

Rouleaux de Printemps au poulet et légumes

Pour 6 personnes

10 Feuilles de Brick à couper en 2
400 g. Blanc de Poulet ou émincé de Poulet
100 g. Crevettes
2 oignons
1 paquet de germes de soja
1 carotte
1 demi Chou frisé ou Chou Chinois
1 poignée de Feuilles de Menthe
Huile
Sauce Soja
Persil
Sel, Poivre
Sauce « Sweet'n'sour » ou « Spring-Roll »

Recette

- Couper le poulet en fines lamelles
- Couper les légumes en fines lamelles
- Couper les crevettes en deux ou en gros dés
- Dans un Wok, dorer à l'huile les oignons finement hachés
- Incorporer le poulet et les crevettes et sauter qq minutes
- Incorporer les légumes et sauter qq minutes
- Assaisonner au Soja, sel, poivre et le persil finement ciselé (garder du persil entier pour décoration)
- Retirer du feu et laisser refroidir
- Sur une ½ feuille de brick, déposer 1 ou 2 cs de farce sur un des côtés allongés, replier les côtés de la feuille et la rouler en commençant depuis le côté où se trouve la farce en serrant le mieux possible le rouleau
- Dorer à la poêle à l'huile les rouleaux jusqu'à coloration en les retournant à mi-cuisson
- Servir 2 rouleaux, décorer de brins de persil et un peu de sauce



Bon appétit !

Michel Divorve, 2017