

Roulés de carottes farcis au riz et bœuf haché



Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 40 minutes

INGRÉDIENTS :

8 grosses carottes
700 g de boeuf haché
200 g de riz
1 oignon
huile d'olive
sel, poivre

PRÉPARATION :

Pelez et coupez les carottes en fines lanières à l'aide d'une mandoline. Réservez.

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez en fin de cuisson. Pelez et hachez l'oignon.

Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle.

Faites suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le boeuf haché et laissez cuire pendant 5 minutes en mélangeant bien.

Ajoutez le riz cuit et laissez revenir pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement.

Salez, poivrez puis ôtez du feu. Préchauffez le four à 210°C. Placez un peu du mélange boeuf-riz sur chaque base des lanières de carottes.

Roulez les lanières de carottes sur elles-mêmes pour former des boudins.

Placez les roulés de carottes dans un plat allant au four. Badigeonnez les carottes avec de l'huile d'olive, à l'aide d'un pinceau.

Enfournez pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les lanières de carottes soient tendres.

Dégustez bien chaud.

BONNE DEGUSTATION !