

## Papillote végétale

### Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de haché de boeuf  
12 belles feuilles de chou vert  
Env. 500g de chou vert  
250g de riz blanc  
2 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 oignons  
1 botte de persil  
Sel, poivre



### Préparation :

Lavez soigneusement le chou vert, réservez les 8 feuilles pour les papillotes et émincez le reste en fines lanières.

Hachez finement les oignons, le persil et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une poêle creuse et y faire revenir l'ail, l'oignon et le chou émincé.

Ajouter la préparation au haché de bœuf, épicer et bien mélanger.

Pendant ce temps, plongez les feuilles de chou entières dans une casserole d'eau bouillante salée, laissez cuire 3 min à partir de la reprise d'ébullition, puis égouttez-les.

Répartissez la farce au fond des grandes feuilles de chou entières, les fermer et les placer au fond de la cocotte avec un peu d'huile, couvrir et laissez cuire une dizaine de minutes.

Servez aussitôt avec une portion de riz blanc.

Astuce : vous pouvez réaliser la préparation de chou et préparer vos papillotes quelques heures à l'avance, puis les cuire le moment venu.

## 1. Point diététique : le chou vert

Très léger, le chou est l'un des légumes les moins énergétiques. Il ne fournit en effet pas plus de 22 kcal/100 g et, pour ne rien gâcher, il est délicieux tout simplement cuit à la vapeur, à l'eau ou dans une soupe, autrement dit sans (ou avec très peu) de matières grasses.

Il est, en outre, gorgé de **vitamine C** aux vertus tonifiantes : une simple portion de 200 g en couvre 50 % des besoins quotidiens. Il fournit également une belle quantité de **vitamine E** ainsi que de **provitamine A** (plus de 100 % des besoins couverts par la même portion de 200 g). A savoir qu'il s'agit de précieux antioxydants qui protègent efficacement des agressions extérieures. De plus, sa richesse en minéraux, à commencer par le **potassium**, contribue aussi à nous maintenir en forme tout l'hiver.

Par ailleurs, des études ont prouvé son efficacité anticancéreuse. Ainsi, il est si vitaminé et contient tant de substances bénéfiques (du soufre notamment) que le consommer deux fois par semaine suffirait à voir réduire significativement les risques de cancer, notamment du poumon.

Enfin, il est **très riche en fibres (3,4 g/100 g)** qui agissent activement sur les transits les plus paresseux. En conclusion, le chou est l'allié de la forme et de la ligne, ou, autrement dit le compagnon idéal d'une alimentation saine et équilibrée.

Valeurs nutritionnelles pour 100g de chou	
calories	22
protéines	2.8g
lipides	0g
glucides	2.8g

