

Chou farci aux pignons et trompettes

INGREDIENTS

- 1 chou vert
- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 30 g de pignons
- sauce tomate
- trompettes réhydratées
- cumin
- huile d'olives

Trier le chou. Garder les grosses feuilles saines et les pocher environ 15 mn dans de l'eau salée.
Émincer le cœur du chou.

Dans une grosse poêle, faire revenir l'oignon émincé avec de l'huile d'olives. Ajouter le cœur du chou émincé. Faire revenir à nouveau. Ajouter l'ail, les trompettes hachées finement et les pignons de pin. Faire revenir jusqu'à ce que les pignons soient bien colorés. Ajouter le bœuf et cuire quelques instants. Ajouter la sauce tomate (ou concentré dilué dans de l'eau), le cumin et cuire à nouveau quelques instants. Assaisonner puis mettre à refroidir.

Disposer les plus grosses feuilles de chou sur votre poste de travail. En ôter la partie la plus dure. Étaler une couche de farce sur les feuilles, remettre une feuille de chou et farcir à nouveau, ainsi de suite selon la taille du chou souhaitée. Reconstituer le chou en le roulant dans les mains. Bien le presser. L'entourer dans de la crépine ou le lustrer à l'huile d'olives. Passer au four de 15 à 30 mn à 150 ° maxi. Accompagner avec une sauce tomate, du riz et une salade verte.