



ROULEAU DE PRINTEMPS

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



1 rouleau

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

ATKINS

1 rouleau de printemps
= 1,5 part

Kcal : 80 kcal

Lipides : 3,7 g

Glucides : 1,6 g

Protéines : 10 g



Astuces



- * Il est possible d'adapter les quantités d'ingrédients, mais sans oublier d'adapter le nombre de parts.
- * Il est possible d'ajouter des épices ou des herbes aromatiques.
- * Pour la sauce, il est possible d'utiliser : mayonnaise, sauce soja salée, sauce à base de crème fraîche (attention à compter les glucides s'il y en a).



INGRÉDIENTS

- 2 petites crevettes
- 25-30 g de poulet
- 1 cuillère à café de sauce soja salée ($\leq 3,2$ g glucides/100 g, ex : Kikkoman®)
- 1 cuillère à café d'huile
- 20 g de concombre
- 50 g de haricots mungo (≤ 2.5 g glucides/100 g)
- 1 grande feuille de salade
- 1 à 2 feuilles de menthe (facultatif)

PRÉPARATION

Découper le poulet en fines lanières et les crevettes en petits morceaux. Mettre le poulet et les crevettes dans un bol et verser la cuillère à café de sauce soja salée par-dessus. Bien mélanger et faire cuire dans une poêle avec une cuillère à café d'huile.

Dans la feuille de salade, déposer au centre les crevettes, le poulet, les haricots mungo, les concombres (préalablement coupés en petits morceaux) et la menthe. Replier deux côtés puis rouler dans le sens de la longueur. Ne pas hésiter à serrer tout en restant prudent au cas où la feuille de salade se déchirerait.