

CIGARES DE CHOU

Ingrédients

1 tête de chou
1 oignon, émincé
huile d'olive
1 livre de dinde hachée
1 tasse de champignons, émincés
3 gousses d'ail, émincées
1 cuillerée à the de sel
1 cuillerée à the de persil
1 cuillerée à the de ciboulette
1 cuillerée à the de basilic
1 cuillerée à the de poudre de moutarde
½ cuillerée à the de poivre moulu
½ cuillerée à the de paprika
¼ cuillerée à the de cayenne
¼ cuillerée à the de poudre de cari rouge

1 oeuf
1 cuillerée à the de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillerée à the de mélasse
½ tasse de chapelure, épicée à l'italienne
1 boîte de sauce tomate



Immerger le chou entier dans l'eau bouillante, et laisser pendant 2 - 2½ minutes. Le sortir de l'eau et enlever soigneusement les feuilles extérieures sans les casser. Répéter pour obtenir le nombre de feuilles nécessaires.

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter la dinde, et faire cuire 6-8 minutes. Ajouter les champignons, l'ail, les épices et les herbes, et poursuivre la cuisson encore 4-5 minutes. Laisser refroidir 10 minutes.

Assemblage: Incorporer l'oeuf, la chapelure, la mélasse, le vinaigre et la moitié de la sauce tomate à la viande. Découper les grosses nervures des feuilles de chou. Placer une cuillerée de farce dans une feuille de chou. L'enrouler en rabattant les côtés pour empêcher la farce de sortir, et la placer dans un plat allant au four. Verser le reste de la sauce tomate dessus. Faire cuire dans un four préchauffé à 325° F. pendant 50 minutes.

ACTIVITÉS

1. D'où provient la mélasse?
2. Quelles sont différentes herbes que vous pourriez utiliser dans cette recette?
3. Pourquoi est-il important de faire bouillir rapidement le chou?
4. Comment pourrait-on s'assurer que les cigares ne s'ouvrent pas pendant la cuisson?
5. Quelles sauces pourrait-on verser sur ce plat?