

# BONS PLANS

## Jusqu'au bout du rouleau

AJOUTEZ-Y DU POULET FERMIER OU DES CREVETTES, ET CET EN-CAS DEVENU UN BRIN COMMUN VOUS FERA TRANSPORTER DANS LA MAGIE DE L'ORIENT

RECETTES ET PHOTOS SUCRÉ SALÉ

### PLAT

#### Rouleaux de printemps au poulet et à la mangue

Pour 6 personnes  
Préparation: 40 min  
Cuisson: 25 min  
Difficulté: assez facile  
Budget: assez bon marché

#### Ingrédients

u 3 escalopes de poulet fermier  
u 12 galettes de riz pour rouleaux de printemps

u 1 mangue mûre, mais ferme  
u 2 miniconcombres  
u 1 petit piment frais  
u 1 verre de riz thaï parfumé  
u 2 c. s. de graines de sésame  
u Quelques feuilles de menthe et de coriandre fraîches  
u 3 c. s. de nuoc-mâm  
u 3 c. s. de vinaigre de Xérès  
u 1 c. à soupe de sauce soja  
u 1 c. à café de sucre roux

#### Préparation

**1.** Dans une casserole, faites cuire doucement le riz dans deux fois son volume d'eau, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir en l'égrainant à la fourchette.  
**2.** Mettez les escalopes de poulet dans un panier vapeur. Posez-le sur une casserole adaptée remplie d'eau bouillante. Couvrez et faites cuire 15 minutes. Retirez les escalopes du panier et laissez-les refroidir. Coupez-les ensuite en fines lamelles. Épluchez et détaillez la mangue en bâtonnets.  
**3.** Dans une petite poêle chauffée à blanc, faites blondir les graines de sésame. Réservez. Lavez et coupez les concombres en tranches fines. Ciselez le piment, lavez, séchez et effeuillez la menthe et la coriandre.  
**4.** Sur un torchon propre, posez bien à plat une galette de riz préalablement trempée dans de l'eau chaude. Posez au centre, quelques feuilles de menthe et de coriandre, deux tranches de concombre, un peu de piment et de sésame torréfié. Répartissez un peu de riz cuit, des lamelles de poulet et des bâtonnets de mangue. Rabattez ensuite les deux côtés de la galette de riz sur la garniture, puis roulez la galette du bas vers le haut en serrant bien. En arrivant au bout, humidifiez légèrement la galette de riz pour la souder.  
**5.** Réalisez les autres rouleaux de la même façon, filmez-les et réservez-les au réfrigérateur. Au moment de servir, diluez le sucre dans le vinaigre, ajoutez la sauce nuoc-mâm, la sauce soja. Répartissez-la dans des coupelles et servez-la avec les rouleaux de printemps.



### PLAT

#### Rouleaux de printemps aux crevettes

Pour 6 personnes  
Préparation: 25 min  
Cuisson: 3 min  
Difficulté: facile  
Budget: assez bon marché

#### Ingrédients

u 12 galettes de riz  
u 12 grosses crevettes cuites  
u 150 g de pousses de soja  
u 60 g de vermicelles de riz  
u 75 g de carottes  
u 75 g de cœur de laitue  
u Un demi concombre  
u 6 bâtonnets de surimi  
u 12 feuilles de menthe + quelques-unes pour la décoration  
u 12 brins de coriandre  
u 5 c. s. de nuoc-mâm  
u 2 c. s. de vinaigre de riz  
u 2 c. s. de sauce soja  
u Le jus d'un citron vert  
u ½ c. à café de sucre  
u Quelques graines de sésame  
u Sel, poivre, paprika

#### Préparation

**1.** Plongez les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante, laissez-les gonfler 3 minutes. Égouttez-les, rafraîchissez-les et réservez-les. Épluchez, lavez et émincez les carottes en fins bâtonnets. Lavez et taillez les feuilles de salade en chiffonnade. Lavez et émincez le concombre en fines rondelles. Décortiquez les crevettes. Coupez les bâtonnets de surimi en deux dans la longueur.  
**2.** Mouillez une première galette de riz dans un plat rempli d'eau chaude. Égouttez-la sur un linge propre. Répartissez sur un bord, quelques pousses de soja, des vermicelles, des lanières de laitue, un peu de carottes râpées, une feuille de menthe et de coriandre. Salez et poivrez. Ajoutez une grosse crevette, un morceau de surimi et une rondelle de concombre. Roulez la galette de riz en rabattant les côtés vers le centre. Réalisez les autres rouleaux de printemps de la même façon.  
**3. La sauce:** Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz avec le sucre, le nuoc-mâm, la sauce soja et le jus de citron. Répartissez le mélange dans des coupelles individuelles.  
**4.** Disposez les rouleaux de printemps deux par deux sur les assiettes de service. Parsemez de sésame et saupoudrez d'une pincée de paprika. Décorez chaque assiette d'une rondelle de concombre et de quelques feuilles de menthe. Servez avec la sauce.



### GOURMAND CROQUANT

PAR JENNIFER SEGUI

**VINS DE CARACTÈRE** Quant il s'agit de trinquer, on peut choisir sa bouteille selon des critères plus ou moins discutables comme la qualité du contenu ou l'esthétique de l'étiquette. Râleuse® permet d'allier plaisir et esthétique grâce à sa gamme de six vins, 2 rouges, 1 rosé, 1 blanc, un rosé pamplemousse et un rosé pêche tout droit venus du sud de la France et judicieusement sélectionnés par un Lausannois.

Dès 13 fr. la bouteille, [raleusevin.com](http://raleusevin.com)



**AVEC PLAISIR...** mais sans gluten, sans lactose, sans œufs... Léa, végétalienne et Marcel, intolérant au gluten et au lactose, ont associé leurs talents pour créer des cookies compatibles avec, à la fois, leurs restrictions alimentaires et leur extrême gourmandise. Résultat: de délicieux biscuits composés des meilleurs ingrédients bio ou le blé est remplacé par cinq autres farines, le beurre par de la purée de noix de cajou et de l'huile de tournesol. Pépète sur le cookie, ils sont 100% made in Switzerland.

Cookies Freely Handustry, 36 fr. le paquet de 12 cookies, sur [freelyhandustry.com](http://freelyhandustry.com)

**CARNETS DE SANTÉ** Tout le monde n'a pas la chance d'avoir une grand-maman qui vous a transmis son cahier, celui où en pleins et déliés elle détaille pas à pas ses plats maintes fois testés et approuvés. Les éditions Les Cuisinières proposent des recettes manuscrites et joliment illustrées pour des carnets de cuisine que l'on a envie de garder. Les trois derniers parus, signés Mélanie Dugast, détaillent par le menu bases, recettes et gourmandises pour les personnes polyallergiques.

Carnets manuscrits de Mélanie Dugast, Les Cuisinières, dès 14 fr. 40, [lescuisinieres.fr](http://lescuisinieres.fr)



PHOTOS: DR