

NEMS

Mise en place et préparation: env. 55 min

Farce

- 60 g **de vermicelles de soja** faire tremper env. 5 min dans de l'eau chaude, bien égoutter
- 200 g **de viande hachée** (porc)
100 g **de crevettes cocktail**
- 2 c. à soupe **de nuoc-mam**
(sauce de poisson)
- 2 c. à soupe **de coriandre**, finement ciselée
1 **gousse d'ail**, pressée bien mélanger le tout
- 16 **feuilles de riz** (Ø env. 22 cm)
huile pour la friture

Façonnage: plonger 2 feuilles de riz env. 30 s dans de l'eau chaude, les superposer sur un linge humide. Déposer au centre 2 à 3 c. à soupe de farce, replier les côtés. Enrouler par le bas, recouvrir d'un linge humide.

Friture plate: verser l'huile sur env. 3 cm de haut dans une cocotte, bien chauffer, baisser le feu. Faire dorer les nems par portions env. 2½ min sur chaque face. Retirer, égoutter sur du papier absorbant, réserver dans le four préchauffé à 60° C en maintenant la porte entrouverte avec le manche d'une spatule en bois.

Par personne: lipides 25 g, protéines 19 g, glucides 43 g, 2055 kJ (491 kcal)



ROULEAUX DE PRINTEMPS

Mise en place et préparation: env. 35 min

Farce

- ½ **concombre**, épépiné, en brunoise
- 8 tranches **de rôti au four**, en fines lanières
- 100 g **de germes de haricots mungo**
- 1 **carotte**, en fines lanières
- 1 **oignon rouge**, finement haché
- 2 c. à soupe **de sauce soja foncée** (dark) bien mélanger le tout
- 8 **feuilles de riz** (Ø env. 22 cm)
- 16 **feuilles de menthe** rehydrater les feuilles de riz comme ci-dessus, poser 2 feuilles de menthe sur 1 feuille de riz, farcir, enrouler et recouvrir comme ci-dessus

Par personne: lipides 2 g, protéines 10 g, glucides 19 g, 588 kJ (141 kcal)

Servir avec: sauce soja, sweet chili sauce.

Vietnam