

MA RECETTE LÉGUME DU MOIS

Les légumes primeurs



ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX RADIS



biocoop

LA BIO NOUS RASSEMBLE



ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX RADIS



DIFFICULTÉ



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATION
10 MIN



CUISSON
20 MIN

Ingédients : 4 feuilles de riz, 75 g de vermicelles de riz, 1 salade verte, 2 carottes, 1 botte de radis, 1 concombre, **200g de tofu mariné citron & herbes Biocoop**, quelques feuilles de menthe et de de coriandre, de l'huile d'olive, sel et poivre.

- 1** **Éplucher** les radis et émincer-les en fines rondelles.
- 2** **Éplucher** la carotte et le concombre, couper en très fins bâtonnets. Porter une casserole d'eau salée à ébullition
- 3** **Verser** les vermicelles de riz et les bâtonnets de carottes et de concombre dans l'eau bouillante. Éteindre le feu, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Rincer et égoutter le tout puis laisser refroidir.
- 4** **Couper** le tofu en bâtonnets. Les faire frire dans une poêle, dans de l'huile d'olive à feu moyen en les retournant de temps en temps. Puis, laisser refroidir sur une assiette.
- 5** **Faire tremper** une par une, les feuilles de riz dans de l'eau tiède. Une fois bien ramollies, les déposer une par une, délicatement, sur un torchon sec, pour enlever l'excédent d'eau.
- 6** **Placer** quelques rondelles de radis au centre de la feuille. Déposer une feuille de salade dessus, les vermicelles de riz et les bâtonnets de carottes, de concombre et de tofu. Ajouter quelques feuilles de menthe et de coriandre.
- 7** **Replier** les bords de la feuille pour former un beau rouleau, en serrant bien. Déguster avec une sauce nem.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser/ Stylisme : Ulrike Skadow - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 01/2022.

