




# NEMS ÉPINARDS SALADE GRAINES TOURNESOL

Une recette de légumes verts cuits à l'ail, enveloppés d'une feuille de riz. Des légumes nettoyeurs et désinfectants du tube digestif à travers une recette facile et rapide. La cuisson des nems n'est pas obligatoire.

250 gr épinards  
150 gr jeunes pousses de salade  
4 gousses ail  
4-5 càs huile d'olive  
1 morceau gingembre  
3 càs tamari

4 càs graines de tournesol  
4 feuilles de riz



 20 minutes  
 20 minutes  
 5 nems



1. Prélever des jeunes pousses d'épinards lavés et essorés



2. Émincer les gousses d'ail



3. Faire suer l'ail dans l'huile d'olive 1 minute



4. Ajouter les pousses d'épinards qui vont remplir le wok



5. Les épinards vont réduire très vite au bout de 2 ou 3 minutes à feu moyen



6. On peut alors ajouter les pousses panachées de salade



7. Bien remuer avec les épinards pour obtenir une réduction de volume sous l'action de la chaleur



8. Assaisonner avec du Tamari ou du sel



9. Râper un morceau de gingembre



**10.** Laisser cuire à feu doux pour voir le jus s'évaporer totalement



**11.** Ajouter les graines de tournesol qui donneront de la consistance au plat



**12.** En fin de cuisson on peut entendre un crépitement révélateur de l'absence d'eau. Eteindre



**13.** Verser dans une assiette et laisser refroidir



**14.** Préparer les feuilles de riz qu'il faudra plonger dans un peu d'eau froide pour ramollir (environ 2 ou 3 minutes)



**15.** Farcir les feuilles de riz en déposant une portion de légume sur un côté. Rabattre la feuille par dessus, puis rabattre les côtés et finir de rouler



**16.** On peut consommer les nems tels quels car la feuille de riz est molle et les légumes sont cuits



**17.** Sinon, poursuivre en déposant les nems dans un peu d'huile d'olive chaude



**18.** Laisser dorer à feu moyen à vif en retournant très délicatement pour éviter que la feuille de riz ne s'ouvre



**19.** Dès que tous les côtés sont dorés et raffermis, déposer dans une assiette et servir chaud