



# CHOU RAVE FARCI AU RIZ DU MOYEN-ORIENT



## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 Choux-raves
- 2 tomates
- 3 branches de menthe fraîche
- 3 branches de persil frais
- 2 oignons
- 2 éclats d'ail
- 60g de riz
- 50g d'amandes effilées
- 2 càs de raisins secs Golden
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

Emincer les oignons, la menthe et le persil. Presser l'ail. Peler les choux-raves. Couper les tomates en 4, les épépiner et les détailler en morceaux. Faire cuire les choux-raves 15min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Egoutter et laisser refroidir. Entre temps, faire cuire le riz dans l'eau bouillante légèrement salée. Egoutter. Couper le chapeau des choux-raves et les évider avec une cuillère à café jusqu'à 1cm de bord. Emincer la chair. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Y intégrer les amandes et la chair des choux raves. Hors du feu, mélanger le riz, les tomates la menthe, le persil et les raisins secs dans la préparation. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 180°C. Farcir les choux-raves évidés de riz et replacer les chapeaux. Les mettre dans un plat à four et glisser 15min au four préchauffé.

*Vous pouvez farcir : courgettes, aubergines, poivrons et tomates de cette garniture.*

