

Rouleaux de printemps à la sardine

Préparation 20 mn + 1 h au frais
Sans cuisson

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 sardines à l'huile
8 petites feuilles de riz
8 feuilles de laitue
1/2 concombre taillé en bâtonnets
1 carotte râpée
1 oignon vert émincé
4 brins de menthe ciselée
4 brins de coriandre ciselée

Pour la sauce :

1 c à s de carottes râpées
1 c à s de graines de sésames ou de cacahuètes non salées pilées
1 c à s de menthe ciselée
Le jus d'1/2 citron
6 c à s de sauce soja
1 c à s de vinaigre de riz ou de cidre

Retirer la peau et l'arête des sardines.

Mélanger la menthe et la coriandre, les bâtonnets de concombre,, la carotte râpée et l'oignon. Réserver cette garniture.

Tremper une feuille de riz quelques secondes dans de l'eau chaude pour la ramollir et la mettre sur le plan de travail. Poser une feuille de laitue émincée grossièrement et un peu de garniture. Ajouter une sardine et rabattre les côtés de la feuille de riz sur la garniture avant de la rouler autour de la sardine. Renouveler l'opération avec les sardines restantes.

Envelopper chaque rouleau de printemps dans un film alimentaire et réserver 1 h au frais.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce. A ce stade, après avoir goûté j'ai rajouté de l'eau car l'ensemble était trop salé. Je n'ai pas mesuré le volume d'eau aussi je vous conseillerai d'ajouter 3 c à s d'eau, de goûter et d'en rajouter si nécessaire. Réserver la sauce au frais également.

Servir les rouleaux e printemps accompagnés de sauce et de laitue.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>