

Rouleaux de printemps aux crevettes grillées et sauce crémeuse aux arachides



Découvrez notre délicieuse recette de rouleaux de printemps aux crevettes grillées accompagnés d'une sauce crémeuse aux arachides. Ces rouleaux frais et savoureux sont parfaits pour une entrée légère et pleine de saveurs.

Préparation 30 min

Cuisson 10 min

Portions 12 rouleaux

Nutrition Facts (per serving)

Calories 205

Lipides 8

Glucides 17

Fibres 2

Protéines 15

Sodium 345

Ingrédients

Pour les légumes dans le rouleau

- 1 poivron rouge
- 1 poivron orange

- 1 mangue
- 1 concombre anglais
- 1 laitue Boston
- 250 ml (1 tasse) de carottes râpées
- 250 ml (1 tasse) de betteraves râpées
- Quelques feuilles de coriandre ou de basilic frais

Pour la sauce aux arachides

- 85 ml (? tasse) de beurre d'arachides, ramolli au micro-ondes 20 secondes
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek

Pour les crevettes

- 700 g de crevettes crues
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 2.5 ml (½ c. à thé) de sambal oelek
- 85 ml (? tasse) d'arachides non salées hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame

Pour les rouleaux

- 12 grande feuilles de riz

Préparation

1. Couper les poivrons, la mangue et le concombre en fines tranches.
2. Râper les carottes et les betteraves.
3. Laver et séparer la pomme de laitue boston en ½ feuilles.
4. Hacher quelques feuilles de basilic ou de coriandre.
5. Réserver le tout sur un plan de travail.
6. Mélanger tous les ingrédients de la sauce aux arachides ensemble dans une tasse à mesurer.
7. Dans une casserole à feu moyen, faire cuire les crevettes avec la sauce soya, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, l'ail haché et le sambal oelek.
8. Lorsque les crevettes se courbent et deviennent roses (environ 5 minutes de cuisson), ajouter les arachides, les graines de sésame et la moitié de votre préparation de sauce aux arachides. Mélanger le tout, attendre que la sauce fonde à travers les crevettes puis retirer du feu.
9. Pour le montage des rouleaux, remplissez un grand bol rempli d'eau très chaude du robinet.
10. Préparer tous les ingrédients pour le montage des rouleaux près de vous.
11. Avec un peu d'eau, humidifier la surface qui vous servira à monter les rouleaux pour éviter que la feuille de riz ne colle et déchire sur votre plan de travail.

la lâchant jamais. Attendez 2-3 secondes puis

13. Étendez votre feuille de riz sur votre plan de travail. Garnissez de tous les ingrédients puis former un rouleau.
14. Lors du service, réchauffer le reste de sauce aux arachides environ 10 secondes au micro-ondes pour la ramollir et faciliter son ajout sur les rouleaux au moment de déguster.

Notes



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine