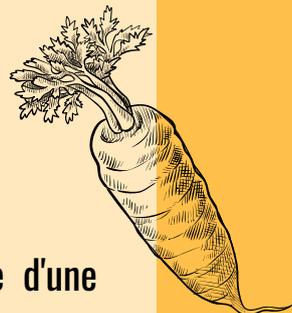


## Carottes farcies Riz et Boeuf

### POUR 4 PERSONNES

- 8 carottes
- 700g de bœuf haché
- 200g de riz
- 1 Oignon
- Huile d'olive
- Sel, Poivre



1. Peler et couper les carottes en fines lanières à l'aide d'une mandoline. Réserver.
2. Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée. Egoutter en fin de cuisson.
3. Peler et hacher l'oignon. Puis, le faire suer dans une poêle. Ajouter le bœuf haché et laisser cuire pendant 5min en mélangeant bien.
4. Ajouter le riz cuit et laisser revenir pendant 10 min en mélangeant. Saler, poivrer et ôter du feu.
5. Préchauffer le four à 210°C. Placer un peu du mélange bœuf-riz sur chaque base des lanières de carottes. Rouler les lanières de carottes sur elles-mêmes pour former des boudins.
6. Placer les roulés de carottes dans un plat allant au four. Badigeonner les carottes avec de l'huile d'olive.
7. Enfourner pendant 20 à 30min jusqu'à ce que les lanières de carottes soient tendres. Déguster bien chaud.

D'autres recettes sur : <https://www.lebiaujardin.org/recettes>

Et envoyez nous les vôtres sur **Facebook** ou par mail :

**communication@lebiaujardin.org**

