



## PLAT PRINCIPAL

# ROULEAUX DE CHOU FRISÉ AVEC PURÉE DE POMMES DE TERRE ET D'ORANGES ROUGES



★★★★★ (53)

1H 30 MINUTES  
POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

### Rouleaux de chou frisé

- 10 grandes feuilles de chou frisé
- 100 g de champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ botte de persil
- 100 g de pois chiches cuits
- 100 g de tomates pelées en conserve
- 50 g d'arachides grillées
- 2 à 3 cs de curry en poudre
- sel

### Purée de pdt et d'oranges

- 600 g de pommes de terre à chair farineuse
- 200 g de betteraves rouges cuites
- 1 orange, zeste et jus
- 2 dl d'amande drink
- 1 pincée de muscade
- ½ cc de sel
- poivre

### Sauce

## PRÉPARATION

- 1 Faire cuire les feuilles de chou frisé pendant 3 minutes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et les passer sous l'eau froide. Couper le trognon des feuilles en biseau de sorte à pouvoir enrouler facilement les feuilles.
- 2 Pour la farce, hacher finement les champignons, l'oignon, l'ail et le persil. Mélanger les autres ingrédients, laisser brièvement reposer et incorporer à la masse de champignons. Remplir les feuilles de chou en mettant 2 cs de farce au milieu de la feuille et en faisant chevaucher la feuille à l'endroit coupé. Replier ensuite les côtés et rouler fermement.
- 3 Poser les rouleaux de manière serrée avec l'ouverture vers le bas dans le panier à étuver de la casserole, couvrir et laisser mijoter pendant 1½ heure. Comme alternative, faire cuire pendant 25 minutes dans la cocotte-minute.
- 4 Pour la purée, couper les pommes de terre en gros cubes et les faire cuire pendant 12 minutes dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Jeter l'eau de cuisson et remettre la casserole brièvement sur le feu afin que l'eau restante s'évapore. Réduire la masse en purée avec le presse purée. Hacher grossièrement les betteraves rouges.
- 5 Bien laver l'orange et râper le zeste de la moitié de l'orange avec une râpe fine. Couper l'orange en deux et presser le jus. Ajouter le jus et le zeste de l'orange aux betteraves rouges et réduire en purée. Ajouter la purée de betteraves et le drink d'amande aux pommes de terre, bien mélanger et assaisonner avec les épices.
- 6 Pour la sauce, hacher finement l'oignon et l'ail. Parer les champignons et les couper en fines tranches. Faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les champignons et laisser revenir brièvement. Mettre de côté. Mélanger le lait et la maïzena et porter à ébullition dans la même poêle tout en remuant. Enlever la poêle du feu et incorporer les champignons.
- 7 Servir les rouleaux de chou frisé avec la purée de pommes de terre et la sauce aux champignons.

**1** gousse d'ail  
**250 g** de champignons  
**1 cs** d'huile  
**3 dl** de lait sans  
lactose  
**2 cs** de maïzena