

Rouleaux de printemps à la betterave chioggia, carottes purple, riz noir et d'autres surprises [sans gluten et option vegan] *par Cecilecooks*



Réalisation : 30 minutes (hors temps de cuisson du riz)

Repos : facultatif

Cuisson : 20 minutes (pour le riz noir)

Quantité : environ 8 rouleaux

Ingrédients

Pour les rouleaux de printemps

50 à 100 gr de riz noir

1 betterave Chioggia

2 carottes pourpres/violettes/rouges

1 carotte jaune

une dizaine de crevettes

8 feuilles de riz

menthe fraîche

Pour la sauce

3 c. à café de sauce soja

3 c. à café (très bombée) de beurre de cacahuètes

3 c. à café de jus de citron (+ un peu)

3 c. à café d'eau (+ un peu)

Procédé

Pour les rouleaux de printemps

1 - Faire cuire le riz noir comme indiqué sur votre sachet. Réserver au réfrigérateur et utiliser froid.

2 - En parallèle, éplucher, laver et couper très finement à la mandoline les carottes et la betterave. Répartir chaque légume dans des bols individuels et réserver à température ambiante.

Attention : privilégier la découpe en julienne (longues barrettes) ou en rondelles, très fines dans tous les cas.

3 - Placer de l'eau bien chaude dans une assiette creuse (ou un plat selon la taille des galettes de riz). Humidifier un torchon propre et l'étaler sur le poste de travail.

4 - Glisser une feuille de riz dans l'eau chaude, la laisser à peine ramollir quelques secondes (le temps d'un aller-retour dans l'eau), puis la déposer délicatement sur le torchon.

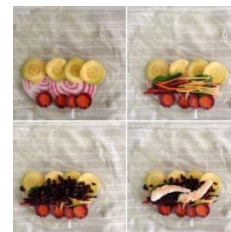
5 - La garnir près du bord inférieur avec les différents ingrédients superposés.

Attention : pour ma part j'ai coupé les crevettes en deux dans la longueur, placé deux à trois feuilles de menthe entière dans chaque rouleau.



6 - Replier le bas de la feuille par dessus la garniture en la maintenant bien. Puis, replier les côtés et enfin rouler l'ensemble, en serrant pour former un rouleau. Réserver.

Attention : s'ils ne sont pas consommés tout de suite, les emballer individuellement dans un torchon humide et réserver au frais. Si les rouleaux doivent être emportés, les placer individuellement dans du film étirable.



Pour la sauce au beurre de cacahuètes

7 - Mélanger tous les ingrédients ensemble. Ajuster au besoin la texture et le goût en ajoutant un peu plus de jus de citron et/ou d'eau.

Attention : pas de sel dans cette sauce, car c'est la sauce soja qui le remplace. On peut aussi ajouter un peu de gingembre, de miel/sirop d'érable ou de piment.



Coup de fouet

- on peut aussi ajouter et/ou remplacer l'un des légumes par du chou rouge, de la betterave rouge, etc.
- le riz noir peut aussi être remplacé par des nouilles de riz... plus traditionnelles.
- ajouter éventuellement des pousses de graines germées pour apporter un peu de croquant
- pour une version vegan, remplacer les crevettes par du tofu ou du tempeh doré à la poêle, ou même de l'avocat