

Rouleaux de printemps végétariens

PORTEIONS : 20

PRÉPARATION : 30 MIN.

CUISSON : 20 MIN.

Ingrédients

Pour le tofu croustillant

- 2 * 500 g de tofu extra ferme
- 1 tasse d'huile
- 1 ½ tasse de féculé de maïs
- Sel et poivre

Pour les rouleaux

- 500g de nouilles vermicelles de riz
- 20 feuilles de riz moyennes
- 2 concombres anglais, coupés en fins bâtonnets
- 4 carottes, coupées en fins bâtonnets
- 15 feuilles de laitue boston ou frisée
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe fraîche

Pour la sauce

- 12 c. à soupe de sauce soya
- 6 c. à soupe de sucre/ miel/ sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- 2 c. à soupe d'eau
- 3 morceaux d'ail, hachés finement
- 2 échalotes, hachées finement
- 7 c. à soupe de beurre d'arachides

Préparation

Préparation du tofu croustillant

1. Couper le tofu en bâtonnets.
2. Assaisonner la féculé de maïs avec du sel et du poivre
3. Enrober les bâtonnets de tofu dans la féculé de maïs uniformément.
4. Chauffer le poêle et mettre de l'huile.
5. Faire sauter les bâtonnets de tofu jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, donc dorés de tout bord.

Préparation des rouleaux

1. Verser de l'eau tiède dans une grande poêle.
2. Tremper une feuille de riz dans l'eau pendant quelques secondes.
3. Placer une serviette sur la surface de travail, puis garnir avec un peu de vermicelles de riz, des bâtonnets de concombres, des bâtonnets de carottes, de la laitue, de la menthe, de la coriandre et deux bâtonnets de tofu.
4. Rouler le rouleau le plus serré possible, puis répéter.

Préparation de la sauce

1. Faire sauter l'ail et les échalotes dans l'huile.
2. Mettre de côté lorsque qu'elle est légèrement doré.
3. Dans un bol, mélanger le sucre/ le miel/ le sirop d'érable, la sauce soya, le beurre d'arachides, l'eau et le vinaigre blanc. Ajouter les échalotes et l'ail.