

Rouleaux de Nori



Laissez-vous séduire par une symphonie de couleurs et de saveurs avec nos délicieux Rouleaux de Nori au tofu et aux légumes éclatants. Une fusion gourmande d'inspiration sushi qui ravira vos papilles !

Préparation 25 min

Cuisson 5 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 9

Glucides 11

Fibres 2

Protéines 7

Sodium 65

Ingrédients

- 6 feuilles de Nori
- 125 ml (1/2 tasse) de riz calrose (riz à sushi)
- 227 g (1/2 bloc) de tofu ferme, râpé
- 15 ml (1 c. à table) d'huile
- 15 ml (1 c. à table) de sauce hoisin
- 1 avocat, coupé en tranches

- 1 petit concombre, coupé en juliennes
- Environ 4 fraises, tranchées
- Une poignée de pousses
- 6 feuilles de laitue
- Feuille de menthe (optionnel)

Préparation

1. Dans un chaudron, faire cuire le riz selon les indications sur l’emballage.
2. Dans une poêle, faire chauffer l’huile à feu moyen vif, puis ajouter le tofu râpé et la sauce hoisin. Mélanger et faire cuire environ 5 minutes en brassant de temps en temps.
3. Prendre une feuille de Nori et étendre environ 1 cuillère à soupe comble de riz sur le bas de la feuille (environ le quart de la feuille). Ajouter le 1/6 du tofu râpé cuit, des avocats, des carottes, des concombres, des fraises, des pousses et des feuilles de menthe, puis rouler fermement.
4. Mettre quelques gouttes d’eau sur les coins de la feuille pour s’assurer que ça colle, puis rouler serré.
5. Faire les mêmes étapes pour les 5 autres feuilles.
6. Plusieurs sauces peuvent être bonnes pour accompagner ces rouleaux : [Mayo épicée ÉquipeNutrition](#) ou la [Sauce à l’arachide ÉquipeNutrition](#) ou encore si vous êtes pressés, un peu de sauce soya à sushi ou de sauce Wafu !

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux