



ÉCOLE INTERNATIONALE JAMES COOK
- CMIA - 2020

"RAINBOW ROLLS"
(VÉGÉTARIEN)



"RAINBOW ROLLS" (VÉGÉTARIEN)

INGRÉDIENTS

- Sunwhite riz rond (100 g)
- Feuilles de riz (4 feuilles)
- 100 g tofu/ tempeh (mariné du soyo 2 c.à.s, sirop d'agave 2 c.à.s, huile de sésame 1 c.à.s)
- Endive rouge (1)
- Avocat (1)
- Epinard, laitue (quelques feuilles)
- Carotte (1 râpée)
- Concombre (1)
- Carambole (1)
- Coriandre, menthe (quelques branches)

Sauce:

- Ail (sauté avec l'huile de sésame)
- Beurre de cacahuète 3 c.à.s
- Sauce soja 1 c.à.c
- Graine de tournesol
- 1 c.à.s sirop d'agave
- 1 c.à.c citron

Préparation : 30 min

20 parts

Cuisson : 10 min

- Faites cuire le riz dans la marmite à riz.
- Nettoyer tous les ingrédients et les couper en longueur.
- Mariné le tofu ou le tempeh dans la sauce suivante : huile sésame, soy et sirop d'agave.
- Faites revenir le tofu/ tempeh sur une poêle chaude.
- Une fois dorée, placez-les de côté.
- Préparez l'assiette pour rouler les rouleaux.
- Trempez une feuille de riz et la déposer sur l'assiette. Attendez 15-20 sec avant de placer les ingrédients.
- Placez les ingrédients sur une des bords de la feuille en commençant par la feuille de laitue et les épinards. Y rajouter la carotte, le concombre, le tofu/ tempeh et terminez par les tranche de carambole.
- Rabattez les deux côtés perpendiculaires aux ingrédients et roulez en pressant bien les ingrédients vers l'intérieur.

Sauce :

- Faites revenir les 2_3 gousses d'ail dans de l'huile de sésame sur une poêle chaude.
- Eteindre le feu, rajoutez le beurre de cacahuète avec la sauce soja. Rajouter l'eau tiède. Mélangez et rajouter le sirop d'agave et le jus de citron.

Servez dans un ramequin et garnissez avec les graines de tournesol écrasées.