

# CHOUX FARCIS VÉGÉ

Rapide et équilibré



## Pour 4 personnes

Commencez par préchauffer le four à 180°C puis séparez les feuilles de chou pour les nettoyer. Choisissez les plus grandes.

Dans une casserole d'eau bouillante salée faites cuire entre 6 et 10 minutes les feuilles en fonction de leur épaisseur puis passez-les sous l'eau froide. Egouttez-les.

Faites cuire le riz et pendant ce temps, nettoyez les champignons et coupez-les. Emincez le reste du chou cuit et l'oignon.

Dans une poêle, faites revenir une dizaine de minutes les légumes avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez le riz cuit et réservez.

Émincez l'ail puis mélangez-le avec la sauce tomate. Salez et poivrez puis versez dans le fond dans un grand plat.

Pour réaliser les choux farcis, déposez une feuille à plat dans une assiette et déposez au centre la farce puis enroulez-la. Faites de même avec l'ensemble des feuilles de chou. Déposez l'ensemble des choux farcis sur la sauce.

Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et faites cuire une dizaine de minutes.

Bon appétit !

Préparation 45 min

800g	chou frisé
300g	champignons
125g	riz blanc cru
2	gousses d'ail
1/2	oignon blanc
2càS	sauce tomate
2càS	huile d'olive
	sel / poivre