

## Rouleaux de printemps poulet, avocat et épinards

Par Yvonne van Houtum

pour 20 rouleaux

### Ingrédients:

- 10 grandes feuilles de riz
- 100 grammes de vermicelles de riz
- 2 blancs de poulet
- 3 avocats
- 200 grammes d'épinards frais
- 1 sachet de carottes râpées ou de
- 125 grammes de pousses de soja
- 10 cuillères de sauce hoisin
- 2 cuillères de miel
- 4 cuillères de graines de sésame

### Marinade pour le poulet

- Sauce soja
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Ail
- Poivre noir fraîchement moulu

### Préparation:

1. Nettoyez les blancs de poulets et coupez-les en fines lamelles. Versez l'huile d'olive et une rasade de sauce soja dans une boîte avec un couvercle. Placez-y les lamelles de poulets en les imprégnant bien de tous les côtés. Ajoutez une demi-gousse d'ail écrasée et du jus de citron. Mélangez à nouveau et placez le récipient au réfrigérateur pendant une demi-heure pour faire mariner le poulet.
2. Faites revenir les lamelles de poulet à la poêle pendant environ cinq minutes et saupoudrez de poivre fraîchement moulu. Laissez refroidir. Pendant ce temps, préparez les ingrédients restants. Coupez les carottes en julienne, découpez l'avocat en lamelles et réservez les épinards et les pousses de soja. Préparez la sauce avec la sauce hoisin, le miel et un petit peu d'eau, et faites griller les graines de sésame pour l'accompagnement.
3. Faites cuire les vermicelles de riz selon les instructions de l'emballage, rincez à l'eau froide et laissez égoutter. Mettez un peu d'eau chaude dans une assiette, laissez une feuille de riz absorber l'eau et placez-la sur une autre assiette.
4. Commencez à la garnir en mettant une petite bande de vermicelles de riz au milieu de la feuille. Sur les vermicelles, ajoutez les pousses de soja, l'avocat et le poulet, et terminez par les épinards. Repliez les côtés de la feuille de riz sur la garniture, puis roulez serré et coupez en deux. Répétez le procédé dix fois, jusqu'à obtenir vingt rouleaux de printemps prêts à déguster.
5. Servez les rouleaux de printemps poulet, avocat et épinards avec de généreuses quantités de sauce et agrémentez de graines de sésame. Dégustez-les accompagnés d'une Weizen douce et fruitée comme l'And Union Steph Weiss 5 % ou optez pour une blonde fraîche et forte comme la Breugem Saens Zoentje 6,2 % ou la Bax Bier Rokkenjager 6,5 %.



Breugem Saens Zoentje

Blonde | 6.2%

And Union Steph Weiss

Wizen | 5.0%