

Springrolls avec guacamole et chutney à la mangue



Ingrédients

- Pour le loempia :500 g de mélange en julienne Ardo -200 g d'haricots mungo - 40 feuilles de pâte à brick -10 cs de sauce soja -Sel, poivre, sucre
- Pour le guacamole :10 X demi-avocats - 2.5 cc de coriandre Ardo - 2.5 piments rouges -jus de citron -Sel, poivre, poivre de Cayenne -10 cs d'huile d'olive
- Pour le chutney à la mangue :40 portions de purée de mangue Ardo - 5 cs d'ail en dés Ardo -5 cc de vinaigre de fruits -sel, sucre

Méthode

1. Préparation du loempia Faites cuire le mélange en julienne Ardo et les haricots mungo dans une casserole pendant 6 minutes à feu doux. Assaisonnez avec du sucre, du poivre, du sel et de la sauce soja. Laissez refroidir. Étalez ensuite la pâte à brick et réalisez les loempias avec le mélange de légumes. Faites frire les loempias pendant 1-2 minutes à 170°.
2. Préparation du guacamole Écrasez l'avocat décongelé avec une fourchette et ajoutez le piment rouge finement haché et les épices. Versez l'huile d'olive et le jus de citron et mélangez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
3. Préparation du chutney à la mangue Mélangez les portions de mangues avec

les ingrédients restants.

4. Disposez le tout sur des assiettes. Suggestion : Garnissez avec des tortillas.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be