




CANNELLONIS DE CHOU VERT

Super aliment pour son rôle détoxifiant, le chou vert est réalisé avec une garniture légumière abondante (céleri, carottes). Résultat plus savoureux que des cannellonis à base de farine de blé.

2 choux verts
1 oignon
5 gousses ail
5 Carottes
5 branches céleri
150 gr riz basmati

3 oeufs
700 gr purée de tomates
Sel - poivre
aromates ou herbes séchées



 30 minutes
 30 minutes
 8 portions



1. Prélever les grandes feuilles vertes autour des choux pour ne laisser qu'un coeur de chou blanc



2. Rincer les feuilles larges et les couvrir à mi-hauteur d'eau pour une cuisson de 10 minutes, afin de les attendrir



3. Laver et émincer quelques branches de céleri



4. Faire dorer un oignon et quelques gousses d'ail dans l'huile d'olive



5. Ajouter le céleri émincé



6. Peler et émincer les carottes en petits dés



7. Ajouter les carottes au céleri



8. Émincer les coeurs de choux



9. Ajouter le chou au reste des légumes



10. Bien mélanger et cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes environ



11. Mettre à cuire le riz dans de l'eau bouillante salée



12. Assaisonner les légumes : sel, poivre, gingembre, coriandre



13. Verser un demi-verre d'eau pour ne pas que le fond accroche et améliorer la cuisson



14. Couvrir et laisser cuire à feu doux



15. Ajouter le riz cuit aux légumes



16. Bien mélanger et sortir du feu



17. Ajouter les œufs qui serviront de liant



18. Les feuilles de chou sont cuites, égouttées et refroidies



19. Étaler les feuilles de chou une par une et les garnir avec la poêlée de légumes, puis les rouler



20. Les placer au fur et à mesure dans un plat à gratin enduit avec un peu d'huile d'olive



21. Faire chauffer de la purée de tomate à laquelle on ajoute : sel, poivre, aromates (herbes de Provence, origan...) et/ou épices (mélange)



22. Faire cuire 5 minutes le temps que les aromates se diffusent dans le liquide



23. Verser la purée de tomates chaude sur les cannellonis de choux



24. enfourner 20 minutes à 180°C



25. Sortir et laisser un peu tiédir avant de servir



26. Dresser et déguster



27. Ce plat est très savoureux et se consomme aussi bien chaud que froid