



## PETITS CHOUX FARCIS AU ÉPICES ZAATAR

Appelé chou vert ou chou pommé, ses teneurs en vitamine K, B9 [folates] et C en font un allié santé majeur pour apporter vitalité à votre organisme et renforcer le système immunitaire. Alors...on fonce !

 20 minutes 1 heure 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de chou vert (4 grandes + 4 plus petites)
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 2 unités grandes d'oignon, cru (410 g)
- 300 grammes de veau haché
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 10 grammes de fond de veau pour sauces et cuisson, déshydraté
- 10 grammes de zaatar (mélange d'herbes séchées et sésame)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencer par blanchir les feuilles de chou. Détacher les feuilles de chou, et les plonger dans une grande cocote remplie d'eau froide. Monter à ébullition puis pré-cuire 5 minutes, sans couvrir. Egoutter et passer sous l'eau froide pour fixer la couleur puis enlever la cote de la feuille (partie la plus dure de la nervure centrale)
- 2° Pendant ce temps, tailler les oignons et les carottes en fine brunoise (petits carrés). Les faire revenir quelques minutes avec une gousse d'ail écrasée, sel, poivre et le zaatar, dans une cocotte ou une poêle à bord haut. Diviser en deux cette garniture
- 3° Mélanger le veau haché avec la moitié de ces petits légumes, ajouter l'œuf et mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 4° Réaliser les choux farcis : prendre la petite feuille de chou dans votre paume, déposer 1/4 de la farce au centre d'une feuille de chou et rabattre les rebords vers le centre de façon à entourer la farce. Retourner ce premier ballotin à l'envers sur une autre feuille de chou plus grande. Rabattre ensuite cette feuille vers le centre, et retourner sur votre plan de travail pour maintenir les feuilles.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (384 g)	% AR
ÉNERGIE	48 kcal	185 kcal	9 %
PROTÉINES	6 g	22 g	44 %
GLUCIDES	5 g	18 g	7 %
SUCRES	3 g	12 g	14 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	87 mg	335 mg	14 %