



Cuisine et
dépendances

Nems au potiron



Les nems sont un grand classique de la cuisine asiatique. Ils sont traditionnellement composés de farce à la viande ou au crabe, enroulée dans une galette de riz frite à l'huile. J'ai voulu décliner le concept avec des légumes de saison en une version plus légère avec une cuisson au four. Très simple à faire et très bon, on n'y pense pas assez mais les nems sont une très bonne base à partir de laquelle on peut décliner de multiples recettes selon les ingrédients composant la farce. Cuits au four, ces nems sont très croustillants sans être gras, on peut éventuellement les humecter d'un peu d'huile (inutile si on met du tahin dans la farce).

Ingrédients (pour 10 nems) :

- 10 feuilles de riz (de taille moyenne)
- 300 g de potiron
- 40 g de tahin (pâte de sésame)
- 1 grosse pincée de quatre-épices
- facultatif : quelques pistaches concassées
- sel et poivre

Préparation :

Peler le potiron. Râper la chair. Faire suer le potiron dans une sauteuse avec un peu d'eau ou au micro-ondes durant 5 min environ. Ajouter une petite pincée de sel, le quatre-épices, le poivre puis le tahin, mélanger le tout. Laisser tiédir.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Faire chauffer de l'eau dans un récipient aussi large que la feuille de riz. Lorsque l'eau est chaude mais non bouillante, tremper une feuille de riz une petite minute (elle doit être entièrement ramollie). Sortir aussitôt et l'étaler avec précaution sur une assiette.

Disposer sur un des bords de la feuille une grosse cuil à soupe de potiron râpé, et rouler d'un demi tour, rabattre les côtés et finir de rouler, comme pour un cigare.

Renouveler ainsi l'opération pour chaque feuille de riz.

Disposer les rouleaux sur une tôle à four anti-adhésive.

Enfourner et laisser cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les nems soient dorés et croustillants.

Servir chaud, parsemés de pistaches concassées.

Le 7 Novembre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/11/07/index.html>