

Rouleau de printemps aux légumes croquants et melon d'eau saisi, trempette crémeuse de Féta fouettée

Recette pour 12 tapas

Description

Une manière originale de manger sainement tout en fraîcheur et simplicité.

Ingrédients

Rouleaux de printemps

- 50 Gr Vermicelles de riz
- 2 Unité(s) Feuille(s) de riz
- 25 Gr Graines de sésame
- 0.50 Cœur Laitue boston
- 2 Unité(s) Carotte
- 5 Unité(s) Radis
- 8 Feuille(s) Menthe
- 0.25 Botte(s) Ciboulette
- 1 Tasse(s) Pousse de soja

- Sel et poivre

Melon d'eau

- 0.25 Unité(s) Melon d'eau sans pépin
- 2 Cuil. à soupe Miel
- 1 Cuil. à soupe Beurre
- 4 Feuille(s) Coriandre fraîche

- Sel et poivre

Feta fouettée

- 150 Gr Fromage feta
- 50 Gr Crème 35% à cuisson
- 1 Unité(s) Lime
- 0.50 Botte(s) Ciboulette

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45.00 mins**

Mise en place

Lavez la laitue, feuille par feuille, détachez les feuilles de menthe de la tige.

Lavez les pousses de soya, épluchez et râpez les carottes.

Ciselez finement la ciboulette pour la sauce. Réalisez de fines rondelles de radis, gardez-les dans l'eau glacée.

Lavez le citron, prélevez les zestes, ainsi que le jus.

Détaillez le melon d'eau en cube de 1 carré.

Versez de l'eau bouillante sur les vermicelles et laissez reposer 5 minutes. Rincez-les à l'eau froide, puis les égoutter.

Rouleaux de printemps

Faites ramollir une feuille (galette) de riz dans de l'eau chaude puis déposez-la sur un linge humide, parsemez du sésame sur toute la surface. Déposez du vermicelles cuits au centre de la feuille, la carotte râpée, les germes de soja, des feuilles de laitue et de menthe, quelques brins de ciboulette puis poivrez. Rabattez chaque côté vers l'intérieur pour enfermer la garniture, la pâte devant par dessus la garniture, puis exercez un geste de roulement pour fermer avec la partie supérieure. Déposez vos rouleaux sur une assiette puis couvrez d'un film alimentaire.

Feta fouettée

Dans un bol, émiettez le fromage entre vos doigts. Fouettez-le énergiquement avec la crème, il faut obtenir une crème homogène et onctueuse.

Assurez-vous de l'assaisonnement en sel et poivre.

Ajoutez la ciboulette ciselée ainsi que les zestes de citron et son jus.

Melon d'eau

Dans une poêle chaude avec un peu de beurre et du miel, assurez-vous d'une légère caramélisation, déposez les cubes de melon d'eau.

Faites rouler délicatement les cubes sur toutes leurs faces dans le caramel, sortez la poêle du feu, laissez-les refroidir un peu dans le caramel.

Montage Finition

Coupez en biseau les rouleaux de printemps, déposez un demi rouleau dans la vaisselle pour tapas, déposez à côté deux cubes de melon d'eau caramélisés et de la trempette.

Finalisez avec une feuille de coriandre sur les cubes de melon.

Bon appétit!