

LUNDI JE CUISINE



Rouleaux de printemps maison

J'ai besoin de
Sauce au choix soit 1 faisselle fouettée avec herbes
aromatiques citron et assaisonnement soit une
vinaigrette soit une sauce nem
De feuille de riz
De crudités au choix de saison bien sur

Pour cette recette il vous suffit d'émincer vos
légumes moi je les râpe
Humidifiez vos feuilles de riz au fur et à mesure
Et procédez au pliage bien serré

Votre sauce comme vous la souhaitez en sauce
blanche, sauce nem ou vinaigrette.

D'après Amandine Grandin

Diététicienne-Nutritionniste et éducatrice en promotion à la santé

