

Rouleau de printemps masca-fraise aux 2 sauces

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à
déclaration obligatoire (ADO) :

Fruits à coque : Supprimer les
pistaches- Utiliser du chocolat noir
sans praliné

Lait : remplacer le lait par un
peu d'eau et ne pas mettre de
mascarpone



Ingredients

4
pers.

8 galettes de riz
(moyenne ; env. 22 cm de diamètre)
ne contient pas de gluten

500 g de fraises

250 g de mascarpone

1 sachet de sucre vanillé

35 g de pistaches décortiquées non salées#

4 feuilles de menthe fraîche

85 g de chocolat "dessert" praliné
(ou ½ tablette)

Un peu de lait (env. **5 cl**)

Coût

2,25€ / pers.
pour un plat complet

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



30 min
de préparation

Pas de cuisson



Rouleau de printemps masca-fraise aux 2 sauces

Préparation

- Laver puis équeuter les fraises ; laver les feuilles de menthe.
- Dans un mixeur, mettre 150/170 g de fraises et la menthe. Mixer ; verser dans un joli bol. **La sauce fraise menthe** est prête. Filmer et conserver au réfrigérateur.
- Dans un petit bol casser le chocolat ; mettre à fondre tout doucement au micro-ondes. Rajouter le lait et bien mélanger ; **la sauce chocolat praliné** est prête. Filmer et garder au réfrigérateur.
- Concasser très légèrement les pistaches.
- Dans un bol mettre le mascarpone, le sucre vanillé, les pistaches. Mélanger.
- Couper les fraises restantes en tranches.
- Humidifier un torchon propre et le poser sur le plan de travail.
- Mettre de l'eau tiède dans un saladier.

Montage des rouleaux de printemps :

- On les prépare un à un : tremper quelques secondes une feuille de riz dans l'eau. Egoutter puis poser à plat sur le torchon.
- Laisser 3 cm au bord de toute la galette. Poser des fraises par rang, au 2/3 de la galette.
- Mettre une bande de mascarpone sur la seconde rangée de fraises.
- Commencer à rouler (faire un petit tour) puis rabattre les deux cotés (droit et gauche) ; puis finir de rouler délicatement.
- Bien serrer le rouleau de printemps dans du film alimentaire.
- Quand les 8 rouleaux sont faits, les déposer dans un récipient à fond plat. Garder au réfrigérateur jusqu'à dégustation.

Alternatives et astuces

- **Autres fruits** : ananas, banane, fruit de la passion, grenade, kiwi, mangue, poire, pomme, abricot, nectarine, pêche, framboise.
- Remplacer la menthe par du basilic frais.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculent, fruits, produits laitiers, produits sucrés.

Ce plat apporte par personne :
1 petite portion de féculent
(2 galettes de riz apportent 16 g d'amidon environ)
environ 110/115 g de fraise
62 g de fromage (mascarpone)
21 g de chocolat + 2 g de sucre vanillé

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion de viande/poisson/cœuf ou autre aliment riche en protéines et minimum 150 g de légumes.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
Le repas doit être complet et équilibré. Ce plat apporte 38 g de glucides/personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI avec des adaptations

Le mascarpone est riche en lipides et en acides gras saturés. On peut en mettre moins ou le remplacer par le même poids de petit suisse nature.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Aucun aliment riche en sel dans cette recette.
2 galettes de riz apportent environ 0.3 g de sel
ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

