

## Rouleaux du jardin aux graines germées

Article publié le 01 juin 2022

Ces petits rouleaux constitués de plantes aromatiques, de fleurs et de graines germées, entourées d'une feuille de riz, forment une sorte de salade à manger avec les doigts. Pratiques à déguster, riches en fibres, ils réguleront l'appétit tout en apportant une belle dose d'énergie !

Cette recette est extraite du livre Mon jardin m'offre l'apéro d'Amadine Geers.

Germination : 2 à 4 jours.

Préparation : 45 minutes.

### Ingrédients

Pour 20 rouleaux :

Pour les rouleaux

- 2 bols de graines germées diverses (alfalfa, haricots mungo, cresson, radis...) ;
- 20 feuilles de riz ;
- 20 à 40 fleurs (pensées, soucis, bourrache...) ;
- 5 feuilles de salade ;
- 20 à 30 feuilles de basilic (ou de shiso) ;
- 40 feuilles de menthe.

Pour la sauce

- 3 c. à soupe de sauce soja ;
- 1 c. à soupe de miel d'acacia (ou de sirop d'agave) ;
- 1 c. à soupe de purée de cajous (ou de cacahuètes) ;
- Quelques cuillérées d'eau ;
- 1 trait de vinaigre de cidre.

### Recette

Lavez et égouttez tous les ingrédients et organisez les sur votre plan de travail pour tout avoir sous la main.

Préparez un plat d'eau tiède (à chaude) suffisamment large pour y mouiller les feuilles de riz. Trempez une feuille de riz dans l'eau et posez-la délicatement sur le plan de travail.

Les ingrédients devront être positionnés au centre, sur la partie haute de la feuille.

Déposez d'abord une fleur face contre le plan de travail, afin qu'elle soit visible une fois le rouleau plié.

Ajoutez un morceau de salade verte, 1 ou 2 feuilles de basilic (ou de shiso), plusieurs feuilles de menthe et une belle proportion de graines germées mélangées.

Repliez d'abord la partie haute et enveloppez tous les ingrédients. Repliez ensuite les côtés, en serrant légèrement pour bien former le rouleau, puis roulez tranquillement le rouleau vers le bas. Recommencez cette opération jusqu'à épuisement du stock.

Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients dans un bol. Ajoutez l'eau dans un second temps, pour parfaire la texture de la sauce, qui doit napper les rouleaux, sans couler ni coller exagérément.

### À savoir

La préparation semble longue et compliquée, mais il n'en est rien. Lancez-vous, avec vos amis et enfants, c'est un chouette atelier ludique !

Toutes les graines germent en 2 à 4 jours maximum.

Il existe des germoirs adaptés aux différentes tailles de graines, mais un bocal en verre sur lequel on fixe un carré de gaze convient tout à fait et permet de rincer les graines assez facilement Amadine Geers