



## **Plat classique et économique : Les cigares au chou**

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 15

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

1H 30 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 2 c. table d'huile d'olive
- 1 ½ tasse d'oignon, haché finement
- 2 boîtes de 796 ml de tomates broyées
- 60 ml de cidre de pomme
- 1/3 tasse de cassonade
- 1 ½ c. thé de sel
- 1 c. thé de poivre
- 1/2 c. thé de flocons de piments
- 15 grandes feuilles de chou vert, blanchies \*
- 2 livres de bœuf haché
- 1 tasse de cheddar, râpé
- 1 tasse de riz blanc, cuit
- 3 œufs
- ½ tasse de chapelure
- 1 c. thé de thym
- Persil frais, au goût

## Préparation

---

1. Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon.
2. Faire suer l'oignon quelques minutes.
3. Ajouter les tomates broyées, le cidre de pomme, la cassonade, le sel, le poivre et les flocons de piments.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen doux pendant 25 minutes.
5. Dans un bol, mélanger le bœuf, le cheddar, le riz blanc, les œufs, la chapelure et le thym.
6. Déposer le mélange au centre de chaque feuille et rouler un tour complet. Rabattre les côtés et rouler pour former un gros boudin.
7. Dans un grand plat allant au four, déposer la moitié de la sauce. Déposer ensuite les cigares au chou et verser la sauce sur les cigares, rabats vers le bas.
8. Cuire à couvert au four à 350 F pendant 1 h 20.
9. Servir avec une belle salade ou une purée de pommes de terre.
10. Décorer de persil. Saler et poivrer au goût.

\*pour blanchir les feuilles, il suffit de plonger le chou en entier dans l'eau salée et faire bouillir pendant quelques minutes jusqu'à ce que les feuilles se détachent.