

ROLL VEGGIE

Produits



Chou blanc
500g Florette



Mélange de quinoa lentilles
780g Florette



Quartiers de pomme
300g Florette



Grenade égrainée
250g Florette



Carotte râpée
250g Florette

Ingrédients :

- 500g de chou blanc Florette
- 500g du Mélange de quinoa lentilles Florette
- 300g de quartiers de pomme Florette
- 250g de grenade égrainée Florette
- 250g de carotte râpée Florette
- 250g de cerneaux de noix
- 200g de cranberries
- 10 feuilles de riz de 30cm de diamètre
- 1 botte de persil plat
- Le jus de 2 citrons jaunes
- 10cl d'huile d'olive
- Sel et Poivre



Plat
principal



10
roll vegie



20
min

Les étapes de préparation :

1. Mélanger la recette de légumineuse avec le chou blanc, les cranberries et la moitié de la botte de persil émincé, la moitié des noix (garder 30 cerneaux) et la moitié de la grenade.
2. Assaisonner avec l'huile, le jus des citrons, sel et poivre.
3. Réhydrater les galettes de riz. Monter les salades en commençant par mettre quelques pluches de persil plat, 3 cerneaux de noix, 3 morceaux de pomme, de la carotte râpée et quelques graines de grenade. Ajouter le mélange puis rouler comme un rouleau de printemps.
4. Laisser entier ou couper en deux et servir dans un emballage pour Wrap.



Astuce du chef !

Pour plus de gourmandise ajouter quelques cubes de bleu d'Auvergne