

CHOU FARCI FAÇON ROULEAU DE PRINTEMPS



20 min

20 min

VOTRE PANIER NETTO

Pour 4 personnes

- 8 feuilles de chou vert
-
- 80 g de vermicelles de riz
-
- 2 escalopes de poulet
-
- 1 carotte
-
- 100 g de chou rouge
-
- ½ oignon rouge

PRÉPARATION

- 1.** Faites blanchir les feuilles de chou dans un grand volume d'eau salée pendant 10 minutes, puis faites refroidir dans un saladier d'eau glacée. Egouttez et séchez soigneusement.
- 2.** Préparez les vermicelles de riz selon les instructions figurant sur le paquet.
- 3.** Faites cuire les escalopes de poulet dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Coupez le poulet en bâtonnets assez fins.
- 4.** Râpez la carotte, le chou et l'oignon.
- 5.** Sur le plan de travail, étalez une feuille de chou égouttée. Disposez un peu de vermicelle, de poulet, du chou, de la carotte et de l'oignon.
- 6.** Rabattez les côtés de la feuille de chou vers le centre et roulez fermement. Procédez de la même façon pour les autres feuilles.
- 7.** Coupez les rouleaux en deux et servez avec une sauce aigre douce ou une sauce pour nems.