

PAUPIETTES DE CHOU

Facile	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 1 h 15
Pour 4 personnes	3 casseroles, 1 sauteuse, 1 plat

Ingrédients :

1 chou vert frisé
150 gr de riz
200 gr de lardons
250 gr d'épinards
1 boîte de tomates pelées
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :

- 1 - Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée et laisser de côté.
- 2 - Réaliser le coulis de tomate en écrasant les tomates pelées avec de l'ail, de l'huile d'olive, du thym, du sel et du poivre et faire cuire quelques minutes dans une casserole.
- 3 - Trier et laver le chou et ôter les 8 plus belles feuilles, les faire blanchir deux minutes dans l'eau bouillante salée.
- 4 - Egoutter les feuilles et enlever une partie de la nervure centrale pour pouvoir les rouler plus facilement.
- 5 - Faire blanchir les épinards ou utiliser des épinards en boîte et égoutter.
- 6 - Faire revenir les lardons dans une sauteuse, ajouter le riz, les épinards et mélanger.
- 7 - Farcir chaque feuille avec ce mélange et la rouler, déposer dans un plat et enfin couvrir le tout avec le coulis de tomate.
- 8 - Faire cuire au four 45 minutes à couvert et 15 minutes découvert, thermostat 5 (150°).