



Partager | S'inspirer | Découvrir

Inspiration pour farcir des feuilles de chou

Il y a quelques années, en faisant un peu de recherche pour trouver une recette de cigares au chou, j'ai réalisé qu'il existait des versions de cette recette dans plusieurs coins du monde. Ceux qui ont grandi au Québec connaissent généralement les cigares au chou «bœuf, riz et sauce tomate». Voici quelques autres options pour farcir les feuilles d'un beau chou de Savoie.

PISTE 1 Une version végé

Riz brun cuit (environ 1 tasse) – Huile – Oignon finement haché – Carotte râpée – Céleri ou épinards hachés ou encore courge en petits dés – Lentilles rouges sèches – Bouillon de légumes – Fines herbes au choix – Fromage râpé – 8 feuilles de chou de Savoie blanchies – Sauce tomate

- Faire sauter les légumes, ajouter les lentilles et le bouillon et cuire environ 20 minutes (jusqu'à ce que les lentilles soient cuites).
- Ajouter les fines herbes et le fromage avant de farcir les feuilles de chou.
- Dans un plat qui va au four avec la sauce tomate – environ 20 minutes à 350F

PISTE 2 Chou farci à la saucisse

Chair de saucisses – Courgettes ou épinards – Vin blanc – 1-2 œufs – Fromage râpé – Chapelure italienne – Persil, origan ou sauge fraîche – Feuilles de chou de Savoie blanchies – Sauce tomate

- Sauter la chair de saucisses en la défaisant en petits morceaux.
- Ajouter les légumes puis le vin blanc et laisser réduire.
- Ajouter l'œuf, le fromage, la chapelure et les fines herbes.
- Garnir les feuilles de chou et cuire 20-30 minutes à couvert au four ou dans une poêle profonde, avec la sauce tomate.

PISTE 3 À l'orientale, façon dim sum

Poitrines de poulet émincées ou poulet haché – Blanc d'œuf – Oignons verts – Carotte râpée – Champignons haché – Gingembre frais – Pâte de chili – Ail – Sauce soya – Feuilles de chou de Savoie blanchies

- Mariner le poulet et tous les autres ingrédients (sauf le chou) pendant quelques heures.
- Farcir les feuilles avec le mélange.
- Cuire à la vapeur une vingtaine de minutes.