

Chou vert farci à la viande hachée

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, cette recette est devenue un coup de foudre ! J'adore cette façon de consommer des choux. Les papillotes sont vraiment délicieuses et on se retrouve avec un plat rempli de saveurs. Miam miam

Instructions

1. Dans une casserole d'eau bouillante, déposez-y les feuilles de chou entières pendant 2 à 3 minutes. Rincez-les à l'eau froide et séchez-les.
2. Découpez l'ail, les oignons, et les carottes en petits morceaux et faites-les revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez la passata, les tomates pelées, les épices (origan, sel, poivre, thym, laurier) et laissez mijoter 20 minutes.
3. Mélangez le haché avec le sel, le poivre et le paprika et faites des boulettes.
4. Placez la boulette dans la feuille de chou et refermez-la bien. Répétez l'opération en fonction du nombre de feuilles de chou. Faites revenir vos papillotes dans un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes de chaque côté.
5. Ajoutez le bouillon et laissez cuire à couvert pendant 15 minutes.
6. Dressez : sauce aux légumes, papillotes et ajoutez le persil comme touche finale.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Chou vert de Savoie	1
Viande hachée 100% boeuf	500g
Passata tomate	400ml
Tomates pelées	300g
Gousse d'ail	1
Oignons	2
Bouillon de boeuf	150ml
Persil	Quelques branches
Huile d'olive	2 cuillères à soupe
Epices : thym, origan, paprika, sel, poivre, feuilles de laurier	