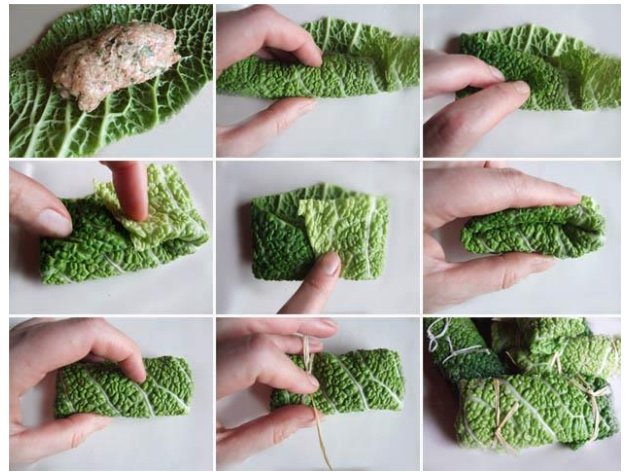


Chou vert frisé façon Nems

1 chou de frisé : environ 20 feuilles
1  uf,
2 gousses d'ail,
1 oignon,
2 carottes
100g de pousses de soja,
100g de champignons
400g de bœuf haché / ou porc / ou
tofu fumé
Sel, poivre, 50g de vermicelles de riz
1/2 botte de coriandre ou persil, ou
mizuna
2cl de sauce soja, 1 C S de sucre
Ficelle de coton



Pour la sauce :

1 C S de vinaigre de riz, 1 C S de sauce soja, 4 C S d'eau, 1 C S de sucre, 1 petite carotte râpée

Rincez et  pongez les feuilles de chou. Retirez les grosses côtes et coupez les feuilles en deux si elles sont trop grandes. Faites bouillir une casserole d'eau salée et laissez blanchir le chou 5 min, dès la reprise de l'ébullition. Egouttez et rincez le chou à l'eau froide. Tremper les vermicelles dans de l'eau chaude pendant 20 min. Égoutter ensuite les vermicelles et les couper à 5 cm de longueur. Éplucher les carottes et les r per. Hacher l'ail et la coriandre. Éplucher l'oignon et le hacher. Couper les pousses de soja en 2. Couper les champignons finement en lamelles. Mélanger les champignons, les germes de soja et les vermicelles avec la coriandre, l'œuf, les légumes et la viande. Ajouter la sauce soja, le sel, le sucre, puis bien mélanger. Poser ensuite une cuillère de farce au centre et l'emprisonner en rabattant les bords de la feuille de chou (ou 1/2 feuille selon la taille), comme sur la photo, fermer si besoin avec une ficelle de coton. Les disposez dans un plat à four huilé, les badigeonner d'huile également. Placez au four 20 min à 160 . Servir les nems accompagnés d'une sauce aigre-douce faite en mélangeant le vinaigre de riz et la sauce soja et l'eau. Ajoutez le sucre et faites chauffer le mélange pour le faire fondre. Ajouter un peu de carotte râpée.