



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Rouleaux de printemps Avocat & crabe

Pour 4 personnes | Très facile

50 min | **7.67€** La portion (prix indicatif)



L'association du crabe et de l'avocat dans ce rouleau est une réussite !

Les ingrédients

- **12 pièce** de Galette de riz (pour nem, rouleaux de printemps)
- **150 g** de Vermicelle de riz
- **200 g** de Chair de crabe
- **3 c à s** de Gomasio
- **50 g** de Oignon frit
- **1 1/2** de Concombre
- **2 pièce** de Carotte
- **6 pièce** de Cébette
- **15 g** de Gingembre confits
- **8 brin** de Coriandre fraîche
- **2 unité** de Avocat
- **6 feuille** de Salade Batavia

Étapes de préparation



Préparation : 45 min



Cuisson : 5 min



Attente : 0 min

Les ingrédients

- 1 Portez à ébullition un grand volume d'eau dans une casserole. Faites cuire 150 g de vermicelles de riz 5 minutes. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez au maximum. Mélangez avec un filet d'huile neutre pour éviter qu'ils ne collent.
- 2 Pendant que les vermicelles de riz cuisent, épluchez 2 carottes. Au choix, râpez-les avec

une râpe (trous épais) ou bien divisez les carottes en tronçons de 10 cm et recoupez-les en fines allumettes.

Mettez-les dans un bol large avec 2 grosses pincées de sel, 1 càc de sucre, 1½ càc de vinaigre de riz, 1 càc d'huile de sésame et 1½ càc de sauce soja pour faire des pickles express. Mélangez et faites mariner pendant que vous préparez le reste des ingrédients.

- 3 Émincez finement les parties vertes claires et foncées de 6 oignons cébettes.
- 4 Lavez ⅓ d'un concombre. Coupez-le en deux et épépinez-le. Coupez-le en allumettes.
- 5 Coupez 4 morceaux de gingembre cristallisé en dés.
- 6 Prélevez une quarantaine de feuilles de coriandre.
- 7 Lavez et séchez les feuilles de salade. Préparez douze feuilles d'environ 10x15 cm, en privilégiant les parties vertes pour éviter la tige dure.
- 8 Coupez deux avocats en deux dans le sens de la longueur. Ôtez le noyau. Coupez des tranches fines dans la chair pendant qu'il est encore à l'intérieur de la peau. Arrêtez avant de percer la peau. Passez une cuillère à soupe entre la chair et la peau pour les séparer. Mettez de côté.

Le montage

Préparez tous vos ingrédients à portée de main.

Huilez très légèrement un plat large ou un plateau pour y déposer les rouleaux.

Humidifiez un linge propre et placez-le devant vous sur votre plan de travail.

Sortez votre film alimentaire du placard. C'est parti !

- 9 Préparez un plat assez large pour pouvoir y tremper les feuilles de riz. Versez un fond d'eau froide dedans. Trempez rapidement la feuille de riz, une seconde par face pour simplement les humidifier. Placez-la sur le linge humide, la face rugueuse vers vous. La feuille de riz va paraître dure, mais elle va ramollir pendant que vous garnissez le rouleau.
- 10 Divisez visuellement la feuille de riz en 3. Garnissez sur le tiers inférieur/centre. Pour avoir un beau visuel, commencez par placer de la chair de crabe en une ligne (parallèle à vous). Laissez une bande vide d'environ 5 cm puis placez des tranches d'avocat, parallèlement au crabe.
- 11 Au centre des deux, mettez une feuille de salade. Astuce : ajoutez ½ càc de mayonnaise et ½ càc de sauce sriracha pour assaisonner l'intérieur du rouleau. Ajoutez dessus du concombre, des vermicelles de riz (pas trop sinon vous ne sentirez plus les autres ingrédients), de la carotte, de la coriandre, des oignons cébettes, des échalotes/oignons frits et du gomashio.
- 12 Commencez à rouler. Au choix : Repliez d'abord les bords gauche et droit sur la garniture. Repliez le bord inférieur dessus

et roulez en serrant. Cette méthode burrito permet d'emprisonner facilement la garniture et éviter qu'elle ne s'échappe sur les côtés si vous n'êtes pas très à l'aise dans le processus ;)

Sinon, repliez d'abord le bord inférieur, donnez un tour, pliez dessus les bords gauche et droit, et continuez à rouler jusqu'au bout en serrant.

- 13** Placez sur un plat légèrement huilé et couvrez de film plastique pour éviter que les rouleaux sèchent pendant que vous façonnez les autres. Évitez qu'ils ne se touchent dans le plat, ou bien mettez du film entre chaque pour éviter qu'ils se collent entre eux. Mangez les rouleaux au maximum dans les trois heures et ne les mettez pas au frais sinon ils risquent de durcir.