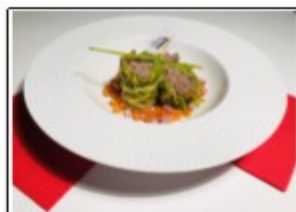


## Chou farci accompagnés de ses petits légumes

### Ingrédients pour 2 personnes:

- 4 à 5 feuilles de chou vert
- 100 g d'allumettes de bacon fumé
- 100g de viande hachée (*ou 1 steak haché – 5% de MG*)
- 1/2 d'oignon
- Cumin (si désiré), sel et poivre
- 2 bouillons légumes Knorr
- 1 litre d'eau
- 3 à 4 carottes
- Fil alimentaire



### Recette :

- 1/ Éplucher les carottes et les couper en dés ou en julienne au choix.
- 2/ Découper le 1/2 oignon en petits cubes et les mélanger à la viande hachée en y ajoutant sel, poivre (et cumin si désiré). Former 4 petites boules de viande.
- 3/ Faire bouillir de l'eau. Récupérer 4 belles feuilles de chou, les laver et les faire blanchir dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égoutter les et placer les dans l'eau froide afin de stopper la cuisson.
- 4/ Placer une boulette de viande au centre d'une feuille de chou et former des rouleaux qui seront maintenus par le fil alimentaire noué tout autour.
- 5/ Placer deux bouillons légumes dans 1 litre d'eau, déposer les carottes et les rouleaux. (Ne pas saler).
- 6/ Laisser mijoter le tout 1 heure à feu doux.
- 7/ Incorporer le bacon dans les 10 dernières minutes.

**Bonne dégustation !!!**