

Gratin de chou kale et viande hachée



Recette inspirée de

Étagé de cigares au chou gratiné - Les recettes de Caty
mais adapté au chou kale

[Étagé de cigares au chou gratiné - Les recettes de Caty](#)

Cuisson : 20 minutes

Quantité : 4 portions

Ingrédients

1 botte de chou kale (au moins 8 grosses tiges)
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive (ou végétale)
1 oignon haché
10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
450 g (1 lb) de veau haché maigre (ou bœuf ou porc haché)
30 ml (2 c. à soupe) de persil haché (facultatif)
85 ml (⅓ de tasse) de bouillon de poulet
375 ml (1 ½ tasse) de riz cuit (faire cuire ½ tasse de riz cru)
Sel et poivre au goût
550 ml (2 ½ tasse) de sauce tomate (sauce maison ou sauce style Marinara)
340 ml (1 ½ tasse / 175g) de cheddar fort râpée

Préparation

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Laver le chou kale. Retirer la tige centrale de toutes les feuilles et mettre de côté. Hacher grossièrement les feuilles de chou, et réserver. Hacher finement les tiges.
- Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et les tiges de chou kale hachées. Faire fondre et légèrement dorer l'oignon. Ajouter la viande hachée et augmenter la chaleur de cuisson. Remuer et émietter la viande pendant la cuisson.
- Ajouter le bouillon et laisser mijoter 10 minutes. Incorporer le riz cuit et assaisonner.
- Répartir uniformément la préparation dans un plat à gratin de 20 cm x 30 cm (8 po x 12 po).
- Dans la même casserole, à feu moyen-doux, mettre environ 2 à 3 c. à table d'eau, ajouter les feuilles hachées de chou kale et couvrir la casserole pour faire fondre les feuilles. Remuer de temps en temps et lorsque les feuilles sont bien ramollies, les disposer sur la préparation de viande et de riz.
- Verser la sauce tomate uniformément sur le chou. Garnir du cheddar.

- Cuire au four environ 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage gratine. Si désiré, mettre quelques instants à la position "Broil" du four pour griller le dessus du fromage.