

# ROULADES DE CHOU VÉGÉTARIENNES

PORTIONS: 4

PRÉPARATION: 60 MIN

## INGRÉDIENTS

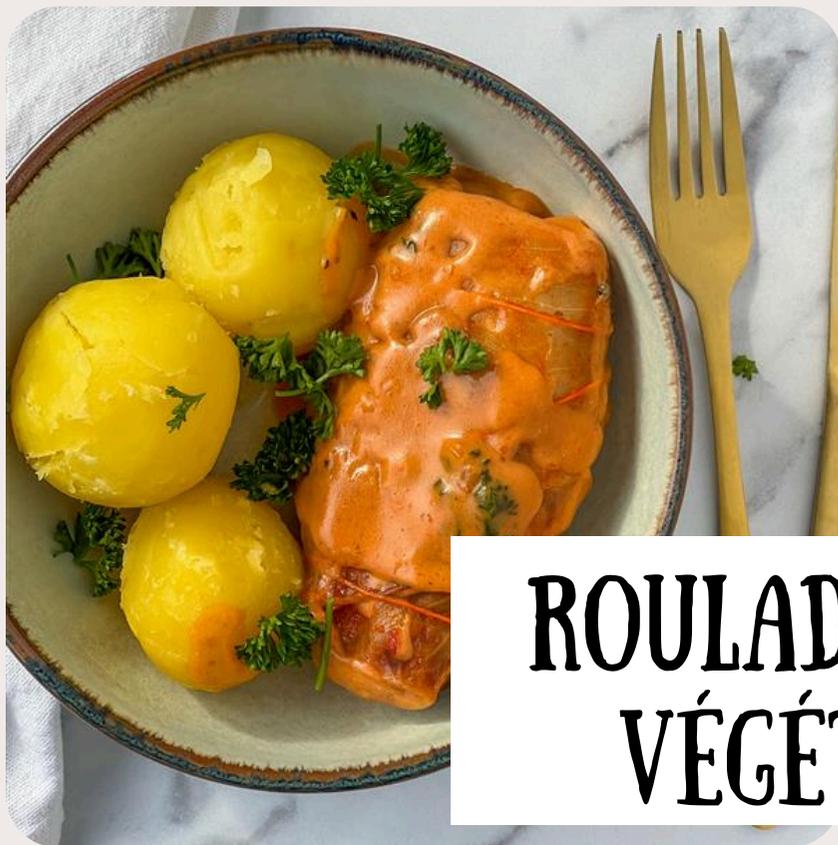
6-8 feuilles de chou  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
50 g de carotte  
1 poignée de persil  
250 g de hachis végétarien  
250 g de lentilles brunes cuites  
2 cuillères à soupe de moutarde  
2 cuillères à soupe de concentré de tomates  
1 cuillère à café de paprika en poudre  
beurre pour faire revenir  
sel et poivre

Pour la sauce :

1 cuillère à soupe de beurre  
1 cuillère à soupe de concentré de tomates  
500 ml de bouillon de légumes  
1 cuillère à soupe de fécule  
100 ml de crème à cuire  
1 cuillère à café de sauce soja  
sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Pour retirer facilement les feuilles de chou, plonge le chou entier dans l'eau bouillante pendant quelques minutes.
2. Retire les feuilles de chou et replonge-les une à une dans l'eau bouillante pendant quelques minutes.
3. Épluchez l'oignon et l'ail et coupez-les en petits morceaux. Éplucher la carotte et la râper. Laver le persil et le couper en petits morceaux.
4. Dans un saladier, bien mélanger (de préférence avec les mains) l'oignon, l'ail, les carottes, le persil, le hachis, les lentilles, la moutarde, le concentré de tomates, le paprika en poudre, le sel et le poivre.
5. Déposer 2 cuillères à soupe de farce au milieu de chaque feuille de chou. Enrouler ensuite les feuilles de chou. Pour ce faire, replier d'abord les côtés et les enrouler ensuite. Entourer de ficelle de cuisine et fixer.



# ROULADES DE CHOU VÉGÉTARIENNES

## PRÉPARATION

6. Faire chauffer le beurre dans une poêle profonde ou une cocotte et y faire dorer les roulades de chou de tous les côtés.
7. Ajouter le concentré de tomates et le bouillon de légumes et laisser mijoter pendant environ 30 minutes avec le couvercle fermé.
8. Retirer les roulades de chou de la poêle. Mélanger la fécule avec 2 cuillères à soupe d'eau et l'ajouter à la sauce. Ajouter la crème de cuisson et la sauce soja et porter à ébullition pendant quelques minutes en remuant.
9. Remets les roulades de chou dans la sauce.
10. Tu peux servir les roulades de chou avec des pommes de terre, par exemple.