

ROULEAUX DE PRINTEMPS À L'ÉGLEFIN ET AU CHOU KALE

Le « GONG » de la rentrée a sonné ! Si vous n'êtes pas encore prêts à ranger votre valise au fond du placard et à retourner sur le chemin du travail... PAVILLON FRANCE a pensé à vous en vous offrant un voyage au Vietnam, sans sortir de votre cuisine !

Quoi de mieux que des rouleaux de printemps pour prolonger l'été dans votre assiette ? De la fraîcheur, de la légèreté et une pointe d'exotisme, tout ce qu'il faut pour garder les bonnes vibes de l'été !

Simple et rapide à réaliser, cette recette s'adapte à toutes les envies ! Et pour la reprise, PAVILLON FRANCE s'adresse aux fish-addicts, et propose une version revisitée de ce traditionnel plat Vietnamien en mettant à l'honneur l'églefin, ce poisson emblématique de la pêche française, tant apprécié ! Dans ces rouleaux de printemps, il est poché au lait de coco et au curry. Et pour l'accompagner ? un subtil mélange de chou Kale, de carottes, de soja et de la poire pour épater vos papilles !

Un mélange équilibré de salé, de sucré et d'iodé, qui vous fera voyager durant votre pause dej au bureau !

Voilà, vous pouvez ranger votre valise sans regrets...

 **QUANTITÉ :**
4 PERSONNES

 **CUISSON :**
15 MINUTES

 **PRÉPARATION :**
30 MINUTES

 **DIFFICULTÉ :**
FACILE

INGRÉDIENTS :

- 1 filet d'églefin (environ 300 g) • 4 feuilles de riz
- 1 petit chou kale • 1 carotte • 3 cuillères à soupe d'huile de sésame • 2 poignées de pousses de soja • 1 poire
- 200 ml de lait de coco • 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre • 1 filet d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de graines de sésame • Sel
- Poivre • Sauce soja sucrée

PRÉPARATION :

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.
2. 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.
3. Épluchez les poires, retirez leur trognon puis coupez-les en fins bâtonnets. Réservez le tout.
4. 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.
5. 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.
6. Étalez délicatement la feuille sur le torchon humide puis déposez 2 cuillères à soupe de mélange carottes, chou kale et pousses de soja.
7. 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.
8. Parsemez de graines de sésame noir et servez avec de la sauce soja sucrée.



**MAINTENANT, DÉGUSTEZ,
ET FAITES LE PLEIN DE FRAÎCHEUR !**

**ET POUR
EN SAVOIR PLUS
SUR L'ÉGLEFIN
ET SUR TOUTES LES
AUTRES ESPÈCES DE
LA PÊCHE FRANÇAISE :
RENDEZ-VOUS SUR
LE SITE DE PAVILLON
FRANCE !**

L'ÉGLEFIN :



**UN POISSON QUI PASSE
AU TRAVERS
DES MAILLES DU FILET !**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Afin de limiter au maximum les prises non désirées (poissons non ciblés ou en-dessous de la taille de commercialisation autorisée), des techniques de pêche plus sélectives ont été mises au point par les pêcheurs en collaboration avec les scientifiques.

Le Projet REJEMCELEC (Réduire les rEJEts en Manche et mer Celtique par la sELECTtivité), propose l'utilisation de filets à mailles plus larges que celles des filets classiques, favorisant l'échappement des églefins, merlans, maquereaux n'ayant pas atteint la taille minimale de capture.



retrouvez le film signé PAVILLON FRANCE rendant hommage à cette belle filière engagée pour la qualité et la fraîcheur et dans le respect des océans