

## ROULEAU DE PRINTEMPS AU TOFU, ALGUES ET LÉGUMES ET SA SAUCE ACIDULÉE AU YAOURT



# BiObernai'Cook

[www.biobernai.com](http://www.biobernai.com)

Recette réalisée avec le concours des exposants de BiObernai'16 :

**ARMORIQUE** - 02 96 65 38 17 - [www.algues-armorique.com](http://www.algues-armorique.com) / **FERME HUBERT**  
**LES AVIATS** - 03 88 57 06 00 - [www.biofermehubert.com](http://www.biofermehubert.com) / **FERME SAINT**  
**BLAISE** [ferme.stblaise@wanadoo.fr](mailto:ferme.stblaise@wanadoo.fr) / **JARDINS DU GIESSEN** - 06 70 68 46 52  
[www.lesjardinsdugiesсен.com](http://www.lesjardinsdugiesсен.com) / **LA MAISON VITALE** - 03 90 41 41 00 [www.jevis-bio.fr](http://www.jevis-bio.fr) / **LA SOURCE BIO** - 03 75 13 00 10 - [www.lasourcebio.com](http://www.lasourcebio.com)

# ROULEAU DE PRINTEMPS AU TOFU, ALGUES ET LÉGUMES ET SA SAUCE ACIDULÉE AU YAOURT

---

## Ingrédients pour 6 rouleaux

### Pour les rouleaux

Galettes de riz	6
Courgette	1
Carottes	2
Pousses de soja	100 g
Mélange des 3 Algues déshydratées en paillettes	20 g
Sel - poivre	PM

### Pour la sauce

Yaourt nature	1 pot
Citron	1
Sel fin	3 pincées
Piment d'Espelette	1 pincée

## Descriptif

**Pour la sauce :** Mélanger dans un bol yaourt et jus de citron ; assaisonner de sel et de piment d'Espelette.

**Pour le reste de la recette :** Laver les légumes. Éplucher les carottes. Passer les légumes à la mandoline à julienne. Couper le tofu en cube. Mettre tous les ingrédients dans un cul de poule, assaisonner de sel et poivre et rajouter les paillettes d'algues déshydratées.

Tremper les galettes de riz une à une dans un bol d'eau froide. Déposer-les ensuite sur une serviette pour les éponger. Disposer les légumes en ligne au bord de chaque galette, puis replier comme un nem.

**Pour déguster :** Recouvrir le nem avec un filet de sauce yaourt.

---

## Le plus du Chef

Vous pouvez varier les légumes en fonction des saisons.