



Cabbage rolls

Mise en place et préparation:
env. 35 min
Pour 6 pièces

6 feuilles de chou rouge, côtes rabotées
eau salée, bouillante

50 g de nouilles de riz, coupées en deux
eau, bouillante

100 g de chou rouge, émincé à la mandoline

3 c. s. de jus de citron vert

1 c. s. de nuoc-mam
(sauce de poisson)

1 c. s. de sucre brut moulu

½ mangue (env. 200 g), en petits dés

1 c. s. de coriandre, ciselée

1 piment rouge, épépiné, en rouelles

1 gousse d'ail, hachée finement

1 — Blanchir les feuilles de chou env. 3 min, retirer, plonger un court instant dans de l'eau glacée, égoutter.

2 — Mettre les nouilles de riz dans un grand bol, arroser d'eau bouillante, laisser reposer env. 10 min, rincer à l'eau froide, égoutter, mélanger avec le chou émincé. Répartir la farce sur les feuilles de chou, rabattre les côtés, enrouler, maintenir avec des cure-dents.

3 — Bien mélanger jus de citron vert, nuoc-mam et sucre, incorporer le reste des ingrédients, servir avec les rolls.

Suggestion: plonger le chou rouge entier un court instant dans de l'eau bouillante, retirer, détacher les feuilles une par une.

Pièce: 72 kcal, lip 0 g, glu 14 g, pro 2 g