Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°16 du 11/04/2022
Rédigée par Thérèse

ROULEAUX DE PRINTEMPS

Galette :
Pour la « ramollir », tremper dans un plat rempli d'eau pendant environ une minute puis la déposer sur un tissu humide afin qu'elle ne se colle pas à l'assiette

Rouleaux aux légumes :

galettes de riz
carotte
avocat
oignons frais
graines germées d'alfafa
ciboulette

Garnir la galette à votre guise avec tous ces ingrédients
Replier les côtés de la galette puis former un rouleau

Pour voir la réalisation :
https://crowdbunker.com/v/dhGa2KKt

Rouleaux aux champignons- pesto ail des ours :

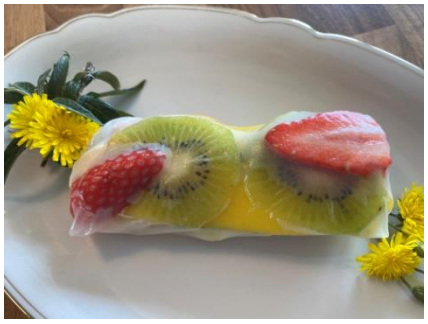
chou rave
radis rapé
champignons en lamelle
pesto ail des ours
sésame blond

Garnir la galette à votre guise avec tous ces ingrédients
Replier les côtés de la galette puis former un rouleau

Rouleaux à la choucroute :

choucroute crue
moutarde maison (capsule n°11)
cacahuètes
sésame noir
coriandre fraîche

Garnir la galette à votre guise avec tous ces ingrédients
Replier les côtés de la galette puis former un rouleau



Rouleaux aux fruits :

kiwis
mangue
fraise
banane

Garnir la galette à votre guise avec tous ces ingrédients
Replier les côtés de la galette puis former un rouleau

Accompagner d'une sauce chocolat (voir capsule n°3)

Pour voir la réalisation :
https://crowdbunker.com/v/dhGa2KKt