



CHOU FARCI VÉGÉTARIEN

ÉTAPE 1 : Laver les feuilles de chou, les plonger dans l'eau bouillante salée.

ÉTAPE 2 : Préparer la farce, vous pouvez mélanger les textures (cru, cuit, râpé, en morceaux, etc.) et mélanger.

ÉTAPE 3 : Rouler la farce dans les feuilles de chou.

INGRÉDIENTS



Légumes à râper



1 oignon,
2 gousses
d'ail



5 feuilles
de chou



Fromage



2 c. à soupe
d'huile d'olive



Sel et
poivre