

## Sou-fassum aux crevettes

Préparation : 20 mn, cuisson : 10 mn.

Pour 6 personnes.

12 grandes feuilles de chou vert, 300 g de crevettes roses cuites, 150 g de mélange de riz blanc et riz sauvage, 100 g de petits pois surgelés, 2 oignons, 1 carotte, 1 courgette, 1 gousse d'ail, 1 citron, 6 c à soupe d'huile d'olive, 1 tablette de bouillon de volaille, sel.

Ecraser l'ail. Arroser les crevettes décortiquées de 2 c à soupe d'huile d'olive et du jus du citron. Ajouter l'ail et laisser mariner.

Faire précuire le riz 10 mn avec les petits pois surgelés. Egoutter.

Peler et hacher un oignon. Le faire revenir 3 mn dans 2 c à soupe d'huile d'olive. Ajouter le riz avec les petits pois et les crevettes.

Faire blanchir la feuille de chou 3 mn à l'eau bouillante salée. Rafraîchir et les égoutter à plat.

Répartir la farce. Former de petits paquets en les liant avec des brins de raphia.

Chauffer le reste d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire légèrement dorer le deuxième oignon haché avec la carotte et la courgette en petits dés. Ajouter la tablette de bouillon émiettée. Arroser de 15 cl d'eau bouillante. Déposer les ballotins de chou dans la sauteuse. Couvrir. Laisser cuire 30 mn à feu doux en les retournant à mi-cuisson et servir.

On peut enrichir la farce avec 50 g de lard maigre revenu quelques instants à l'huile d'olive.



[Clic sur l'image pour l'agrandir](#)

[Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur](#)

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.