

LA RECETTE DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

Feuilles de vignes végétariennes



Préparation

Si vous utilisez les feuilles de vignes en conserve, lavez-les à grande eau pour éliminer l'excès de sel.

Poser à plat une feuille de vigne, la face mate vers le haut. Déposer une cuillère à café de la farce, rabattez les 2 côtés latéraux de la feuille vers l'intérieur et roulez la feuille de vigne sur elle-même en partant de la queue vers le bout. Presser entre vos doigts et disposer au fond de la casserole.

Répéter la même chose pour les autres feuilles de vignes.

Tapisser le fond de la casserole de la sauce tomate et déposer les feuilles de vignes farcies.

Verser 1 à 2 tasses d'eau avec la sauce tomate, huile d'olive, une pincée de sel.

Placez une petite assiette lourde à la surface, cuire à feu moyen jusqu'à que les feuilles de vignes soient tendres et la farce bien cuite. Laisser refroidir dans la marmite.

Retourner avec précaution la marmite sur une planche, ou prendre une par une et mettre dans un plat à servir.

Une recette proposée par Micheline Zéhil, spécialiste de cuisine libanaise.



Ingrédients pour 6 personnes

300 grammes de feuilles de vignes
fraîches selon la saison, autrement
en conserve
200 grammes de riz
Oignon émincé
Tomate concassée
Concentré de tomate
Persil haché
Sel
Poivre

