

9 novembre 2010 | Par Claudette Taillefer

Cigares au chou de ma grand-mère



Portions: 4

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 1 heure 54 minutes

Congélation: oui

Ingrédients

- 1 chou moyen défait en feuilles (chou plat, chou frisé ou chou blanc)

Sauce

- 750 ml (3 tasses) de jus de tomate
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 1 gousse d'ail finement hachée
- Sel et poivre, au goût

Garniture

- 1/4 oignon espagnol râpé
- 60 ml (1/4 tasse) de riz non cuit
- Sel et poivre, au goût
- 1 œuf battu
- 750 g (1 1/2 lb) de bœuf haché
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire blanchir les feuilles de chou de 3 à 4 minutes pour les faire ramollir.

Sauce

1. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Faire mijoter à feu moyen 20 minutes.

Garniture

1. Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture. Saler et poivrer.

2. Farcir chaque feuille de chou de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de garniture.

3. Replier les extrémités des feuilles de chou sur la garniture, puis les rouler de manière à façonner des cigares.

4. Disposer les cigares au chou côte à côte dans un plat beurré allant au four. Verser la sauce sur les cigares.

5. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium et faire cuire au four 1 heure 30 minutes. Arroser régulièrement de la sauce pendant la cuisson.

Note

Il vaut mieux détacher les feuilles du chou avant de les faire bouillir; la cuisson sera beaucoup plus rapide.

Lorsqu'on verse la sauce sur les cigares au chou, elle doit être bouillante. Sinon, il faut compter 25 minutes supplémentaires de cuisson au four.

Histoire de famille

Cette recette de cigares au chou nous vient de Jeannine Deschambres de Granby. Cette recette est un clin d'œil à sa grand-mère Berthe Régimbald aujourd'hui décédée. Elle a appris à Jeannine tout ce qu'elle sait en cuisine ! C'est aussi une recette qui est transmise de génération en génération dans sa famille depuis très longtemps.

PAR PORTION: cal: 560 | prot.: 39 g | M.G.: 27 g | gluc.: 46 g | fibres: 5 g | sodium: 665 mg | excellente source de fer et de vitamine C; source élevée de fibres

© 1998-2011 Groupe TVA inc. - Tous droits réservés - Une réalisation de Canoe.ca