



## Rouleaux de printemps

16/04/2019 à 15h03

Par [Laurence Benedetti](#)

Pour 6 personne(s)

### Ingrédients :

- 8 galettes de riz
- 150 g de carottes
- 150 g de chou rouge
- 50 g vermicelles
- 2 avocats
- 1 betterave Choggia
- 1 laitue
- 8 feuilles de coriandre ou menthe ou basilic

### Préparation :

- Préparez les vermicelles selon le mode d'emploi sur le paquet ;
- Epluchez la betterave et coupez-la en rondelles très fines. Râpez les carottes et le chou rouge ;
- Coupez les avocats en tranches. Lavez et séchez les feuilles de laitue ;
- Préparez un saladier d'eau tiède et un torchon humidifié qui va servir de plan de travail ;
- Trempez les galettes de riz dans l'eau tiède (l'une après l'autre) et égouttez-les sur votre torchon ;
- Disposez un peu de chou râpé et des carottes râpées sur le début de la galette de riz ;
- Ajoutez un peu de vermicelles ;
- Ajoutez des tranches d'avocat avec une feuille de coriandre, menthe ou basilic à l'autre bout de la galette ;
- Repliez les bords de votre galette pour couvrir la garniture ;
- Puis roulez-la délicatement ;
- Serrez pendant que vous roulez. Préparez les autres rouleaux de printemps en variant les légumes selon vos goûts.