

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 5-6 rouleaux



Rouleaux de printemps au poulet et sauce à l'avocat

Ingrédients :

Garniture :

- ½ mangue, coupée en julienne
- ½ concombre anglais, coupé en julienne
- ½ poivron rouge, coupé en julienne
- 1 carotte moyenne, râpée et coupée en julienne
- ¼ de paquet de nouilles de riz
- 1 poignée de coriandre fraîche
- Quelques feuilles de basilic thaï
- 5-6 feuilles de riz

Poulet poché :

- 1 grosse poitrine de poulet
- 1 boîte de lait de coco
- ½ c. table de sauce de poisson
- ½ c. table de jus de lime
- 1 pincée de sel

Sauce à l'avocat :

- 2 avocats bien mûrs
- Le jus de 2 limes



- 1/3 de tasse d'eau
- 1 grosse poignée de coriandre
- 1 pincée de sel

Marche à suivre :

1. Mettre le lait de coco, la sauce de poisson, le jus de lime et le sel dans un petit chaudron.
2. Porter à ébullition et y déposer le poulet.
3. Baisser la chaleur à feu moyen.
4. Couvrir et cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirer le poulet du liquide et le défaire en petit morceau.
6. Pendant que le poulet cuit, mettre tous les ingrédients de la sauce à l'avocat dans le mélangeur et bien réduire en purée. Ajuster l'assaisonnement.
7. Faire cuire les nouilles de riz selon les instructions du fabricant et bien les égoutter.
8. Faire ramollir les feuilles de riz selon les instructions du fabricant, une à la fois.
9. Pour faire les rouleaux, déposer des nouilles de riz, quelques juliennes de concombre, de mangue, de carottes ainsi que les herbes et le poulet dans la première moitié de la feuille de riz en laissant un pouce sur les côtés.
10. Roulez ensuite, en le tenant fermement. Une fois, rouler sur lui-même, rabattre les côtés vers l'intérieur et continuer à le rouler. Déposer dans une assiette et recommencer.
11. Servir avec la sauce à l'avocat ou avec cette sauce aux arachides.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2019/03/rouleaux-printemps-poulet-sauce-avocat.html>