

PLAT

Wraps d'épinards, jus orange-soja**Pour 4 personnes****Préparation: 30 min****Cuisson: 15 min****Difficulté: assez facile****Budget: bon marché****Ingrédients:**

- 600 g de belles feuilles d'épinards
- 120 g de riz gluant
- 2 petites saucisses chinoises
- 2 échalotes
- 15 cl d'huile d'arachide
- 1 orange à jus
- 4 cs de sauce soja
- 1 cs de vinaigre de riz
- 1 cs de Maïzena

Préparation

1. Lavez les épinards délicatement et coupez les tiges. Plongez-les en plusieurs fois dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 30 secondes.
2. Sortez-les avec une écumoire et plongez-les dans un bain d'eau glacée.
3. Faites cuire le riz gluant dans un cuiseur à riz en suivant les recommandations de l'appareil. A la fin, incorporez le vinaigre de riz.
4. Taillez les saucisses chinoises en petits dés et faites-les griller dans une poêle avec 1 cs d'huile.

Ajoutez-les dans le riz et mélangez bien. Faites tiédir le riz.

5. Sur une large bande de film alimentaire, tapissez une couche de feuilles d'épinards bien à plat en les juxtaposant pour former un rectangle de 8 x 14 cm environ.

6. Déposez un quart du riz en un boudin qui court sur le bord inférieur du rectangle d'épinards. Engagez le rouleau en vous aidant du film alimentaire. A mi-parcours, rabattez les extrémités de feuilles d'épinards sur le rouleau et terminez de l'enrouler sur lui-même, sans y inclure le film alimentaire.

7. Procédez de la même façon avec le reste des ingrédients pour les trois autres rouleaux.

8. Pressez le jus de l'orange et passez-le au chinois. Mélangez-le à la sauce soja. Versez dans le fond d'un plat creux.

Disposez les wraps dans le plat avec la sauce.

9. Pelez et émincez l'échalote, farinez-la bien avec la Maïzena.

Faites-la frire dans l'huile d'arachide bien chauffée dans une petite casserole. Sortez-la avec une écumoire et parsemez-en les wraps d'épinards. Servez à température ambiante.

**MANGEZ-MOI!** PAR CHARLES-ANDRÉ AYMON

DÉLICE L'artiste Marie-Antoinette Gorret cherchait un vin pour faire durer l'apéro sans vaciller au retour. Alors, avec le concours de l'œnologue Delphine Dubuis, elle a créé Moderato, un muscat du Valais titrant à 8,2% d'alcool seulement, dont le nom appelle à la retenue dans les plaisirs, autant qu'à la relecture du roman de Marguerite Duras.
Rens: marie.antoINETTE@bluewin.ch



MIE DURABLE Il est croquant – sacrément croquant! –, au levain et pétri avec des farines locales élaborées par l'association de producteurs TourneRêve, à Meynier (GE), c'est le Painganel. Autre originalité de ce pain, il est disponible sur abonnement jusqu'à deux fois par semaine.
Pain de 800 g, une fois par semaine, dès 35 fr./mois. Infos sur paganel.ch



NATURE Et si vous faisiez un geste concret – et amusant – pour l'écodiversité? Wild Biene vous propose de fonder une colonie d'abeilles sauvages dans votre jardin. Le kit de démarrage contient une maison hôte en bois et une population de départ. Pour le miel, par contre, il faudra aller voir ailleurs.
Kit de démarrage Bee Home Classic, 135 fr., wildbieneundpartner.ch

