

ROULEAUX DE PRINTEMPS À LA CARDAMINE

🕒 Temps de préparation : 25 min

★ Niveau de difficulté : moyen



Ingrédients

Pour une dizaine de mini rouleaux de printemps :

- des galettes de riz de 18 cm de diamètre
- une dizaine de belles rosettes de cardamine hérissée
- 150 gr de julienne de carottes
- 150 gr de chou rouge finement émincé
- 100 gr de tofu fumé coupé en bâtonnets

Pour la sauce cacahuète :

- 2 càs de purée de cacahuète
- 2 càs de vinaigre de riz ou jus de citron
- 2 càs de sauce soja
- 2 càs de sirop d'agave ou de miel
- 1 à 2 càs d'eau, selon la consistance désirée
- optionnel : 1 càs d'huile de sésame grillé

Préparation

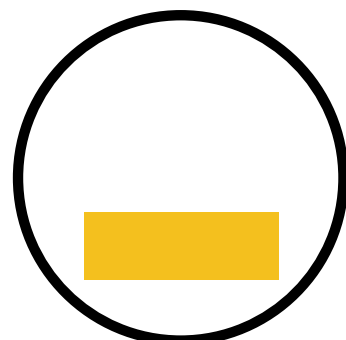
1ère étape : réaliser la sauce cacahuète

Mélanger tous les ingrédients constituant la sauce dans une petit ramequin.

2ème étape : préparation des rouleaux

Faire réhydrater une galette de riz dans un grande assiette creuse remplie d'eau. Quand elle s'est bien assouplie, sans toutefois devenir fragile et cassante, la prendre et la poser sur votre plan de travail.

Placer du chou émincé, des juliennes de carotte, du tofu coupé en bâtonnet, et l'équivalent d'une rosette de cardamine hérissée dans le rectangle sur le schéma si dessous, superposés les uns sur les autres :



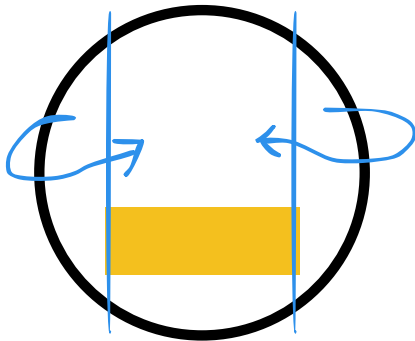
ROULEAUX DE PRINTEMPS À LA CARDAMINE

🕒 Temps de préparation : 25 min

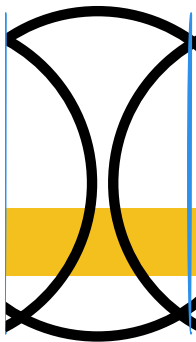
★ Niveau de difficulté : moyen

Préparation (suite)

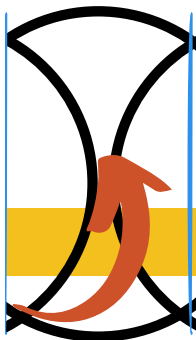
Replier les bords vers le centre en suivant les bandes bleues indiquées sur le schéma.



Vous obtiendrez le résultat suivant :



Maintenant, former un cylindre bien serré en roulant vers le haut et tout en maintenant une pression continue :



Les rouleaux sont formés !

Rapides à préparer et tellement gourmands, avec leur texture croquante et leur bonne sauce gourmande, les rouleaux de printemps sont une de nos manières préférées pour manger les plantes sauvages crues.

Ne vous fiez pas à leur nom, ils peuvent être mangés en toute saison. D'ailleurs, on pourrait renommer cette version à la cardamine "rouleaux d'automne", car la cardamine hérissée est encore bien présente à cette saison, et peut facilement envahir les potagers.

N'hésitez pas à varier les légumes en fonction de la période de l'année : les rouleaux de printemps peuvent être garnis d'asperge grillée ou de jeunes radis, tandis que les rouleaux d'été pourront être composés avec des concombres et des poivrons. Et pourquoi pas de la betterave et des courges pour l'hiver ?

*De même, variez les plantes sauvages pour suivre le rythme des saisons, avec par exemple de la mâche sauvage (*Valerianella locusta* (L.) Laterr.) pour l'hiver, des jeunes pousses de roquette sauvage (*Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.) pour le printemps ou encore du pourpier (*Portulaca oleracea*) pour l'été.*

Bon appétit !