

GRATIN AU CHOU

*1 chou vert
2 oignons hachés
1 gousse d'ail hachée
1 boîte de tomates pelées (400g)
250g de riz
persil
50g de margarine
3 c. à s. de farine
1/2 litre de lait de soja non sucré
50g de levure maltée en paillettes
sel-poivre
huile d'olive*

Couper le chou en quartiers et le faire blanchir à l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes.

Rissoler les oignons et l'ail à l'huile d'olive, ajouter le riz, puis les tomates pelées et le persil. Saler, poivrer et laisser cuire un quart d'heure, en ajoutant de l'eau au besoin.

Préparer une sauce blanche avec le reste des ingrédients.

Dans un plat en terre cuite, disposer alternativement des feuilles de chou et le riz à la tomate. Napper le dessus du plat de sauce blanche et passer au four une vingtaine de minutes, à 175°.