



## Rouleaux de printemps au chou Kale, carottes, soja, poire et églefin poché au lait de coco au curry

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 min

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients

- 4 feuilles de riz
- 1 petit chou kale
- 1 carotte
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 poignées de pousses de soja
- 1 poire
- 1 filet d'aiglefin
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Sel
- Poivre
- Sauce soja sucrée

1. Rincez les feuilles de chou kale, retirez la tige du milieu et émincez-le. Portez une grande casserole d'eau salé à ébullition puis faites blanchir le chou pendant 2 minutes. Egouttez-le bien puis réservez. Épluchez et râpez les carottes puis déposez-les dans un récipient. Ajoutez le chou kale et les pousses de soja. Arrosez d'huile de sésame, salez et poivrez puis mélangez bien. Épluchez les poires, retirez leur trognon puis coupez-les en fins bâtonnets. Réservez le tout.
2. Coupez le filet d'églefin en morceaux. Versez le lait de coco, le curry et le gingembre dans une sauteuse puis portez à ébullition. Déposez les morceaux d'églefin dans la sauteuse, baissez le feu puis faites cuire 10 minutes en arrosant régulièrement le poisson. Réservez sur une assiette.
3. Humidifiez un torchon propre et étalez-le sur le plan de travail. Remplissez une assiette creuse d'eau froide puis faites tremper une feuille de riz jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Étalez délicatement la feuille sur le torchon humide puis déposez 2 cuillères à soupe de mélange carottes, chou kale et pousses de soja. Ajoutez des bâtonnets de poire et un morceau d'églefin. Refermez la feuille de riz en haut et en bas sur la préparation puis roulez-la ensuite sur elle-même. Parsemez de graines de sésame noir et servez avec de la sauce soja sucrée.