



Choux farcis libanais



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 chou milan
sel
2 oignons (émincés)
huile d'olive
40 grammes de pignons de pin
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
1 cuillerée à thé de cannelle en poudre
5 décilitres de bouillon de légumes
150 grammes de riz basmati
1 boîte de lentilles (égouttées)
1 citron (zeste râpé + jus)
1 bouquet de menthe fraîche
2 cuillères à soupe de tahini
3 cuillères à soupe d'eau

Méthode de préparation

- 1.** Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez un peu de sel. Détachez 16 feuilles du chou frisé et plongez-les dans l'eau bouillante pendant quelques minutes. Égouttez-les. Utilisez un couteau aiguisé pour retirer la nervure.
- 2.** Laissez dorer les oignons dans de l'huile d'olive, dans une poêle. Ajoutez les pignons de pin et laissez-les également dorer. Assaisonnez avec du cumin, de la coriandre et de la cannelle en poudre. Ajoutez le bouillon et le riz. Couvrez et laissez cuire pendant un quart d'heure.
- 3.** Ajoutez les lentilles, le zeste râpé du citron et la menthe hachée.



- 4.** Répartissez ce mélange sur les feuilles de chou. Enroulez chaque feuille pour en faire un ballotin et disposez-les côte à côte dans un plat de cuisson. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et laissez cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
- 5.** Dans un bol, mélangez le tahini, le jus de 1 citron et 3 cuillères à soupe d'eau. Aspergez-en les choux farcis.