



Chou farci

Ingrédients :

- 3/4 de tasse de noix de grenoble
- 6 tomates séchées hachées
- 1/2 oignon
- 1/2 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 C à S de purée de cajou
- 1 C à S d'huile de truffe ou d'olive
- 1 gtte d'huile essentielle de muscade
- 2 gttes d'huile essentielle de poivre noir
- Basilic, menthe, ciboulette, thym

Temps : 20mn

Nombre de personnes 6

Déroulement

1. Pour attendrir les feuilles , passez le chou vert 5 mn à la vapeur douce.
2. Afin de faciliter le travail du robot coupez en petits morceaux les tomates séchées , l'ail, l'oignon, une feuille de chou, ainsi que la carotte après avoir enlevé la peau.
3. Hachez la menthe, la ciboulette, le basilic, effeuillez le thym.
4. Mettre tous ces ingrédients dans le robot lame S, hachez doucement , on ne veut pas obtenir une purée. Salez.
5. Mettre les huiles essentielles dans la cuillère d'huile et les ajouter à la préparation.
6. Ajoutez la purée de cajou, mixez légèrement pour mélanger tous les ingrédients.
7. Mettre cette préparation dans un saladier
8. Mixez les noix de Grenoble trempées 8h et rincées.
9. Les intégrer à la première préparation et mélangez le tout
10. Prendre une feuille de chou, enlever la partie dure du milieu , attention ne pas couper la feuille sur toute sa longueur.
11. Déposer une C à S de farce sur la partie verte de la feuille, rouler un peu , rabattre les côtés puis continuez à rouler votre feuille comme un rouleau de printemps.
12. Déposez vos rouleaux dans un plat allant au four.
13. Vous pouvez les tiédir 1 heure à 60° au déshydrateur ou 3 mn à la vapeur douce.

Notes personnelles