

FICHE DE RECETTE

Roulades de chou(x) aux pleurotes

Type de recette	Plat végétarien
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Chou chinois	1	Pce
Pleurotes	500	Gr
Chou fleur	350	Gr
Pois chiches (cuits)	130	Gr
Oignons rouges	150	Gr
Ail	1	Gousse
Chapelure	100	GR
Sucre	15	gr
Coriandre moulue		
Zaatar		
Ail en poudre		
Paprika fumé		
Sauce soja	30	ML
Sirop d'agave	1	Càs

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Préchauffer le four à 200°
- 2) Laver et couper le chou-fleur en bouquets (conserver les cardes pour la sauce), cuire à la vapeur 10 minutes et laisser égoutter
- 3) Blanchir des feuilles de chou chinois pendant 1 à 2 minutes et rafraîchir
- 1) Effiloche les pleurotes et émincer très finement les oignons rouges
- 5) Mélanger l'huile d'olive, le zaatar, le paprika fumé, l'ail en poudre, la sauce soja et le sirop d'agave et ajouter aux pleurotes et oignons rouges
- 6) Étendre le mélange sur une plaque avec papier sulfurisé et cuire au four à 180° pendant 20 minutes (mélanger après 10 minutes de cuisson)
- 7) Écraser grossièrement les bouquets de chou-fleur et les pois chiches (égouttés et rincés), ajouter au mélange de pleurotes cuites, ajouter la chapelure et rectifier l'assaisonnement et la consistance si nécessaire.
- 8) Réaliser des roulades avec la farce aux pleurotes dans les feuilles de choux blanchies
- 9) Disposer les roulades dans un plat et recouvrir de sauce tomate (voir FT annexe)
- 10) Recouvrir de parmesan râpé et cuire au four à couvert pendant 30 minutes à 200°



