



Nems aux carottes et betteraves râpées



Voici une version francisée des traditionnels nems. C'est finalement une très bonne manière d'accommoder les restes : ici j'ai utilisé des carottes et des betteraves râpées, liées par une pâte de sésame mais on peut se servir de toute autre ingrédient.

Ingrédients (pour 10 nems) :

- 10 feuilles de riz (de taille moyenne)
- 3 carottes moyennes
- 1 betterave
- 40 g de tahin
- 1 grosse pincée de cumin
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre

Préparation :

Peler et râper les carottes et la betterave. Émincer la gousse d'ail pelée.

Faire suer les légumes râpés dans une sauteuse avec un peu d'eau. Lorsqu'ils sont tendres (au bout de 5 à 10 min de cuisson), ajouter les épices et le sel puis le tahin. Laisser finir de cuire une minute puis couper le feu. Laisser tiédir.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Faire chauffer de l'eau dans un récipient aussi large que la feuille de riz. Lorsque l'eau est chaude mais non bouillante, tremper une feuille de riz une petite minute (elle doit être entièrement ramollie). Sortir aussitôt et l'étaler avec précaution sur une assiette. Disposer sur la feuille une cuil à soupe de la préparation aux légumes, sur un des bords et rouler d'un demi tour, rabattre les côtés et finir de rouler, comme pour un cigare.

Renouveler ainsi l'opération pour chaque feuille de riz.

Disposer les rouleaux sur une tôle à four anti-adhésive.

Enfourner et laisser cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les nems soient dorés et croustillants. Servir bien chaud, sur un lit de salade verte.

Le 17 Mai 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/05/17/17915579.html>