

ROULEAUX AU SAUMON FUMÉ, À LA MANGUE, ROQUETTE, CORIANDRE ET AVOCAT



Pour 6 rouleaux de printemps

- 6 feuilles de riz
- 6 tranches de saumon fumé
- Un avocat
- Une demie mangue
- Un bouquet de coriandre
- 6 petites poignées de roquette.
- Préparez votre garniture.

mise en oeuvre

Pelez l'avocat et détaillez des lanières. Faites de même avec la mangue.

Citronnez l'avocat et la mangue.

Lavez la roquette et la coriandre.

Préparez une sauteuse avec de l'eau chaude. Placez les feuilles de riz une à une dans l'eau. Déposez les sur une planche. Sur la partie avant, déposez le saumon, puis la mangue, l'avocat, la coriandre et une petite poignée de roquette.

Roulez puis rabattez les côtés et terminez le rouleaux. Les premiers ne ressembleront à rien mais les derniers seront au top ! Un conseil: Faites en donc pour un régiment !

Placez les rouleaux au réfrigérateur.

Servez avec de la sauce soja ou une sauce légère au yaourt à la menthe et à la coriandre.