

# **Chou farci végétarien**

## **Pour 6 personnes**

190g de chou vert émincé et 6 belles feuilles entières

190g de champignon hachés

45g de pignons de pin

3 œufs

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1,5 oignon haché

3 petites gousses d'ail

190g de butternut

90g de chapelure

190g de ricotta

Poivre

2 cuillères à café d'herbes et épices (aneth moulu, gingembre, coriandre)

Bouillon de légumes

100g de quinoa

Cuire le quinoa « al dente » dans le bouillon de légumes.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Graisser des moules en terre ou les chemiser de papier sulfurisé.

Blanchir 5 minutes les feuilles de chou entières dans de l'eau bouillante salée.

Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide. Egoutter à nouveau.

Pendant ce temps, faire légèrement frire la butternut coupée en dés.

Retirer la nervure dure du centre des feuilles avec une pointe de couteau et tapisser le fond de chaque moule, laisser bien déborder la feuille pour pouvoir recouvrir la préparation.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu moyen et mettre l'oignon, l'ail et les champignons.  
Laisser cuire 10 minutes pour que l'ensemble se lie.

Verser cette préparation dans un saladier, ajouter le chou émincé, la butternut, les pignons, le quinoa et la chapelure. Mélanger, saler, poivrer, épicer.

Laisser refroidir puis ajouter 1,5 œuf battu.

Dans un bol mixeur, battre la ricotta (ou fromage blanc) avec l'autre œuf et l'aneth, d'autres épices, du sel et du poivre.

Verser la moitié de la 1ère préparation dans chaque moule tapissé.

Recouvrir du mélange fromage puis verser le reste de la préparation au chou.

Rabattre les feuilles qui dépassent pour fermer de façon nette.

Recouvrir chaque moule de papier d'aluminium et cuire au four 1 heure environ.

Servir chaud ou tiède.