

## Recette facile

# CHOU VERT FARCI AU VEAU ET À LA CAROTTE

- **Énergie** : 245 kcal
- **Protéines** : 27 g
- **Lipides** : 9 g
- **Glucides** : 8 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 8 grandes feuilles de chou vert
- \* 400 g de veau haché maigre
- \* 2 carottes râpées
- \* 1 œuf
- \* 1 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 1 c. à soupe de concentré de tomate
- \* Herbes de Provence, poivre

## ÉTAPES

- 1 Blanchir les feuilles de chou 5 min à l'eau bouillante
- 2 Mélanger la viande, l'œuf, les carottes, le concentré de tomate et les herbes.
- 3 Former des petits paquets, les rouler dans les feuilles.
- 4 Cuire à la vapeur ou au four 30 min à 180°C.