

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

AUTUMN ROLLS



MAG#4 VEGAN AUTOMNE



Imprimer



Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients **Pour 15 rouleaux**

Pour les rouleaux :

- 15 feuilles de riz
- 100 gr de vermicelles de haricots mungo (ou de riz)
- Un morceau de courge butternut (environ 200 gr)
- 1 avocat
- Pousses d'épinards frais

- Pousses de tournesol
- Graines germées (ici alfalfa, poireau & radis)
- Graines de sésame
- Une botte de menthe fraîche

Pour la sauce :

- 300 gr de chair de mangue mûre
- 1 c.s d'huile de coco
- 1 citron jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 c.s de gingembre frais râpé
- Une pincée de fleur de sel

1. Pour les rouleaux : Lavez la courge butternut et coupez-la en deux dans la longueur. Taillez ensuite 15 tranches très fines et placez-les dans le tamis du Vitaliseur pour 5 minutes de cuisson. Après cuisson, laissez refroidir les tranches sur une assiette.
2. Réhydratez les vermicelles dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes, rincez à l'eau froide et réservez dans un bol.
3. Coupez en deux l'avocat. Après l'avoir épluché et dénoyauté, coupez la chair en fines lamelles. Arrosez ces dernières d'un filet de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.
4. Disposez un torchon propre humide sur votre plan de travail. Dans un grand saladier d'eau tiède, trempez une feuille de riz puis étalez-la sur le torchon.
5. Disposez sur la moitié haute de la feuille une tranche de courge. Ajoutez par dessus un mélange de graines germées, 2-3 feuilles de menthe et quelques pousses de tournesol. Placez juste en dessous 2 lamelles d'avocat. Saupoudrez de graines de sésame et disposez par dessus des vermicelles et une poignée de pousses d'épinards.
6. Procédez au roulage en rabattant la partie basse de la feuille vers le centre. Rabattez ensuite les bords vers l'intérieur et roulez vers le haut en serrant fermement. Vous devez obtenir un beau rouleau bien soudé.
7. Répétez l'opération pour les feuilles de riz restantes.
8. Pour la sauce : Mixez l'ensemble des ingrédients : la mangue, l'huile de coco, le jus de citron, l'ail dégermé, le gingembre râpé et la fleur de sel.
9. Servez les rouleaux bien frais accompagnés de la sauce.

Vous avez peut être remarqué dans le [magazine n°4](#), que les ingrédients ne correspondent pas à la photo. Pour ne pas rater cette délicieuse recette, la voici à nouveau !

Vous allez aussi aimer ...

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Pain au sarrasin

Compote de fraise, myrtille et patate douce

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

