



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

## Roulée De Chou Au Poulet

Tavuklu Lahana Sarması



1 kg. De chou aux feuilles fines  
1 poitrine de poulet désossées  
2 tasses de riz  
1 oignon grand  
½ bouquet de persil  
½ bouquet d'aneth frais  
1 cuillère à café de menthe séchée  
1 cuillère à café de poivre noir  
1 cuillère à soupe de pâte de tomate  
½ cuillère à soupe de pâte de piment  
1,5 tasse de thé d'huile de tournesol  
1 cuillère à café de sel

# Séparez toutes les feuilles de chou. Laissez bouillir dans l'eau salée. Passez dans l'eau froide.  
# Mettez dans un bol, les oignons coupé finement, rajoutez du sel et mélangez pour ramollir les oignons.  
# Rajoutez de la pâte de tomate et de la pâte de piment, du riz lavé et filtré et de la poitrine de poulet finement coupé. Mélangez le contenu.  
# Rajoutez du persil finement haché, de l'aneth, de la menthe séchée, du poivron noir et de l'huile. Mélangez les ingrédients sans détériorer puis rajoutez 2 tasses d'eau.  
# Coupez les feuilles de chou à la taille d'une main.  
# Mettez du mélange sur la feuille de chou. Fermez les côtés gauches et droite, puis du haut en bas puis serrez dans votre paume pour éliminer le gonflement.  
# Préparez tous les roulées de cette manière puis mettez dans une casserole. Rajoutez 2 tasses d'eau puis laissez cuire pendant 35 minutes à moyenne température.

N-B; Vous pouvez préparer du roulé de chou noir avec les même quantité.