

NEMS CRUS BETTERAVE NOIX DE COCO

Pour présenter des crudités façon nems Vegan, garnis de betterave et noix de coco râpées, de graines de cajou et tournesol mixées, le tout formant un amalgame, relevé avec un émincé de cébettes et de la moutarde.

1 petite betterave
1 demi noix de coco
3 petites cebettes
50 gr noix de cajou
50 gr graines de tournesol
2 càs moutarde

3 càs tamari
7 (ou 8) feuilles de riz



🕒 30 minutes
🍴 7 (ou 8) nems



1. Mixer les graines de cajou



2. Ajouter les graines de tournesol au mixeur



3. Verser la poudre de graines dans un saladier et ajouter la moutarde



4. Verser du tamari qui va mouiller tout en salant pour donner une pâte épaisse (sinon ajouter simplement du sel et un peu d'eau)



5. Verser des cébettes émincées très très finement



6. Ajouter la betterave râpée



7. Ajouter la noix de coco fraîche râpée



8. Mélanger profondément le tout qui va être un peu collant



9. Tremper les feuilles de riz dans de l'eau froide



10. Dès que la feuille a ramolli l'étaler dans une assiette plate, déposer un boudin de crudités, replier le bas de la feuille par dessus puis les côtés. Enfin enrouler le tout



11. Déposer les nems dans une assiette huilée pour qu'ils ne collent pas



12. Dresser et consommer dans une feuille de salade



13. Ces crudités façon nems pourront se manger comme des snacks