

# metro



## Mini eggs rolls aux légumes et au boeuf

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 6 Votes



Sans Lactose

6 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:18 CUISSON | 0:33 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

10 ml Huile végétale  
(2 c. à thé)

1 Petit oignon haché

10 ml Gingembre frais, haché  
(2 c. à thé)

150 g Boeuf  
(1/3 lb)

375 ml Germes de haricots  
(1 1/2 tasse)

80 ml Arachides hachées  
(1/3 tasse)

125 ml Carotte rapées  
(1/2 tasse)

### Préparation

Dans un poêlon, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et le gingembre 2 min. Ajouter la viande et bien cuire, environ 5 min.

Incorporer les 6 ingrédients suivants. Assaisonner et bien mélanger.

Déposer 30 ml (2 c. à soupe) de ce mélange au centre de 12 feuilles à egg roll. Replier les bords et badigeonner avec l'oeuf.

Dans une casserole remplie d'huile d'arachide, frire les egg roll, 3 - 4 min ou jusqu'à ce qu'ils aient une belle coloration dorée. Les retourner une fois à la mi-cuisson.

Égoutter avant de servir.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

**45 ml** Coriandre fraîche, hachée  
**(3 c. à soupe)**

---

**8 ml** Sauce soya  
**(1 1/2 c. à thé)**

---

**5 ml** Huile de sésame  
**(1 c. à thé)**

---

Au goût, sel et poivre noir

---

**454 g** Pâte à egg roll surgelée, décongelée (environ  
**(1 lb)** 12 unités)

---

**1** Oeuf battu

---

Qté. suffisante huile d'arachide

---

## Accords bières et mets



### Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

---

## Mentions légales

### Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---