

Découvrez les **rouleaux de printemps au pollen frais**, une recette concoctée par **Secrets de Miel et La Guinguette d'Angèle**.
Frais et croquants, ces rouleaux de printemps s'emportent partout !



ROULEAUX DE PRINTEMPS AU POLLEN FRAIS

Recette Secrets de Miel x La Guinguette d'Angèle
@secretsdemiel



PRÉPARATION

- Préparez la Sauce crémeuse à l'Api'Boost : dans un bol, mélangez à la fourchette tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Remplissez un grand plat d'eau tiède. Trempez une galette de riz dans l'eau pendant environ 10 secondes.
- Placez la galette de riz hydratée sur un plan de travail propre et plat (j'aime bien étaler un torchon humide afin que la feuille de riz n'accroche pas).
- Disposez une petite quantité de chaque ingrédient au centre de la galette, en laissant de l'espace sur les bords.
- Commencez par rabattre le bord inférieur de la galette sur la garniture. Rabattez ensuite les côtés pour enfermer la garniture. Roulez fermement la galette de riz en partant du bas vers le haut jusqu'à former un rouleau. Répétez le processus avec les galettes de riz restantes.
- Servez les rouleaux de printemps immédiatement, coupés en deux, saupoudrez de pollen frais, accompagnez avec votre sauce Api'Boost/ miel pour les tremper

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

Pour la Garniture :

- 1 poignée de salade (roquette, épinard)
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 1/2 concombre coupé en fines tranches
- 1 bouquet d'herbes fraîches (coriandre, menthe, basilic)
- 1 fenouil coupé en bâtonnets
- 1 c.a.c de pollen frais
- Option : 200g de nouilles de riz cuites

Pour la Sauce crémeuse à l'Api'Boost :

- 1 c.a.s de miel
- Le jus d'un citron
- 1/2 gousse d'ail râpé
- 1 c.a.s de purée d'amande (ou beurre de cacahuète, ou tahine)
- 1 c.a.c de poudre super vitaminée Api'Boost

Contacts presse :
Sarah Bennis - secretsdemiel@marie-antoinette.fr

secretsdemiel.com

A PROPOS DE SECRETS DE MIEL

Secrets de Miel est une entreprise solaire et authentique imaginée et créée par Elise Hernaez, née au sein d'un domaine familial spécialisé dans les produits de la ruche. Elle a souhaité partager sa passion pour les abeilles, apporter bien-être et bonheur au plus grand nombre, créer du lien et des opportunités d'épanouissement en partageant ses produits naturels et responsables issus de la ruche. Centrée sur l'innovation, le développement de l'économie locale et la production française artisanale, Secrets de Miel se développe depuis 13 ans en vente à domicile et offre

des opportunités de travail pour tous en toute indépendance dans un esprit familial et
bienveillant.