



ROULEAUX VÉGÉTARIENS AU CHOU

Ingrédients

Pour 2 personnes

40g de riz brun
400g de légumes texturés
2 boîtes de soupe aux tomates
1 gros chou
1 càs d'huile végétale
1 gros oignon
1/2 carotte
1/2 poivron rouge
3 gousses d'ail
1 càs de vin blanc
1 boîte de tomates pelées
1 œuf
60 g de petits pois surgelés
2 pincées de poivre de cayenne
1/2 càc d'oignon en poudre
1 càc d'ail en poudre
1/2 càc de basilic séché
3 gouttes de sauce au piment rouge

Étapes

- 1.** Placer le riz dans l'eau bouillante. Réduire le feu à doux, couvrir et laisser mijoter 40 minutes, jusqu'à tendreté. Mélanger la protéine végétale texturée et l'eau bouillante dans un bol. Faire tremper 15 minutes, jusqu'à réhydratation. Incorporer le riz cuit.
- 2.** Placez le chou dans une casserole avec suffisamment d'eau pour couvrir. Porter à ébullition et cuire 15 minutes, jusqu'à ce que les feuilles s'enlèvent facilement. Égoutter, refroidir et séparer les feuilles.
- 3.** Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu moyen. Incorporer l'oignon, la carotte, le poivron rouge et l'ail. Cuire jusqu'à tendreté. Incorporer le vin et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé. Incorporer le riz et les protéines végétales texturées, le jus réservé des tomates, l'œuf et les pois. Assaisonner avec du poivre de Cayenne, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, du basilic et la sauce au piment fort. Cuire et remuer jusqu'à ce que le tout soit chaud.
- 4.** Sur 1 feuille de chou, déposer environ 2 cuillères à soupe de mélange à la poêle et 1 tomate. Rouler serré et sceller avec un cure-dent. Répéter avec le reste de la garniture. Disposer dans un plat à gratin. Verser la soupe et l'eau sur les rouleaux de chou. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 5.** Couvrir & cuire 35min au four préchauffé (175°C) en arrosant parfois avec la sauce tomate. Retirer le couvercle, poursuivre la cuisson 10min.