Rouleaux de riz au poulet et dip au citron vert

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	blancs de poulet suisse
1 cc	graines de coriandre
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de colza HOLL
2	petites laitues romaines
250 g	concombre
0.5 bouquet	coriandre ou basilic thaï
8	feuilles de riz, 16 cm de diamètre
1	citron vert bio
1 dl	sauce soja, teneur réduite en sel
3 cs	ketchup
1 cc	harissa

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

194	kcal
21 g	de protéines
19 g	de glucides
4 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Deux fois moins relevé, c'est aussi possible

Tu préfères ton dip moins ou pas relevé? Dans ce cas, une demi-cuillère à café de harissa suffira ou tu peux même ne pas en mettre du tout.

Préparation

1. Moudre les graines de coriandre au mortier. Assaisonner les blancs de poulet avec la coriandre, le sel et le poivre.

2. Chauffer l'huile dans une poêle. Y saisir les blancs de poulet des deux côtés pendant 6-7 minutes. Laisser reposer 5 minutes à couvert.

3. Laver les laitues, les couper en deux dans le sens de la longueur et en longues lanières.

Viande Suisse
Mon choix.

4 Laver le concombre et le couper en fins bâtonnets. Effeuiller la coriandre ou le basilic thaï.

5 Placer les feuilles de riz sur un linge de cuisine humide et les badigeonner d'eau. Laisser reposer 3-4 minutes jusqu'à ce que les feuilles soient souples.

6 Couper les blancs de poulet en tranches très fines dans le sens de la longueur.

7 Placer la laitue, le concombre, les herbes et les lanières de poulet au milieu des feuilles de riz. Rouler les feuilles avec la garniture en un rouleau serré.

8 Peler généreusement le citron vert à l'aide d'un couteau. Couper la chair en petits cubes. Mélanger le citron vert, la sauce soja, le ketchup et la harissa dans un saladier.

9 Couper les rouleaux de riz en deux en diagonale au milieu et les servir avec le dip. Accompagner d'une salade verte.