

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Choux farcis végétariens



[végétarien farce mag 16](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 20 feuilles de chou blanc marinées
- 150 g de riz
- 3 oignons
- 1 grosse carotte
- 3 grosses tomates
- Sel, poivre moulu
- Thym

- 2 feuilles de laurier
- 1 poivron rouge doux
- Quelques branches d'aneth
- QS d'huile d'olive
- 200 g de grains de maïs broyés

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans un saladier coupez les oignons et faites-les mariner avec de l'huile d'olive et les branches d'aneth. Laissez tremper.
3. Déposez les feuilles de chou sur le tamis du Vitaliseur pour 7 minutes de cuisson. Egouttez-les et posez-les à plat.
4. Faites cuire les tomates sur le tamis du Vitaliseur pendant 3 minutes, passez-les sous l'eau froide, pelez-les et coupez-les en dés.
5. Pelez et hachez l'ail.
6. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une sauteuse et faites dorer les oignons, le riz et les grains de maïs. Ajoutez les tomates, l'ail, le poivron coupé en lanières et la carotte coupée en brunoise, le thym, salez et poivrez.
7. Répartissez la farce à l'intérieur des feuilles. Rabattez-les l'une après l'autre en les serrant bien autour de la farce.
8. Faites cuire pendant 12 minutes sur le tamis du Vitaliseur puis servez sans attendre.

Une recette originale réalisée par le chef George Mihali pour le magazine 95° #16 (automne 2018)

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)