



Wraps de laitue au haloumi et au chili doux frais avec riz collant

Spécial Végé

Épicée

30 minutes



Laitue iceberg
½ | 1



Sauce au chili
doux
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Riz collant
¾ tasse | 1 ½ tasse



Menthe
7 g | 14 g



Oignon
2 | 4



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



Haloumi
1 | 2



Mini concombre
2 | 4



Lime
1 | 2



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de riz
assaisonné
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer le riz collant

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz collant**, puis couvrir d'eau froide. Avec la main, tourner le **riz** pour le rincer.
- Jeter l'eau trouble et remplir la casserole d'**eau froide**. Répéter jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau fraîche**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver pendant 5 min.

2



Préparer les légumes

- Entre-temps, retirer les feuilles extérieures abîmées de la laitue, puis couper la **laitue** en deux.
- Détacher délicatement la **moitié** des **feuilles** (toutes les feuilles pour 4 pers.) de **laitue**. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., conserver le reste de la laitue pour une autre recette!)
- Trancher finement les **concombres** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Zester la **lime**, puis en presser la **moitié** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Émincer l'**oignon vert**. Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter le **vinaigre** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Remuer jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Réserver.

3



Préparer l'haloumi et la mayo à la lime

- Couper l'**haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. Bien mélanger en fouettant.
- **Saler** et **poivrer**.

4



Griller les arachides et assembler la salade

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.
- Entre-temps, ajouter dans un grand bol les **carottes**, le **concombre**, la **coriandre**, les **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Arroser de la **moitié** du **mélange vinaigre-sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Cuire l'haloumi

- Ajouter l'**haloumi** à la même poêle sèche (celle de l'étape 4). (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré.
- Transférer dans un grand bol. Ajouter la **sauce au chili doux**, puis remuer pour enrober.
- Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **riz** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette, puis ajouter le **reste** du **mélange vinaigre-sucre** et le **reste** du **zeste de lime**, puis bien mélanger. **Saler**.
- Ajouter **3 feuilles de laitue** dans chaque assiette. (**CONSEIL** : Chevaucher les petites feuilles au besoin!)
- Hacher le **reste** de la **laitue** et l'ajouter à la **salade**.
- Garnir de **riz collant**, d'**haloumi** et de **salade**.
- Couronner d'**un soupçon de mayo à la lime**.
- Parsemer d'**arachides**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de lime**, si désiré.