



Rouleaux de printemps au poulet

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
290 kcal	9,9 g	0,77 g	11,8 g	2,95 g	15,8 g	32,3 g
14%	11%	2%	13%	59%	37%	6%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
5 à 8 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 70 g de blanc de poulet émincé finement
- 2 feuilles de riz
- 2 grandes feuilles de laitue
- 1 petite carotte coupée en fins batonnets
- 1/3 d'1 petit concombre épiné et coupé en fins batonnets
- 1 poignée de germes de soja
- 1/2 citron vert
- 2 c.à.s de sauce aigre-douce du commerce au choix
- 1 c.à.c d'huile de sésame
- 1 c.à.c de sauce soja
- 1/2 petite gousse d'ail
- 1 c.à.c de gingembre en poudre
- 6 brins de coriandre
- 6 feuilles de menthe
- poivre

Préparation

1. Mélanger le poulet avec le zeste du 1/2 citron vert, la sauce soja, l'huile de sésame, l'ail pressée, le gingembre et du poivre.
2. Le mariner 15 à 20 minutes.
3. Entre-temps, préparer la sauce en mélangeant la sauce aigre-douce avec 2 c.à.s d'eau et le jus du 1/2 citron vert. Réserver au frais.
4. Saisir le poulet à feu vif dans une petite poêle 5 à 8 minutes
5. Tremper chaque feuille de riz dans de l'eau chaude et la garnir avec une feuille de laitue, la moitié du poulet et la moitié des légumes en formant un boudin au centre. Garnir avec 3 brins de coriandre et 3 feuilles de menthe.
6. Rabattre les côtés de la feuille de riz sur la garniture, puis enrouler.
7. Répéter l'opération avec la deuxième feuille de riz.
8. Déguster avec la sauce.