



Rouleaux impériaux au porc et crevettes sans friture

PORTIONS

8 rouleaux

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (2 rouleaux): calories 312; protéines 22 g; M.G. 19 g; glucides 14 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 38 mg; sodium 999 mg

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 250 g (environ 1/2 lb) de porc haché maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 1 carotte taillée en julienne
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 150 g (250 ml) de crevettes nordiques
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée
- sel et poivre au goût
- 8 grandes feuilles à rouleaux de printemps (spring roll pastry)
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire le porc haché 3 à 4 minutes en remuant.
- 3 Ajouter le gingembre, l'ail et les échalotes. Cuire de 1 à 2 minutes.
- 4 Ajouter la julienne de carotte, les bébés épinards, la sauce soya et la sauce de poisson. Cuire 2 minutes, puis retirer du feu et laisser tiédir 10 minutes.

- 5 Ajouter les crevettes et la coriandre. Saler et poivrer. Remuer.
- 6 À l'aide d'un pinceau, badigeonner le pourtour des feuilles à rouleaux de printemps avec le jaune d'oeuf. Déposer environ 80 ml (1/3 de tasse) de préparation au porc sur le bord inférieur d'une feuille de pâte. Rouler en serrant fermement au fur et à mesure. Répéter pour former le reste des rouleaux.
- 7 Sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin, déposer les rouleaux joint dessous. Badigeonner les rouleaux avec le reste de l'huile de sésame. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en retournant les rouleaux à mi-cuisson.