

ROULEAUX D'HIVER ET DIP DE COURGE



Préparation : 1 h de préparation

Matériel : 1 bol, 1 saladier, 1 plat, robot

Ingrédients pour 8 personnes

Pour le dip de courge

- 300 g de graines de courge
- 100 g de sauce tamari
- 2 citrons verts
- 8 cs d'huile d'olive
- 4 cs de sirop d'érable
- 2 cc d'huile de noix
- 2 pincée de piment de cayenne

Pour les rouleaux d'hiver

- 480 g de chou rouge
- 16 galettes de riz pour nems
- 8 radis
- 4 carottes jaunes (ou autre)
- 4 avocats
- 6 cs de sirop d'érable
- 4 cs d'huile de sésame + 2 cs vinaigre de cidre

Préparation

1- préparez le dip. Pressez le citron vert et versez 1 cs de jus dans un bol. Broyez les graines de courge en poudre dans un robot et ajoutez-la dans le bol. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Réservez au réfrigérateur.

2- préparez les rouleaux d'hiver. Râpez finement le chou rouge et mélangez-le dans un saladier avec le vinaigre de cidre, l'huile de sésame et 1 cs de sirop d'érable. Epluchez et râpez les carottes. Emincez les radis et les avocats

3- plongez brièvement une première galette de riz dans un saladier d'eau froide pour la ramollir. Déposez-la délicatement sur votre plan de travail, puis garnissez-la au centre de 1/8 du chou rouge, des carottes, des radis et des avocats. Rabattez l'extrémité gauche de la galette de riz sur les crudités puis l'extrémité droite. Roulez ensuite le rouleau d'hiver pour bien enfermer la garniture

4- renouvelez l'opération avec le reste des galettes et des crudités, en déposant vos rouleaux d'hiver au fur et à mesure sur une grande assiette. Arrosez-les du reste de sirop d'érable et servez-les avec le dip de courge.