

## ROULES DE CHOU ET COURGETTES

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 cuit vapeur ou une cocotte minute

### Ingrédients :

1 chou vert  
2 courgettes  
2 carottes  
200 gr de champignons  
350 gr de dès de jambon fumé  
1/2 citron  
huile d'olive

### Préparation :

- 1 - Retirer le pied des champignons, brosser, éplucher et émincer- les en fines rondelles.
- 2 - Laver soigneusement le chou et choisir 12 feuilles.
- 3 - Éplucher les carottes, laver les courgettes et râper ces deux légumes.
- 4 - Presser le demi-citron.
- 5 - Faire blanchir quelques minutes les feuilles de chou à l'eau bouillante salée.
- 6 - Dans une poêle, faire revenir les champignons quelques minutes dans un peu d'huile d'olive et ajouter le jus de citron.
- 7 - Sur les feuilles de chou, déposer les carottes, les courgettes, les champignons et ajouter les dés de jambon fumé. Saler, poivrer.
- 8 - Rouler les feuilles de chou en forme de fagots et maintenir avec un pic en bois.
- 9 - Faire cuire ces roulés 15 minutes à la vapeur et consommer très chauds accompagnés éventuellement d'une sauce aigre douce.