



Chou de Milan farci végétarien



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

12 feuilles de chou de milan (grandes)
4 cuillères à soupe de crème
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 oignons (émincés)
1 feuille de laurier
2 branches thym frais
1 carotte (émincés)
1 branche de céleri (émincés)
1 boîte de tomates pelées
sel et poivre
150 grammes de riz complet
250 grammes de champignons (coupés en morceaux)
1 poivron rouge (coupé en morceaux)
poivre noir du moulin

Méthode de préparation

- 1.** Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites revenir l'oignon finement haché avec la feuille de laurier et le thym pendant environ 10 minutes.
- 2.** Ajoutez les carottes et le céleri et laissez étuver pendant 5 minutes.
- 3.** Ajoutez les tomates. Salez et poivrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
- 4.** Faites cuire le riz comme indiqué sur l'emballage.
- 5.** Faites suer les oignons et ajoutez les poivrons et les champignons.
- 6.** Salez et poivrez et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.



- 7.** Égouttez le riz et mélangez-le avec les légumes.
- 8.** Préchauffez le four à 180 °C.
- 9.** Portez de l'eau légèrement salée à ébullition dans une grande casserole. Une à une, faites cuire les feuilles de chou de Milan dans l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes.
- 10.** Rincez-les à l'eau froide et laissez-les égoutter. Coupez les côtes épaisses et blanches des feuilles.
- 11.** Répartissez le mélange au riz sur les feuilles de chou de Milan. Repliez d'abord les bords supérieurs et inférieurs vers le centre, puis enroulez-les pour en faire de petits ballotins. Placez-les côte à côte dans un plat de cuisson avec le pli vers le bas.
- 12.** Nappez les ballotins de chou de Milan de sauce tomate et de crème. Assaisonnez avec du poivre du moulin. Faites cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé.