

# Recette

## LES ROULEAUX DE CHOUX FARCIS DE FITNETE



### • Ingrédients

- 2 gros choux blancs
- de l'huile
- du vinaigre blanc

#### La farce

- 500g de riz lavé
- de la viande hachée
- 1 boîte de coulis de tomate
- 1 gros oignon
- 1 beau bouquet de persil
- sel, poivre, paprika
- sel turque aux épices et aux légumes

#### Les légumes

- le restant du chou
- des poivrons
- 1 gros oignon
- le restant du coulis de tomate

#### Le boulgour aux poivrons

- 1kg de boulgour
- des poivrons
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- du persil haché

#### La sauce

- des yaourts nature



# LES ROULEAUX DE CHOU FARCIS DE FITNETE

## • Etapas

- 1~ Faire blanchir le chou entier avec du vinaigre blanc et 1 verre d'huile.
- 2~ Le sortir et bien l'égoutter en le pressant.
- 3~ Préparation de la farce : mélanger le riz lavé avec la viande, le persil haché, les gousses d'ail et l'oignon finement haché, la moitié du coulis de tomates et les épices.
- 4~ Couper les feuilles de chou à la base au fur et à mesure pour les farcir, les rouler et les déposer sur une plaque de four.
- 5~ Déposer sur les rouleaux un peu de poivrons, oignon, chou et coulis de tomate et étaler les feuilles de chou restantes pour les recouvrir et permettre une cuisson à l'étouffée.
- 6~ Mettre au four à 250°C pendant 1 heure.

## Pendant ce temps

- 1~ Couper en petits morceaux les poivrons, les oignons, le persil, l'ail finement haché, saler et faire revenir à l'huile dans une poêle.
- 2~ Faire cuire le boulgour à l'eau.
- 3~ Ajouter la poêlée de poivrons au boulgour égoutté.
- 4~ Servir les rouleaux de chou farci avec le boulgour aux poivrons et accompagner de yaourt nature.