# ROULEAUX AU CHOU VERT

## INGRÉDIENTS

- 1 chou frisé
- 125 g de céréales (quinoa, semoule de blé ou mélange multi-céréales)
- 300 g de bœuf haché
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- une poignée de raisins secs
- 30 g de concentré de tomates
- 1 c-à-c curry
- persil
- 2 gousses de cardamome
- 1 clou de girofle
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- sel et poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION : 25MN**
**TEMPS DE CUISSON : 1H30MN**
**TEMPS TOTAL : 2H**

## PRÉPARATION

Laver le chou. Couper les feuilles, conserver le cœur.

Blanchir chaque feuille 1 min dans de l'eau salée. Égoutter.

Retirer la grosse nervure centrale de chaque feuille.

Hacher le cœur du chou.

Faire cuire les céréales comme conseillé sur l'emballage et bien égoutter après cuisson. Préchauffer le four th. 5 (150°C). Émincer l'ail et l'oignon et hacher le cœur du chou ; les faire revenir dans un filet d'huile d'olive, ajouter le cœur du chou émincé, puis les épices pilées et laisser cuire 5 min.

Hors du feu, ajouter les raisins secs, le persil et le concentré de tomates la viande crue et les céréales. Saler et poivrer.

Déposer des tas de cette farce sur l'extrémité d'une feuille de chou et rouler en cigare.

Ranger ces rouleaux en les serrant dans un plat à four, avec un fond d'eau.

Enfourner et laisser cuire pendant 1h30. Rajouter de l'eau si besoin. Déguster bien chaud.
*Repas complet, légumes et steak haché !*