



Chou farci



Ingrédients

- 1 chou vert
- 300 g d'agneau haché (ou bœuf)
- 150 g de riz
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 10 feuilles de persil plat
- 1 bouquet d'aneth
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 l de bouillon de volaille
- sel et poivre

Retrouvez toutes nos recettes :



6 personnes



1h 10 minutes

Préparation

- Retirer les plus grosses feuilles du chou et faire cuire 12 feuilles dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn.
- Egoutter et poser les feuilles sur un torchon.
- Retirer les côtes si elles sont trop épaisses.
- Mélanger la viande avec l'ail et les oignons hachés, le riz, le persil et l'aneth lavés, séchés et finement ciselés, les épices, du sel et du poivre.
- Farcir chaque feuille de chou avec la préparation et former un petit paquet en rabattant les feuilles dessous.
- Ranger les paquets dans une sauteuse allant au four ou dans une cocotte, ajouter le bouillon mélangé au concentré de tomate et faire cuire à petits frémissements 40 mn.
- Pour un aspect un peu grillé, placer la cocotte 20 mn dans le four th. 6 (180 °C) en fin de cuisson.
- Servir avec le riz.