

ATELIER CUISINE DU 5 JUILLET 2017

Wrap d'été

Cette adaptation du rouleau de printemps constitue un repas équilibré (complet) très agréable, nourrissant et digeste. Ingrédients :

Houmous de votre choix

Une salade verte

2 carottes râpées

1 tomate

2 courgettes râpées

1 poignée de coriandre

1 paquet de vermicelle de riz

1 paquet de feuilles de riz



1/ Préparez tous les légumes et autres ingrédients afin qu'ils soient tous à portée de main.

2/ Préparez un grand saladier rempli d'eau tempérée et placez une planche en bois sur le plan de travail, devant le saladier. Trempez rapidement la feuille de riz dans l'eau et posez-la sur la planche en bois

3/ Prendre 1 ou 2 feuilles de laitue et les écraser pour éviter de casser la feuille de riz au roulage. Les poser dans le 2ème tiers de la feuille et au milieu (la salade ne va pas d'un côté à l'autre de la feuille de riz).

4/ Sur la largeur de la laitue, répartir, en alternance, les carottes, courgettes, houmous et vermicelle. Remettre une feuille de laitue pardessus le tout en ayant pris soin d'écraser la nervure entre vos mains. Il est important que la feuille de riz soit séparée de son contenu par une couche de laitue, sinon elle risque de se briser.

5/ Commencez à rouler le tout d'un « cran » puis pliez les bords qui dépassent du contenu vers l'intérieur. Continuez à rouler le tout assez serré.

Coupez le rouleau en deux et servez avec une sauce de votre choix.

Sauce pour les wraps :

1 petit morceau de gingembre, citron, huile, vinaigre de riz, tamari, miel.



Astuce :

Si vous mangez cru avant de manger quelque chose de cuit, votre corps mettra alors en route toute la chaîne enzymatique nécessaire à une bonne digestion.

Bavarois revisité :

1/2 litre d'un bon jus de fruit

500 gr de yaourt

50 gr de sucre

3 gr d'agar agar

1 paquet de biscuit

Fruits de saison



Amenez le jus de fruit à ébullition avec sucre roux et agar-agar en mélangeant.

Réservez le yaourt dans un grand saladier. Après ébullition d'une minute, mélanger le jus au yaourt.

Versez dans des verrines où vous aurez au préalable déposé des morceaux de biscuit.

Faire prendre au froid durant 2 h au moins.

Déposez les dés de fruits de saison sur le dessus de la verrine.