



Egg rolls végétariens

PORTIONS

16 egg rolls

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

14 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 139; protéines 3 g; M.G. 9 g; glucides 14 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 17 mg; sodium 191 mg

Le egg roll est un classique de la cuisine asiatique qui se décline en de multiples variantes. On vous le présente ici dans une version végé qui est débordante de saveurs!

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 8 shiitakes émincés
- 500 ml (2 tasses) de chou chinois émincé
- 2 carottes taillées en julienne
- 2 branches de céleri taillées en julienne
- 10 haricots verts émincés
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 60 ml (1/4 de tasse) de feuilles de coriandre
- 16 feuilles de pâte pour pâtés impériaux surgelées (de type Wong Wing), décongelées
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau
- 2 litres (8 tasses) d'huile de canola

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTÉ

moitié de l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et le céleri. Cuire de 3 à 4 minutes. Réserver dans un bol. Verser le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les carottes, le céleri et le chou.

4 Ajouter la sauce soya, le vinaigre et le miel. Cuire 1 minute en remuant.

LES LAVE-VAISSELLE ÉCONOMISENT DE L'EAU

15 LITRES PAR CYCLE

15 LITRES TOUTES LES 2 MINUTES

invented by Impactry

AdChoices

- 5 Dans le bol, ajouter la préparation aux carottes et la coriandre. Saler, poivrer et remuer. Laisser tiédir.
 - 6 Déposer quatre feuilles de pâte sur le plan de travail. Couvrir les autres feuilles d'un linge humide. Déposer un peu de garniture au centre de chaque feuille, puis badigeonner le pourtour de jaune d'oeuf. Replier la partie inférieure de la feuille sur la garniture. Badigeonner de jaune d'oeuf et sceller avec l'autre partie de la feuille. Presser le joint pour sceller. Confectionner le reste des egg rolls de la même manière.
 - 7 Dans une friteuse, chauffer l'huile de canola jusqu'à ce qu'elle atteigne 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson.
 - 8 Faire frire quelques egg rolls à fois de 2 à 3 minutes.
-

Idée pour accompagner

Sauce aux prunes

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen. Cuire 1 oignon haché, 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché et 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché 1 minute. Ajouter 4 grosses prunes coupées en dés. Cuire 2 minutes. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de miel, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz et 180 ml (3/4 de tasse) de bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu doux-moyen. À l'aide du mélangeur-plongeur, émulsionner la sauce.

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTÉ

AD

invented by Impactify