



Cigares au chou



Préparation: 30 min



Cuisson: 1h30 min



Portions:
16 cigares

Ingrédients

- 1 chou
- 1lb (454g) bœuf haché
- 1 œuf légèrement battu
- ½ tasse de riz blanc non cuit
- 1 sachet soupe à l'oignon ou un oignon ciselé
(½ sachet dans bœuf haché + ½ sachet dans la sauce)
- 1 gousse d'ail hachée
- Poivre au goût

Sauce

- 1 boîte de conserve (796 ml) tomate broyée
- 1 boîte de conserve (540 ml) jus tomate
- 1 boîte de conserve (284 ml) soupe de tomate
- 1 c. à soupe (15 ml) sucre granulé
- Facultatif herbes fraîches basilic (5 feuilles hachées)

Méthode

- 1- Faire bouillir le chou dans un grand chaudron pendant environ 10 minutes pour ramollir les feuilles. Le passer à l'eau froide et détacher les feuilles une par une.
- 2- Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger ensemble le bœuf, le riz, l'œuf, la gousse d'ail hachée et la moitié du sachet de soupe à l'oignon. Façonner le tout en 16 quenelles ou la forme d'un cigare.
- 3- Mélanger ensemble le jus de tomate, les tomates broyées, la soupe aux tomates, l'autre moitié du sachet de soupe à l'oignon, le sucre et les herbes fraîches ou séchées.
- 4- Enrouler chaque cigare de viande dans une feuille de chou. Placer le tout dans un ou deux plats allant au four (genre pyrex de 13 x 9po) et arroser du mélange de sauce aux tomates. Couvrir. Mettre au four à 350°F pendant 1h 30 environ. Tourner les cigares à la moitié de la cuisson.

Astuce de chef:

S'il vous reste de la sauce aux tomates servir sur des pâtes. Délicieux



Recette créée par:

José Morin

Chef formatrice

L'école secondaire de Rivière-du-Loup

