

# Cuisinez!

## *Egg rolls*

### Ingrédients

#### **Ingrédients principaux**

5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

½ oignon jaune haché finement

1 sac de 450 g (1 lb) de chou râpé (du commerce)

125 ml (½ tasse) de carottes râpées (du commerce)

60 ml (¼ tasse) d'eau

250 g (½ lb) de crevettes nordiques surgelées, non décongelées

125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais râpé

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz

15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya

Poivre et sel

18 pâtes à pâtés impériaux (pâtes à egg rolls de type Wong Wing\*)

1 oeuf battu

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

### Préparation

#### **Étapes principales**

À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un grand poêlon antiadhésif. Chauffer à feu moyen-vif, ajouter l'oignon et cuire 5 minutes.

Incorporer le chou et les carottes, et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Verser l'eau, couvrir et laisser cuire de 8 à 10 minutes pour attendrir le chou.

Ajouter les crevettes, la coriandre, le gingembre, le vinaigre de riz et la sauce soya.

Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Mélanger et retirer du feu.

Laisser tempérer 15 minutes au réfrigérateur (facultatif).

Déposer les pâtes sur une planche de travail ou un comptoir propre.

Badigeonner d'oeuf battu sur toute leur surface à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Déposer 30 ml (2 c. à soupe) de la garniture au centre de la pâte.

Presser la garniture pour égoutter le surplus de liquide avant de la déposer sur la pâte.

Replier vers le centre les deux côtés opposés de chaque pâte en les superposant et en pressant légèrement, de façon à imiter un egg roll du commerce.

Presser les extrémités pour bien sceller. Répéter pour obtenir 18 egg rolls.

Dans un poêlon antiadhésif, préchauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile à feu moyen-vif.

Déposer la moitié des egg rolls et cuire de 2 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Répéter avec le reste de l'huile et des egg rolls.

Servir avec la sauce aigre-douce aux prunes et du riz frit.



#### OÙ TROUVER

\*Les pâtes à pâtés impériaux de type Wong Wing sont les mêmes pâtes que les pâtes à won-ton. Elles contiennent les mêmes ingrédients, mais sont simplement plus grandes. On les retrouve dans la section des produits asiatiques surgelés de la plupart des épiceries.



Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

#### NOTE



Remplacez les crevettes par un reste de poulet ou de porc cuit.

#### OPTION DE SUBSTITUTION



#### ASTUCE

Faites des réserves... Congelez les *egg rolls* cuits, puis réchauffez-les en les plaçant, encore congelés, sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin 25 minutes à 180 °C (350 °F) ou jusqu'à ce que les *egg rolls* soient chauds et la pâte, croustillante.



#### INFO SANTÉ

Notre version de *egg rolls* contient deux fois plus de protéines que la version du commerce, et deux fois moins de sel.

## Valeur nutritionnelle

Recette principale

### Calories

216

### Protéines

12 g

### Lipides

8 g

### Glucides

26 g

### Fibres

2 g

### Sodium

277 mg