

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.
