

Chou-rave farci et lentilles

Qui a dit qu'il manquait de la viande?



Cindy Stieger

Responsable e-business

J'ai toujours dans mon frigo: yogourts, fromage, œufs, moutarde et mayo, beurre, confiture de fruits, vin blanc, bière, gel d'acétate d'alumine.

J'ai toujours en réserve: tomates pelées en boîte, diverses sortes de riz, pâtes, cœurs d'artichauts, sucre, farine, poudre à lever, sucre vanillé, café, thé, pain croustillant, lentilles, soupe en sachet pour 1 bol, polenta, épinards surgelés.

J'oublie toujours d'acheter: des sacs poubelle et du liquide vaisselle.

Ma recette préférée quand j'étais petite: un gâteau au chocolat avec des smarties.

Mon dernier repas de condamnée à mort serait: une fondue.

Mon dernier fiasco en cuisine: c'est arrivé en manipulant le mixeur plongeant.

Mise en place et préparation:
env. 40 min

4	choux-raves (d'env. 300 g)
300 g	de côtes de bettes
200 g	de fromage frais double crème (p. ex. Philadelphia)
1	oignon
1	gousse d'ail
1 c. s.	d'huile d'olive
4½ dl	de bouillon de légumes
160 g	de lentilles corail
½ c. c.	de sel
un peu	de poivre

Portion: 366 kcal, pro 20 g, glu 34 g,
lip 17 g **VEGÉ**

1^{re} étape



Peler les **choux-raves**, couper un chapeau plat. Les évider avec une cuillère parisienne en laissant env. ¾ de cm d'épaisseur, réserver les billes.

2^e étape



Ciseler les **feuilles de bettes**, mélanger avec le **fromage frais**, répartir dans les choux-raves évidés. Hacher finement l'**oignon**, presser l'**ail**, faire revenir ensemble dans l'**huile** chaude. Mouiller avec le **bouillon**, porter à ébullition, laisser cuire env. 20 min à couvert sur feu moyen en gardant croquant.

3^e étape



Couper finement les **côtes de bettes**, ajouter les billes de choux-raves réservées et les **lentilles**, poursuivre la cuisson env. 10 min, saler, poivrer.