

Rouleaux de riz au poulet et dip au citron vert



La différence est là.

 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.

- 4 Laver le concombre et le couper en fins bâtonnets. Effeuillez 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.