

Comment faire des rouleaux de printemps ? La recette facile

La recette des rouleaux de printemps est très simple, le plus difficile c'est le pliage des rouleaux de printemps, mais vous allez voir qu'il n'y a rien de bien sorcier là-dedans. Si j'y arrive vous pouvez vous y mettre sans problème ! D'autant plus que je vous ai fait la démo en vidéo, plus aucune excuse pour ne pas essayer !

Les feuilles de riz (ou galettes de riz) sont sans gluten, la composition est simple : riz, eau et sel. Et pour les vermicelles de riz c'est aussi sans gluten avec une composition très simple également : farine de riz et sel. Et on en trouve très facilement, le tout sans additif et conservateur. On peut aussi en trouver en bio sinon à défaut dans les épiceries asiatiques ou les rayons « cuisine du monde » dans les supermarchés.

J'aime beaucoup les vermicelles de riz, ils ont un goût assez neutre et on peut les ajouter facilement à d'autres plats. Je trouve ça meilleur que les classiques pâtes sans gluten qui sont parfois, il faut le dire, sacrément mauvaises et bourrées d'additifs en tout genre ! C'est une alternative intéressante. Je vous proposerai plus tard de tester mon sauté de légumes au vermicelle de riz mais pour aujourd'hui, roulement de tambour ! On s'attaque à la recette des rouleaux de printemps !

Cette version est végétarienne mais pour ceux qui consomment de la viande ou des crustacés vous pouvez tout à fait ajouter des bâtonnets de blanc de poulet ou des crevettes et ce n'est pas plus compliqué que ça ! Sur les légumes vous pouvez varier les plaisirs et faire toutes sortes de rouleaux différents.

Video: Comment faire des rouleaux de printemps ? La recette facile

Comment faire des rouleaux de printemps ? La recette facile

Recette des rouleaux de printemps végétariens

- Régime sans gluten
- Régime sans lactose
- Régime végétalien

Entrée

Pour 8 rouleaux de printemps

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 4 min

Ingrédients

- 150 g de vermicelles de riz

- 2 carottes
- ½ concombre
- ½ avocat
- 1 poignée de cacahouète
- 8 feuilles de riz
- 3 brins de menthe fraîche

1. Pour faire cuire les vermicelles de riz, suivez les indications sur le paquet, en général il faut les tremper 4 minutes dans de l'eau tiède, c'est très rapide. Ensuite égouttez-les.
2. Épluchez et râpez les carottes. Épluchez le concombre et coupez-le en bâtonnets. Et faites des lamelles d'avocat. Hachez grossièrement les cacahouètes.
3. Trempez la feuille de riz, puis posez-la sur un torchon propre.
4. Commencez à garnir le rouleau de printemps. Au centre déposez les feuilles de menthe fraîche, ajoutez un peu de vermicelles de riz, de carottes râpées, un bâtonnet de concombre, une lamelle d'avocat, un peu de cacahouètes hachées.
5. Rabattez le bas de la feuille sur les ingrédients, pliez les côtés par-dessus, serrez bien et finissez de rouler. Si ce n'est pas clair regarder la vidéo ;)
6. Ensuite faites de même pour tous les autres rouleaux et régalez-vous !

Conseils pour réussir ses rouleaux de printemps

Pour réussir vos rouleaux de printemps, il faut bien mouiller la feuille de riz mais pas trop non plus, si elle est trop molle elle va se déchirer et vous n'arriverez pas à rouler correctement. Pas assez mouillée, elle va rester cassante. Donc il faut la passer dans l'eau rapidement mais pas la laisser plonger dedans.

Ne pas trop charger en garniture sera mon 2ème conseil. On a envie de remplir de mettre des tas de choses dedans, mais plus il y en a, plus le rouleau est difficile à tenir. Commencez petit et augmentez la quantité après pour voir le maximum de garniture que vous pouvez mettre.

Ne faites pas l'impasse sur les feuilles de menthe ça ajoute le petit coup de fraîcheur, le peps qui équilibre parfaitement les rouleaux.

Soyez organisé, pour ne rien oublier dans le rouleau de printemps, mettez dans l'ordre devant vous tous les ingrédients qui le composent, comme ça aucun oubli et vous pourrez en faire toute une série d'affilée.

Ne les conservez pas trop longtemps 24 heures maximum, plus ils sont frais, meilleurs ils sont !

Variation autour des rouleaux de printemps

On peut varier les goûts et les couleurs, vous pouvez essayer la betterave râpée, le potimarron râpé, des lamelles de poivrons ou de fenouil. Ajoutez des graines de sésame ou de courge à la place des cacahouètes. J'ai même déjà tenté [les rouleaux de printemps aux asperges](#).

Bien sûr vous pouvez ajouter de la salade et des graines germées en tout genre. Dans la recette classique de rouleau de printemps on trouve des pousses de soja, mais essayez aussi des graines germées de radis qui donneront du piquant à vos rouleaux.

Vous savez, vous pouvez aussi tester une version sucrée ! Vous mettez une base de vermicelle de riz et pouvez ajouter coco, mangue et fraise par exemple, le tout trempé dans une sauce au chocolat.

Alors vous avez vu, c'est une recette simple, rapide et gourmande, aucune raison de s'en passer !

Le conseil de Karen

Et la [recette de la sauce pour rouleaux de printemps se trouve ici](#).