ma cuisine santé

Rouleau de printemps saumon houmous et sa petite salade rafraîchissante

13/10/2015 à 14h27

Par Grégory Cuilleron

Temps de préparation : 20 min

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 100 g de dés de saumon fumé
- 4 feuilles de galette de riz
- 1 belle poignée de roquette
- Les zestes d'un demi-pamplemousse que l'on aura pris soin de mettre à bouillir, départ à froid, afin d'en enlever l'amertume
- Un quart d'oignon rouge émincé très finement
- 4 cuillères à soupe d'houmous, une purée de pois chiche que vous pouvez préparer vous-même en mixant des pois chiches cuits avec un trait de jus de citron et 2 cuillères à café d'huile de sésame
- Pour la salade, les suprêmes de 2 pamplemousses roses
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- ¼ de bulbe de sésame émincé très finement

1 cuillère à soupe de graines de sésame torréfié

Préparation :

- Levez les suprêmes – c'est-à-dire les quartiers sans la peau- du pamplemousse;
- Pour cela, épluchez l'agrume à vif à l aide d un couteau, puis faites passer la pointe de celui-ci le long de la membrane;
- Réservez;
- Emincez très finement le fenouil, si possible à la mandoline, et réservez dans un bol d'eau afin qu'il ne noircisse pas;

Montez les rouleaux de printemps :

- Munissez-vous d'un torchon humidifié que vous étalerez sur un plan de travail et d'un saladier rempli d'eau tiède suffisamment grand pour contenir une galette de farine de riz entière;
- Humidifiez une feuille de galette de riz. Posez-la sur le torchon;
- Déposez en son axe (de manière centrée) mais vers le bas de la feuille, une cuillère à soupe d'houmous;
- Déposez par-dessus deux ou trois zestes de pamplemousse, une dizaine de feuilles de roquette, 25 g de saumon fumé en dés et quelques morceaux d'oignon rouge;
- Recouvrez la préparation avec la base de la feuille (la plus proche de vous), puis rabattez les deux côtés de la feuille de telle manière que ceux-ci s'effleurent. Puis roulez à nouveau le rouleau de printemps jusqu'à la fin;
- Mélangez les suprêmes de pamplemousse, l'huile et les graines de sésame ainsi que le fenouil.

Dressez la salade et le rouleau de printemps harmonieusement.