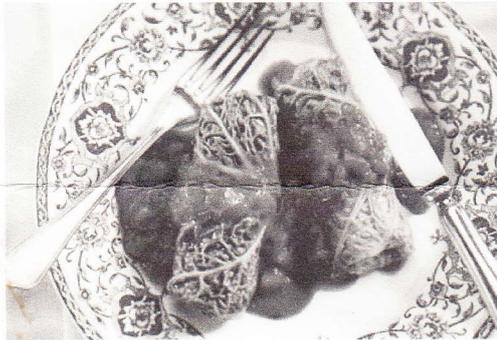


**GROUPE
TVA**

- Réseau TVA
- |
- TVA Nouvelles
- |
- TVA Sports
- |
- Chaînes
- |
- Magazines

Cigares au chou

Coup de pouce, parution magazine octobre 2009



Portion(s) : 12

Préparation : 1h15

Cuisson : 3h

Mode de préparation : Four

Comme ce grand classique de nos grands-mères est un peu long à préparer, il est vraiment avantageux de doubler la recette pour faire des réserves. Un plat idéal à cuisiner en gang!

Ingrédients

- **Feuilles de chou et sauce aux tomates**
- 2 choux de Savoie ou choux verts, le coeur enlevé (environ 4 lb/2 kg en tout)
- 2 c. à tab (30 ml) de beurre
- 2 gros oignons blancs, coupés en tranches
- 1/4 c. à thé (1 ml) de graines de carvi broyées
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin
- 3 c. à tab (45 ml) de cassonade tassée
- 2 boîtes de tomates en dés (28 oz/796 ml chacune)
- **Garniture à la viande et au riz**

- 2 c. à tab (30 ml) de beurre
- 3 oignons hachés
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 1/2 c. à thé (2 ml) de thym séché
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1/2 t (125 ml) de riz à grain long
- 1 1/4 t (310 ml) de bouillon de poulet réduit en sel
- 1 1/2 lb (750 g) de porc ou boeuf haché maigre
- 1/2 t (125 ml) de persil frais, haché
- 2 c. à tab (30 ml) d'aneth frais, haché ou 1 c. à thé (5 ml) de graines d'aneth séché
- 1 oeuf légèrement battu
- 3/4 c. à thé (4 ml) de sel
- 3/4 c. à thé (4 ml) de poivre noir du moulin

Préparation

Préparation des feuilles de chou et de la sauce

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir les choux, un à la fois, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles aient ramolli. Retirer de l'eau bouillante et refroidir sous l'eau froide. Égoutter et laisser refroidir.

2. En commençant par la base (l'endroit où on a retiré le coeur), séparer délicatement les 12 premières feuilles de chaque chou et les déposer côte à côte sur un linge propre. Réserver. Remettre les choux dans l'eau bouillante de 2 à 3 minutes pour ramollir le reste des feuilles, puis les refroidir et les séparer de la même manière.

3. Dans une grosse cocotte en métal, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les oignons, les graines de carvi, le sel et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Ajouter la cassonade et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Préparation de la garniture

4. Entre-temps, dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons, l'ail, le thym et le piment de Cayenne et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Ajouter le riz et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Verser le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide soit absorbé. Mettre la préparation de riz dans un grand bol et laisser refroidir complètement.

5. Dans le bol, ajouter le porc haché, le persil, l'aneth, l'oeuf, le sel et le poivre et bien mélanger.

Assemblage des cigares au chou

6. Dans un grand plat allant au four d'une capacité de 24 t (6 L), étendre 1 t (250 ml) de la sauce aux tomates. Déposer de 1/4 à 1/3 t (60 à 80 ml) de la garniture à la viande au centre de chacune des 24 grandes feuilles de choux réservées. Plier les feuilles de choux en deux, replier les deux autres côtés sur la garniture, puis rouler de manière à faire des cigares. Déposer la moitié des cigares au chou sur la sauce aux tomates dans le plat, l'ouverture dessous. Couvrir de la moitié du reste de la sauce aux tomates. Déposer le reste des cigares au chou sur le dessus, puis couvrir du reste de la sauce. Couvrir du reste des autres feuilles de choux réservées pour empêcher les cigares de sécher pendant la cuisson.

7. Couvrir et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les cigares au chou soient très tendres.

Version soir de semaine

Laisser décongeler au réfrigérateur 2 jours à l'avance. Réchauffer au four à 350°F (180°C) pendant 1 heure.

Version réception

Au moment d'assembler les cigares au chou (étape 6), les déposer côte à côte dans le plat de cuisson sur la sauce tomate (ne pas les superposer). Réserver le reste de la sauce tomate à part et couvrir les cigares au chou du reste des feuilles de chou et cuire tel qu'indiqué. Au moment de servir, réchauffer les cigares et le reste de la sauce tomate séparément. Servir les cigares au chou nappés de la sauce tomate.

Valeurs nutritives

Calories: 274/portion;
 Protéines: 15 g/portion;
 Matières grasses: 15 g (6 g sat.)/portion;
 Cholestérol: 62 mg/portion;
 Glucides: 22 g/portion;
 Fibres: 3 g/portion;
 Sodium: 573 mg/portion.

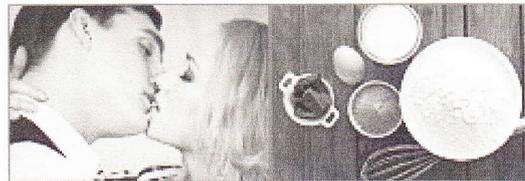
ON VOUS RECOMMANDE



Exercices pour perdre le petit ventre
(Santé et Vitalité)



Coiffure: quelle coupe à quel âge?
(Style)



Comment bien embrasser?
(Mieux Vivre)

Biscuits à la citrouille
(Cuisine)

