

ENCHILADA très chou

- 1 demi chou
- 1 poivron rouge
- 2 cuil. à soupe de d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 4 tranches de jambon blanc
- 4 gros champignons de Paris
- Sel et poivre
- Film alimentaire

Prélever 4 belles feuilles de chou. Les cuire dans de l'eau bouillante et salée pendant 2 minutes puis les plonger dans de l'eau très froide. Les égoutter sur du papier absorbant.

Émincer le restant du chou en fines lanières ainsi que le poivron. Enlever le pied sableux des champignons, les laver et les couper en fines lamelles.

Verser le chou, le poivron et les champignons dans un saladier.

Faire une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, sel et poivre. Mélanger.

Déposer chaque feuille de chou sur du film alimentaire. Ajouter par-dessus une tranche de jambon blanc, puis le mélange de légumes. Rouler chaque enchilada dans sa feuille de film en serrant bien. Mettre au frais jusqu'au moment de déguster.

PS : J'ai fait une sauce au fromage blanc citronné avec des herbes fraîches ciselées (ciboulette, cerfeuil).
À déguster en entrée.

Recette proposée par Véronique.

Mots-clés :