

ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX FILETS MARINÉS VÉGANS

INGRÉDIENTS

1 Paquet de Sensational Filets Asiatique Garden Gourmet

8 feuilles de riz

80g de chou rouge

120g de concombre

40g de laitue romaine

15 g de pousses d'oignon

40g de chutney de tomates

 4 PORTIONS

 17 MIN

 FACILE

Ajoutez une touche exotique à votre pic-nic habituel avec ces rouleaux de printemps à l'asiatique! Facile, rapide et 100% végétarien.

PRÉPARATION

1. Cuisson des filets Garden Gourmet

Préparez les filets végétariens Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

2. Préparation du concombre et du chou

Lavez et coupez le concombre en lamelles et le chou rouge en julienne.

3. Trempage de la feuille de riz

Mettez la feuille de riz dans de l'eau froide pendant 10-15 secondes (selon les instructions sur l'emballage) et placez-la sur une assiette. Faites les rouleaux un par un pour qu'ils ne sèchent pas.

4. Confection des rouleaux de printemps

Mettez la laitue, les pousses d'oignon, le concombre, les morceaux de filets végétariens, le chutney de tomates et le chou rouge au milieu. Mouillez vos doigts avec de l'eau, pliez les côtés vers le centre et roulez-les.

Astuce : servez avec de la sauce soja.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**