

Plat de l'année : Les rouleaux de printemps au chou

*Un classique revisité avec des produits frais
et 100% végétaux!*

À base de fruits & légumes, locaux et de saison, cette recette utilise
4 des 8 fruits & légumes mis en avant cette année.
C'est aussi l'occasion de valoriser le chou qui atteint son pic de production
en cette période !

Voici notre sélection d'ingrédients pour
ce plat.
Ils permettent de diversifier les goûts, les
saveurs et les textures, le tout dans une
belle présentation :

Ingrédients

- Les feuilles de chou remplacent les feuilles de brick
- La julienne de papaye verte remplace les vermicelles de riz
- La carotte râpée est conservée pour donner de la couleur et du croquant
- La coriandre remplace la menthe pour donner plus de goût
- Les grains de jacque dont la consommation est moins populaire de nos jours, assure un apport en protéines
- Le caviar d'aubergine participe à l'obtention d'une texture plus fondante en bouche
- La vinaigrette de fruit de la passion remplace la sauce à base de Nuoc-Mam dans lesquels sont trempés les rouleaux

5 grandes étapes balisent cette recette :

- La préparation des grains de jacque
- La confection d'un caviar d'aubergine
- La découpe des légumes crus
- L'assemblage des ingrédients en rouleaux
- La réalisation d'une vinaigrette exotique



*Venez découvrir pas à pas, la réalisation de ces rouleaux
de printemps, dans une vidéo tutorielle, sur le lien suivant :*

www.iren-run.fr/fflfrun2021



Vivez la Fraîche attitude

