



PETITS CHOUX FARCIS

Ingrédients : pour 4 personnes

1 petit chou vert frisé

200 grs de viande hachée de veau

1 oeuf, 1 gousse d'ail, quelques branches de persil plat, 4 cuil. à soupe de chapelure

1 boîte de petites tomates cerise (je les préfère aux boîtes de tomates pelées)

2 oignons frais (ou 1 oignon normal)

1 cuil. à soupe de matière grasse (huile ou margarine ou beurre)

1 cuil. à café de concentré de tomates

Supprimer les feuilles trop vertes et trop dures du chou et détacher le reste des feuilles une à une (on peut laisser le coeur intact, mais supprimer le trognon du milieu).

Porter une grande casserole d'eau à ébullition, saler, plonger les feuilles de chou dans l'eau bouillante (4 ou 5 feuilles à la fois) pendant 1 minute. Préparer un grand saladier d'eau glacée et refroidir rapidement les feuilles dans cette eau. Bien éponger ensuite chaque feuille.

Préparer la farce. Mélanger la viande hachée de veau avec l'oeuf, la gousse d'ail pressée, le persil plat haché et la chapelure. Faire une farce homogène. Disposer 5 ou 6 feuilles en rosace et placer 1/4 de la farce au milieu. Rabattre les feuilles sur la farce pour former un petit paquet et ficeler. Procéder de même pour le reste des feuilles et de la farce.

Dans une cocotte, faire fondre la matière grasse, ajouter l'oignon haché et faire revenir sans coloration. Déposer les petits choux farcis dans la cocotte, laisser mijoter quelques minutes puis ajouter la boîte de tomates cerises avec son jus. Saler et poivrer. Laisser cuire à feu très doux 45 minutes. En fin de cuisson, monter la température et ajouter le concentré de tomates pour lier un peu la sauce. Servir avec des petites pommes de terre vapeur.

Blog : maptitcuisine.canalblog.com