



ROULEAUX DE PRINTEMPS

Pachamama Yoga X Ligue contre le cancer

INGRÉDIENTS

- Galette de riz
- Diverses crudités : carottes, choux, endives, salades
- Vermicelles ou pousses de soja/haricots
- Oranges
- Cacahuètes grillées et salées
- Sauce: fromage blanc, tahiné, citron, sel, poivre

MÉTHODE

01

Coupez les carottes, choux, endives, salade en fines lamelles

02

Humidifiez à l'eau tiède les galettes de riz

03

Garnissez-les à votre convenance de tous les ingrédients

04

Pour roulez, commencez par rabattre le haut, puis les deux cotés et terminez en roulant le rouleau de printemps jusqu'au bout. Pas de cuisson.