

>Roulés de concombre



INGRÉDIENTS POUR 12 CUILLÈRES

- 60 g de riz
- 1 concombre
- 60 g de thon en boîte
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise en pot

- 1 petit-suisse
- 12 brins de coriandre (facultatif)
- sauce soja

Préparation

15 min

Cuisson

15 min

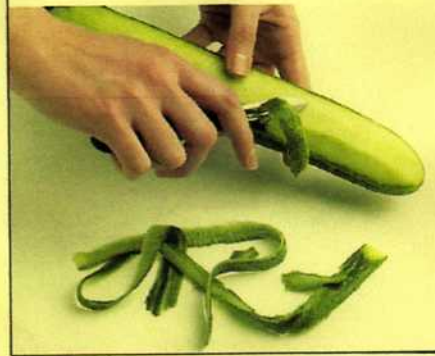
1 Portez une casserole d'eau à ébullition et **faites cuire le riz** le temps indiqué sur l'emballage.



2 Égouttez le thon et émiettez-le dans un bol. Ajoutez le petit-suisse, la mayonnaise. Égouttez le riz, passez-le sous l'eau froide, égouttez de nouveau et **mélangez-le au thon**.



3 Salez et poivrez. Réservez la farce au frais. **Pelez le concombre** et coupez-le en deux dans la longueur.



LA PRÉSENTATION

A l'aide d'un couteau économe ou d'une mandoline, **détaillez 12 tranches dans la longueur**.



Enroulez chaque tranche sur elle-même, en laissant un espace au milieu pour la farce. **Garnissez délicatement les rouleaux de farce au riz et au thon.**



Napez les cuillères d'un fond de sauce soja. **Déposez délicatement les rouleaux dans les cuillères.** Décorez avec les brins de coriandre.



JESERS AVEC !

Proposez deux sortes de roulés, ceux de la fiche et des roulés de concombre à la feta et saumon. Ingrédients : 1 concombre, 100 g de feta, 2 tranches de saumon.

Pelez et coupez le concombre en tagliatelles dans le sens de la longueur avec un couteau économe. Détaillez des cubes de feta. Coupez le saumon en petits rectangles. Enveloppez chaque dé de feta de saumon fumé. Roulez le tout dans une lamère de concombre. Plantez un pique en bois dans chaque rouleau de concombre.

MA VARIANTE!

Soupe de concombre à la menthe.

Ingrédients :

2 concombres, 120 g de feta, 1/2 citron, 15 brins de menthe, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 1 petite poignée de pignons de pin.

Pelez les concombres, coupez-les en tronçons, écrasez la feta. Lavez et ciselez la menthe. Mettez concombre, feta, huile, jus de citron, menthe, sel, poivre et pignons de pin dans le bol d'un robot. Mixez l'ensemble quelques minutes. Versez dans des verres et réservez au frais 1 heure. Servez avec des petits pains ronds libanais (*pitta*) coupés en morceaux.