. Coupez le gingembre en dés grossiers. Hachez l'ail. Coupez le piment dans le sens de la longueur, retirez-en les graines et hachez-le fin. Lavez le citron vert à l'eau chaude et râpez-en le zeste. Coupez le citron vert en deux et pressez-en le jus. Réduisez en purée le gingembre, l'ail, le piment, le zeste et le jus du citron vert, le beurre de cacahouètes, la sauce de soja, l'huile, 20 ml d'eau et le sirop d'agave à l'aide d'un mixeur plongeant. Mettez le dip myrtilles-cacahouètes au frais.
2. Faites ramollir le vermicelle chinois dans de l'eau chaude pendant 5 minutes environ. Faites-le ensuite cuire dans de l'eau bouillante salée selon les instructions indiquées sur le paquet. Mettez-les dans une passoire, passez-les à l'eau froide et égouttez-les.
3. Lavez et épluchez les carottes et les concombres. Découpez-les en fines lamelles. Lavez la coriandre et essorez-la en la secouant. Effeuillez les branches. Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Retirez-en la chair et coupez-la en fines lamelles.
4. Préparez les feuilles de riz en suivant les instructions indiquées sur le paquet et étalez-les l'une à côté de l'autre sur le plan de travail. Posez des légumes, de la coriandre, des



Canada

vermicelles et 1 cuillère à café de dip myrtilles-cacahouètes au centre de chaque feuille de riz. Repliez les côtés des feuilles de riz puis roulez-les.

5. Hachez grossièrement les cacahouètes. Dressez les rouleaux d'été dans des assiettes. Garnissez du reste de coriandre. Mettez le reste du dip aux myrtilles dans une coupe, saupoudrez-le de cacahouètes hachées et servez avec le reste.

Temps de préparation : env. 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par rouleau :

Énergie : 250 kcal / 1 050 kJ

Protéines : 7 g

Lipides : 13 g

Glucides : 26 g