

Chou rave farci aux lentilles

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 petits choux rave
- 150 g de lentilles vertes
- 2 échalotes ou 1/2 oignon rouge
- 1 petit bouquet de ciboulette
- des noix
- de l'huile de noix
- du vinaigre balsamique
- sel
- poivre



1. Peler les choux rave à l'économe. Couper la base, et les creuser à la cuillère parisienne. Les cuire 20 à 30 minutes à la vapeur. Ils doivent rester légèrement croquants.
2. Préparer la salade de lentilles :
 - Faire cuire les lentilles à l'eau (saler en fin de cuisson). Elles doivent rester un peu croquantes.
 - Peler et émincer les échalotes (ou l'oignon). Les ajouter aux lentilles refroidies.
 - Assaisonner d'huile, vinaigre, sel et poivre.
3. Remplir les choux rave refroidis de salade de lentille.
4. Parsemer de ciboulette ciselée et de noix concassées grossièrement.