



*Végétarien!*

Remplacez la viande de bœuf par 2 paquets de pois chiches Karma et de la noix de coco coupée en dés, ça a aussi bon goût..

## Rouleaux d'hiver

🕒 35 min 🍳 minceur 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

**200 g de poireau**

Partager le poireau dans la longueur, le laver et le tailler en bâtonnets.

**600 g d'émincé de bœuf**  
(minute)

Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Saisir la viande par portions, env. 1½ minute. Retirer, saler, éponger le fond de la poêle. Rajouter un peu d'huile dans la poêle, faire revenir le poireau et les petits pois env. 10 minutes. Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, ajouter le zeste râpé et le jus. Ajouter les flocons de piment avec la viande et le jus recueilli, mélanger, le temps de bien faire chauffer, saler.

**½ c. c. de sel**

**150 g de petits pois**

**surgelés**, légèrement décongelés

**1 citron vert**

**2 c. c. de flocons de piment**

**¼ de c. c. de sel**

**12 feuilles de riz**  
(Ø env. 22 cm)

Remplir un grand bol d'eau chaude. Plonger une feuille de riz env. 1 min dans l'eau et l'étaler sur un linge humide. Effeuilier la coriandre, déposer avec un peu de viande au centre de la feuille de riz. Rabattre les côtés, enrrouler à partir du bas, déposer sur un plat. Couvrir le rouleau d'hiver de papier absorbant humide. Façonner de même les autres feuilles de riz avec le reste des ingrédients.

**12 brins de coriandre**

**Servir avec:** sauce soja.

**Portion (¼):** 310 kcal, lip 5 g, glu 24 g, pro 38 g

**Recette Betty Bossi**

Betty Bossi vivre sans gluten

N° 06/2020

© Betty Bossi SA

www.bettybossi.ch