



ROULEAUX FRAIS *au QUINOA et LÉGUMES*

Ces rouleaux sont inspirés des rouleaux printaniers de Crudessence, qui fait la promotion d'une alimentation crue et saine. J'aime bien l'idée d'utiliser la feuille de riz et de nori, pour encore plus de valeurs nutritives. Je vous propose plusieurs options d'éléments à mettre dans vos rouleaux, selon vos goûts. Ça se prépare bien la veille pour amener en lunch et vous pouvez y mettre pratiquement n'importe quoi. Pour des rouleaux végé, on ne met pas de viande et on la remplace par du beurre de noix, de l'hummus ou même des bâtonnets de tofu. Laissez aller votre imagination et roulez!

INGRÉDIENTS (POUR 2 ROULEAUX)

- 2 feuilles de nori (les mêmes algues utilisées pour faire des sushis)
 - 2 grandes feuilles de riz
 - 1 tasse de quinoa cuit
 - 2 c. à thé de graines de sésame
 - Légumes au choix, coupés en juliennes
 - Des lanières de poisson, des tranches de jambon, du porc effiloché froid, etc.
- Au goût, vous pouvez mettre de l'hummus, des fines herbes fraîches, de la luzerne, des micro-pousses, de la mayo épicée, des raisins secs, du yogourt grec, des carottes râpées, des feuilles de laitue, des morceaux de mangue ou de fraises, des avocats, vos épices préférées, etc.

PRÉPARATION

1. S'assurer que le quinoa est bien refroidi. Sinon, les rouleaux frais seront des rouleaux chauds! Préparer une surface de travail comme une planche de bois.
2. Passer une feuille de riz sous l'eau chaude, environ 3-4 secondes, pour qu'elle soit bien mouillée.
3. L'étendre sur plan de travail et saupoudrer quelques graines de sésame. Ajouter une feuille de nori.
4. Déposer du quinoa et ajouter tous les autres ingrédients dans le même sens.
5. Rouler serré en prenant soin de rabattre les côtés de la feuille de riz vers l'intérieur en roulant.
6. Selon la grandeur des feuilles de riz, laisser les rouleaux tel quel ou couper les rouleaux au centre.

NOTES

Si vous voulez couper les rouleaux en petites bouchées façon sushi, prévoyez ajouter un liant avec le quinoa, comme une vinaigrette crémeuse ou un peu de mayonnaise. Les rouleaux se couperont plus facilement ainsi.