



# Rouleaux de chou farcis aux haricots

**Recette fournie par:** Association Canadienne du Diabète

**Source de la recette:** [Cuisinidees.com](http://Cuisinidees.com)

## Info Sur La Recette

**Donne:** 16 rouleaux de chou

**Taille d'une portion:** 4 rouleaux de chou

## Ingrédients

- 1 petite pomme de chou
- 2 tasses (500 ml) haricots noirs cuits, écrasés
- 1 tasse (250 ml) orge cuit
- 1 tasse (250 ml) céleri coupé finement
- ½ tasse (125 ml) oignon coupé finement
- ½ c. à t. (2,5 ml) sel
- ½ c. à t. (2,5 ml) basilic séché
- 1 pincée origan séché
- 1 pincée thym séché
- 2 gouttes de sauce piquante
- 2 tasses (500 ml) jus de tomates faible en sodium

## Instructions

### Étape 1

Garder le chou au congélateur pendant la nuit.

### Étape 2

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

### Étape 3

Retirer minutieusement 16 feuilles de chou de la pomme congelée, une à la fois, à l'aide d'un couteau. Tailler le centre des feuilles, sans l'enlever complètement, pour que leur épaisseur soit uniforme.

### Étape 4

Dans un bol, écraser ensemble les haricots et l'orge. Ajouter le céleri, l'oignon, le sel, le basilic, l'origan, le thym et la sauce piquante; bien mélanger.

### Étape 5

Placer environ ¼ de tasse (60 ml) du mélange à base de haricots sur le centre de chaque feuille de chou. Rouler les feuilles et rentrer les côtés. Placer les rouleaux côte à côte dans le plat allant au four. Verser le jus de tomates sur les rouleaux.

### Étape 6

Couvrir et cuire au four pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que la sauce bouille et que le mélange au milieu des rouleaux soit chaud.

**Vous trouverez les 12 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2017.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2017.ca)**