

Chez Fabie

Feuilles de chou farcies



Ingrédients pour 6 personnes :

24 feuilles de chou frisé

150 g de riz

400 g de viande de bœuf hachée

1 bouquet de persil

3 oignons

500 g de tomates concassées

huile d'olive

sel, poivre

Préparation :

Plongez les feuilles de chou dans l'eau bouillante salée et faites-les blanchir 5 min. Egouttez-les et laissez-les refroidir. Faites cuire le riz dans l'eau bouillante salée. Egouttez. Pelez et émincez les oignons. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Ajoutez les oignons et faites-les revenir 2 minutes sans coloration. Ajoutez la viande, le riz et le persil. Salez, poivrez et faites cuire en remuant régulièrement. Préchauffez le four th. 7 (210 °). huilez un plat à four. Étalez les feuilles de choux deux par deux sur le plan de travail. Garnissez-les de la préparation à la viande et au riz. enrroulez-les sur elles-mêmes afin de former des pannequets. Posez-les dans le plat, arrosez d'un filet d'huile et ajoutez les tomates concassées. Enfournez et faites cuire pendant 20 minutes. Servez dès la sortie du four.