



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Rouleaux de printemps Tofu & sauce à la mangue

Pour 4 personnes | Très facile

70 min | **4.76€** La portion (prix indicatif)



Aujourd'hui, c'est vous qui allez rouler les rouleaux de printemps. Ici, une recette avec comme ingrédient star le tofu et une sauce fruitée exotiquement à la mangue.

## Les ingrédients

- **12 pièce** de Galette de riz (pour nem, rouleaux de printemps)
- **400 g** de Tofu nature ferme
- **0.5 pièce** de Mangue
- **10 g** de Gingembre frais
- **2 c à s** de Vinaigre de riz
- **1 pièce** de Citron vert
- **2 c à s** de Sauce sweet chili
- **2 pièce** de Carotte
- **0.25 pièce** de Chou rouge
- **6 pièce** de Cébette
- **1 1/2** de Concombre
- **1 pièce** de Poivron toute couleur
- **8 brin** de Coriandre fraîche
- **8 brin** de Menthe fraîche

## Étapes de préparation



**Préparation** : 60 min



**Cuisson** : 10 min



**Attente** : 0 min

### La sauce à la mangue

- 1 Épluchez et coupez  $\frac{1}{2}$  mangue en gros morceaux pour en avoir 250 g. Mettez-la dans un bol de mixeur.

- 2 Ajoutez 2 càs de vinaigre de riz, 10 g de gingembre en tranches (pas besoin de l'éplucher mais rincez-le), le jus d'un citron vert (2 càs), 2 càs de sauce sweet chili et ½ càc de sel. Mixez au moins une minute pour avoir une sauce lisse. Mettez de côté dans un bol au frais en attendant.
- 3 Facultatif : vous pouvez ajouter de la coriandre fraîche dans la sauce. Après avoir mixé, ajoutez 20 g de coriandre (les feuilles et tiges fines) et mixez jusqu'à ce que la coriandre soit hachée grossièrement (10-15 secondes).

## Les ingrédients

- 4 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.
- 5 Enlevez les feuilles extérieurs d'¼ d'un gros chou blanc ou rouge. Coupez les choux en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou à défaut d'un épluche-légumes. Mettez de côté.
- 6 Émincez finement les parties vertes claires et foncées de 6 oignons cébettes.
- 7 Lavez ⅓ d'un concombre. Coupez-le en deux et épépinez-le. Coupez-le en allumettes.
- 8 Lavez, épépinez et coupez 1 poivron (rouge, jaune ou orange) en lamelles de 5 mm d'épaisseur.
- 9 Prélevez des feuilles de coriandre et de feuilles de menthe (enlevez aussi la nervure centrale des feuilles si elles sont trop grosses).

## Le tofu

- 10 Faites bouillir 1L d'eau. En parallèle, coupez 400 g de tofu ferme en tranches ou bâtonnets d'environ 5-7 mm d'épaisseur. Mettez-les dans une passoire. Versez l'eau bouillante dessus et laissez égoutter une minute. Séchez-les au maximum avec un linge ou de l'essuie-tout. Cette étape permet, paradoxalement, de sécher le tofu et le rendre plus croustillant.
- 11 Chauffez une poêle large à feu moyen avec un fond d'huile neutre. Ajoutez le tofu en une couche (procédez en deux fois si besoin) et faites dorer chaque face pour les rendre croustillantes. En fin de cuisson, vous pouvez les déglacer avec un filet de sauce soja. Mettez de côté et passez au montage des rouleaux de printemps.

## 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. Pensez à l'humidifier à nouveau s'il sèche pendant que vous confectionnez les rouleaux.  
Sortez votre film alimentaire du placard. C'est parti !

- 12** 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.
- 13** Divisez visuellement la feuille de riz en 3. Garnissez sur le tiers inférieur/centre.  
Déposez dessus des lamelles de concombre, poivron et carotte, du tofu, des feuilles de coriandre, des oignons cébettes, de la menthe, (facultatif) des tranches d'avocat et du chou.
- 14** 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.
- 15** 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.
- 16** À tremper dans la sauce à la mangue !