

# Pasuts dolmas, pour le Carême

Recette pour 5 à 6 personnes en entrée ou 10 à 12 lors d'un mezzé.

## Ingrédients

**2 kg de feuilles de chou fermentées**

**100 g de haricots rouges secs (ou 250 g cuits)**

**100 g de pois chiches secs (ou 250 g cuits)**

**100 g de lentilles brunes sèches (250 g cuites)**

**100 g g de riz à risotto**

**100 g de boulgour moyen (ou quinoa ou orge pour alternative sans gluten)**

**2 beaux oignons (200 g)**

**1 poivron rouge (100 g)**

**3 à 4 gousses d'ail**

**5 cuillères à soupe d'huile olive**

**300-400 g de purée de tomate (polpa)**

**20 g de sel de cuisine**

**½ c. à café de poivre noir du moulin**

**1 c. à café d'herbes de Provence**

**1 pointe de couteau de piment de Cayenne (HOT !!)**

**1 c. à café de piment de la Jamaïque**

**1 petit bouquet de persil**

**1 petit bouquet de menthe**

**1 petit bouquet de coriandre**

**½ grenade pour la déco**

## **A faire la veille**

- Pour les légumineuses sèches (haricots, pois chiche), les faire tremper dans de l'eau froide pendant une nuit.

## **Le lendemain**

- Les cuire séparément pendant environ 45 minutes pour les pois chiche et 60 minutes pour les haricots, sans les saler, le sel retarde la cuisson. Une fois cuit, les égoutter et les réserver.
- Si vous utilisez les légumineuses en conserve, les égoutter et les rincer sous l'eau froide.
- Rincer les lentilles sous l'eau froide et les cuire environ 30 minutes, sans mettre de sel. Les égoutter et les réserver.
- Démonter le chou, laver et égoutter les feuilles et les réserver.
- Eplucher et hacher finement les oignons et l'ail.
- Emincer le poivron en petits cubes.
- Dans une poêle, chauffer l'huile puis faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron, à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter encore le riz et continuer la cuisson 3 minutes.
- Incorporer la sauce de tomates et poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes, il s'agit ici de précuire le riz.
- Retirer du feu et réserver.
- Pendant ce temps, équeuter le persil, la menthe et la coriandre, puis les hacher finement.
- Dans un grand saladier, mettre le boulgour préalablement rincé à l'eau froide, les lentilles, les pois chiches et les haricots cuits, les épices, les herbes et le sel. Ajoutez encore la préparation aux oignons et bien mélanger le tout.
- Ouvrir le chou et séparer les feuilles et bien les rincer à l'eau froide.
- Trier les feuilles de chou, mettre de côté les grandes et les déchirées ou très petites qui serviront à tapisser le fond d'une grande cocotte.
- Pour rouler les dolmas, placer une feuille sur le plan de travail, retirer la partie la plus épaisse de nervure centrale
- et déposez 2 à 3 cuillères à soupe de farce (selon la taille de la feuille) au centre. Rabattre le bas de la feuille sur la farce, puis les côtés. Enfin, rouler la feuille bien serrée vers le haut pour la fermer.
- Mettre quelques feuilles de chou au fond de la cocotte et disposer par-dessus les dolmas en les serrant bien sur deux ou trois couches
- et les recouvrir avec les feuilles restantes.
- Poser une assiette retournée sur les dolmas afin de les maintenir en place, puis ajouter suffisamment d'eau pour recouvrir l'assiette.

- Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter à couvert, en laissant le couvercle légèrement entrouvert. Laisser cuire pendant une bonne heure, à petit feu. Contrôler qu'il reste suffisamment d'eau en cours de cuisson.
- Eteindre le feu, et laisser refroidir 1 à 2 heures avant de mettre la cocotte au frigo pour la nuit.
- En général les pasuc dolmas se mangent froids, en entrée ou en mezzé mais vous pouvez également les servir chauds, si vous le souhaitez.
- Pour servir, disposer les dolmas sur un grand plat et décorer avec des herbes hachées ainsi que quelques graines de grenade.
- Les Pasuc Dolma peuvent se conserver 3 à 4 jours au frigo ou quelques mois au congélateur.