

# La recette des nems<sup>bio</sup> aux légumes de Linn-Linn

Le secret du chef :

BEAUCOUP D'AMOUR

Ne jamais faire les nems quand on est fâché ! Evacuer avant !

Recette pour 35 nems :

- 400 g de carottes bio
  - 400 g d'oignons bio
  - 12 g de sel de Guérande à mixer
  - 40 g de champignons noirs (oreilles de Juda) séchés
  - 200 g de vermicelle de soja
  - 35 feuilles de blé congelées
- } en magasin asiatique



- La veille : mettre à tremper les vermicelles et les champignons noirs dans l'eau tiède ;
- Eplucher les oignons et les couper grossièrement
- Mixer finement les oignons avec les champignons soigneusement essorés ;
- Râper les carottes et les essorer soigneusement (si vous en avez, utiliser un extracteur de jus).
- Mélanger le tout avec les vermicelles : la farce est prête !
- Le roulage peut commencer !
- Faire cuire les nems dans l'huile bouillante entre 5 et 8 minutes (attendre que l'huile se taise...)
- On peut aussi les faire griller à la poêle avec un peu d'huile en retournant de temps en temps pendant 15 minutes.
- Servir avec une sauce soja, de la salade et des feuilles de menthe.

## Remarques :

Il est possible d'ajouter à la farce de la viande crue mixée, ou des crevettes crues mixées ou encore de l'œuf.  
La sauce soja peut être agrémentée de sucre, d'ail haché et diluée à l'eau selon les goûts.





Association  
des parents  
d'élèves

Arguel – Fontain  
La Vèze – Pugey



<http://pugey.fr/1-2-3-soleil/>