

Feuilles de blettes farcies végétariennes

4 personnes

Ingrédients :

8 grandes feuilles de blettes
300 gr de riz rond (pour moi risotto)
1 grosse poignée de raisins secs
100 gr de pignons de pin
1 échalote ,1 gousse d'ail
1 c à café de 4 épices ,1 c à café de cumin
Quelques feuilles de menthe ,1 petit bouquet de ciboulette
Quelques feuilles de basilic ,1/2 citron
Sel, poivre, huile d'olive

Préparation :

Faites cuire le riz environ 17 mn avec les raisins pour qu'ils puissent gonflés
Egouttez

Ajoutez au riz, les épices, l'échalote ciselée, la gousse d'ail pressée
les herbes finement hachées, puis mélangez

Faites griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse
ajouter- les au mélange, ajoutez le jus de citron, mélangez

Préchauffer le four à 180 °c

Lavez délicatement les feuilles de blettes, retirez les côtes pour ne garder
que les grandes feuilles, les blanchir 2 mn dans l'eau bouillante
garnir les feuilles de la farce de riz, les rouler
replier les extrémités des feuilles en dessous
déposez –les ensuite dans un plat à gratin en les serrant bien
arrosez d'un filet d'huile d'olive

Enfournez pour 20 mn en mettant de l'eau dans la lèche frite
Régalez-vous