

Bol egg roll



Découvrez notre bol "egg roll", une recette rapide et pleine de saveurs qui réinvente le classique asiatique en un repas nutritif et délicieux. Parfait pour un dîner de semaine ou comme inspiration pour vos meal prep, c'est le choix idéal pour combiner plaisir et équilibre.

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 360

Lipides 14

Glucides 22

Fibres 5

Protéines 37

Sodium 910

Ingrédients

Sauce:

- 75 ml (5 c. à soupe) de sauce soya légère, divisées
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de sésame (tahini)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- Quelques gouttes de sauce piquante (Red hot ou Sriracha), au goût

Pour le bol

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 450 g (1 lb) de dinde hachée
- 2 carottes, râpées
- 2 gousses d'ail, hachée finement
- 1 oignon (ou poireau), haché
- 1 poivron de couleur, en dés
- 1 sac de 397 g de salade de chou
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, haché
- 2 minis bok choy, hachés grossièrement
- Poivre, au goût
- Riz brun, pour servir.

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à soupe de sauce soya avec les autres ingrédients de la sauce.
2. Dans une poêle antiadhésive, cuire la viande dans l'huile et ajouter l'oignon et le reste de la sauce soya. Faire revenir environ 5 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients sauf les bok choy. Cuire à feu moyen, ajouter la sauce et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres, mais pas trop mous. Ajouter les bok choy en fin de cuisson et poivrer au goût avant de servir avec une portion de riz brun.

Notes

Se conserve 2-3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Vous pouvez utiliser un chou rouge ou vert entier et varier les autres légumes selon ce que vous avez sous la main.

Les valeurs nutritives sont calculées sans le riz.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire