



rouleaux d'automne

Ingrédients : (pour 4 personnes)

¼ de chou rouge
10 feuilles de chou blanc
1 endive
2 carottes
2 filets de poulet
200 g de crevettes roses cuites
10 tranches de gingembre frais
3 c à café de menthe émincée
jus de citron

- Faites cuire à la poêle les deux filets de poulet. Une fois refroidis, coupez-les en fines lamelles.
- Blanchissez les feuilles de chou blanc 5 mn dans de l'eau bouillante. Pressez avec un torchon ou une feuille absorbante pour enlever le surplus d'eau.
- Lavez et coupez les légumes comme suit : le chou rouge et l'endive en fines lamelles de 0,5 cm ; les carottes en mini-bâtonnets ou râpées ; le gingembre haché menu.
- Mélangez dans un bol l'endive, le chou, le gingembre, la menthe et arrosez de jus de citron.
- Sur une planche, disposez la feuille de chou blanc ramollie, et garnissez au centre avec les légumes et le poulet.
- Roulez la feuille comme suit : un premier tour bien serré mais sans déchirer la feuille de chou, puis rabattre chaque extrémité et finir le rouleau.
- A déguster plongé dans une vinaigrette, de la sauce soja sucrée ou salée.

Retrouvez toutes les recettes à base de choux sur www.trianglevert.org