

# ROULEAUX DE CHOU VERT

## **Rouleaux**

1 chou vert nouveau

1 oignon haché

3 biscottes réhydratées

25g de levure maltée en paillettes

sel-poivre

huile d'arachide

## **Sauce aux carottes**

1 oignon haché

3 carottes

250ml d'eau

sel-poivre

un bouquet de thym et d'hysope

un peu de lait de soja non sucré

huile d'arachide

*Détacher un maximum de feuilles de chou. Les plonger cinq minutes dans de l'eau bouillante et les égoutter ensuite sur un torchon.*

*Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et y faire revenir l'oignon et le reste de chou finement haché. Saler, poivrer, et laisser cuire une vingtaine de minutes. Selon la grosseur du chou, ajouter une ou plusieurs biscottes réhydratées puis essorées. Laisser cuire quelques minutes encore, puis passer le tout au mixer avec la levure.*

*Sur chaque feuille de chou, déposer une noisette de farce, replier ensuite la feuille et l'attacher avec un cure-dent. Disposer les rouleaux de chou dans un panier en bambou, chauffer de l'eau dans le wok et y placer le panier. Laisser cuire à la vapeur une quinzaine de minutes et servir avec la sauce aux carottes.*

*Pour la sauce, rissoler l'oignon et les carottes coupées en petits dés dans une casserole, avec un peu d'huile. Saler et poivrer abondamment. Verser l'eau et cuire une vingtaine de minutes. Passer la sauce en pressant bien les légumes. Chauffer à nouveau la sauce, la faire réduire un peu et ajouter un filet de lait de soja.*