

Rouleaux de printemps au tofu



Savourez la fraîcheur de nos délicieux rouleaux de printemps au tofu, un mélange agréable d'ingrédients sains et de saveurs vibrantes. Remplis de tofu nutritif et de légumes croquants, ces rouleaux constituent une collation légère et savoureuse. Parfait pour une entrée rafraîchissante ou une collation saine!

Préparation 30 min

Cuisson 10 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 77

Lipides 2

Glucides 11

Fibres 1

Protéines 3

Sodium 155

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de mirin
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 1 bloc (400 g) de tofu extra ferme, coupé en 12 bâtonnets
- 12 feuilles de riz
- 1 avocat, coupé en juliennes
- 1 poivron (de la couleur de votre choix), coupé en juliennes
- ¼ de concombre, épépiné et coupé en bâtonnets
- 6 feuilles de laitue, coupées en deux
- ½ mangue, coupée en juliennes
- Feuilles de menthe (optionnel)

Sauce aux arachides

- 65 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide naturel
- 65 ml (¼ tasse) d'eau
- Jus d'un ½ citron (ou 30 ml (2 c. à soupe))
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1,5 ml (¼ c. à thé) de poivre de Cayenne

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter le mirin, le vinaigre de riz, la sauce soya et l'huile de sésame.
2. Ajouter les bâtonnets de tofu et cuire en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer le tofu de la poêle et réserver.
3. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce aux arachides dans un bol moyen. Réserver.
4. Pour préparer les rouleaux de printemps, remplir un plat peu profond ou une grande assiette d'eau tiède. Tremper rapidement une feuille de riz dans l'eau, en l'immergeant complètement pendant environ 3 à 5 secondes. La feuille de riz doit devenir souple, mais pas trop trempée. La déposer sur une planche à découper ou une surface propre.
5. Placer une demi-feuille de laitue sur le bord de la feuille de riz, puis ajouter du tofu et les autres ingrédients de garniture. Veiller à placer les garnitures au centre de la feuille de riz en laissant un espace de chaque côté.
6. Pour rouler, commencer par plier le bord inférieur de la feuille de riz sur la garniture. Ensuite, replier les côtés pour enfermer la garniture. Enfin, rouler le rouleau de printemps en l'éloignant de vous, en le gardant serré, mais délicat pour éviter de déchirer la feuille de riz.
7. Servir les rouleaux de printemps frais avec la sauce aux arachides et déguster.

Notes

Se conserve au réfrigérateur 2 à 3 jours, ne peut pas être congelé.

Laissez aller votre imagination pour les rouleaux en mettant les fruits et légumes de votre choix! Choisissez votre protéine préférée (poulet, crevette, tempeh, saumon).



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal