

Nems de poulet et légumes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes + 3 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250g de blancs de poulets coupés / hachés
- 1 carotte épluchée, coupée et passée au hachoir
- 1 oignon épluché et haché
- 50g de champignons de Paris lavés et coupés en petits dés
- 125g de germes de soja (**chez moi ça s'appelle des pousses d'haricots mungo**)
- 50g de vermicelles de haricots mungo trempés dans l'eau (**sur mon drive c'était vermicelle de riz**)
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 œuf
- 16 galettes de riz
- 1 cuil. à café de farine de tapioca ou de maïs (**ça marche aussi avec de la farine de blé**)
- 1 bière
- quelques feuilles de salade et de menthe pour servir avec les nems
- sauce : 1 jus de citron vert / 1 cuil. à café de sauce nuoc mam (**on peut remplacer par de la sauce sojà**) + sucre
- huile de tournesol

PREPARATION DE LA FARCE

Cuire les vermicelles comme prévu sur le paquet (4 min pour moi) et les couper à 3cm de long.

Pour couper en 2 mon paquet de 100 g pour en garder que 50g, j'ai galéré, il doit exister une astuce que je ne connais pas.

Hacher le poulet très finement, les carottes et les oignons aussi.
Mixer les champignons de Paris.

Au companion muni de l'ultrablade, mettre la carotte et l'oignon et mixer 10s en turbo, ajouter les dés d'escalope de poulet et les champignons et remixer turbo 10s. Racler et recommencer si besoin.

Couper les germes de soja en petits morceaux. (Cyril les coupe en 3).

Dans un saladier, mélangez ensemble le poulet haché très finement, la carotte, l'oignon, les champignons, les germes de soja, les vermicelles, la sauce soja et l'œuf qui permet de lier les éléments de la farce. **La sauce soja joue le rôle d'assaisonner, donc pas besoin de saler.**

Pour les allergiques aux oeufs, sachez qu'on peut s'en passer (j'ai testé).

ROULER LES NEMS

Dans un ramequin plus large que les galettes de riz, versez de l'eau chaude avec un peu de bière qui nous servira pour bien décoller les galettes de riz.

Dans un autre petit ramequin, mélangez la farine de tapioca avec un peu d'eau, gardez de côté.

Vidéo de la technique pour rouler [ici](#)

Etaler un torchon sur la table et déposez-le sur votre plan de travail, trempez une première galette de riz dans le mélange eau chaude-bière (**juste une petite goutte qui évitera que les feuilles de riz ne se collent les unes aux autres**) et déposez le première délicatement sur le torchon. Bien l'étaler.

Récupérez une cuillerée à soupe de mélange à la viande (la farce) et déposez-le en bas et au centre de la galette, à environ 3cm du bord. Pliez les bords droite et gauche vers le centre et commencez à rouler sans écraser mais en tassant. Vers la fin, trempez votre index dans le mélange farine de tapioca-eau et nappez la galette pour coller. Finissez de rouler.

Je trouve que c'est plus joli lorsqu'on met assez large la farce.

Préparer une assiette avec du papier absorbant.

Pour les nems, on pratique une double cuisson.

Première cuisson

Dans une casserole type wok, versez l'huile à environ 3cm de hauteur, faites chauffer, déposez les nems, laissez cuire 3 minutes puis retirez de la cuisson.

Astuce de Cyril: après cette première cuisson, on peut les laisser refroidir et les congeler.

Mon astuce: ne pas mettre trop de nems dans la poêle pour éviter qu'ils se touchent et collent, 6 c'était trop chez moi, 5 c'était mieux.

Eponger avec le papier absorbant.

Attention ça colle un peu avec le papier absorbant, il faut le changer régulièrement, tapoter et retirer.

Mélangez dans un petit saladier le jus de citron vert, la sauce nuoc mam (au sauce soja) et le sucre. Gardez de côté.

Deuxième cuisson

Replongez les nems en cuisson pour qu'ils dorent encore 3 minutes, égouttez-les.

Personnellement, je préfère ne pas replonger dans l'huile et cuire juste dans une petite cuillère d'huile... voire rien du tout si la poêle est anti-adhésive, pour moi c'est meilleur comme ça.

Servir les nems dans les assiettes avec les feuilles de salade et de menthe, accompagnés du ramequin de sauce.